

Antioxydants : une histoire d'équilibre

En 2005, une étude publiée par la prestigieuse revue *The Lancet* et commentée dans la presse amenait le doute et la confusion en matière de protection antioxydante : les antioxydants apportés par complémentation alimentaire non seulement n'apporte aucun bénéfice mais dans certains cas, diminuent l'espérance de vie. En 2007, une autre étude à nouveau relayée par la presse annonce un résultat similaire. Alors, faut-il arrêter les antioxydants ?

Des études intéressantes mais mal comprises et mal commentées

En regardant de plus près, les choses se révèlent différentes et éclairantes. Les études concernées sont effectuées et commentées dans un système de pensée qui ne connaît que la triade – symptôme, médicament, disparition du symptôme – ou son équivalent – risque identifié et quantifié, cure préventive, diminution du risque –. Les publications dont il est question sont des méta-analyses, regroupant plusieurs d'études cliniques déjà effectuées, dans lesquelles on a comparé les effets sur la durée de vie ou la survenue de certaines maladies de cures associant 2 ou 3 antioxydants (Vitamine C, Vitamine E, β carotène) d'origine synthétique et le plus souvent à forte dose. Les diminutions de la durée de vie observées concernent l'administration de β carotène chez des fumeurs. À la lumière du fonctionnement du stress oxydatif et de la défense anti-oxydante, tout cela s'éclaire comme une évidence. Et il est intéressant de rappeler que SUVIMAX, la grande étude française qui a associé un nombre important de nutriments antioxydants à faible dose a donné des résultats bien plus intéressants.

Le stress oxydatif et ses conséquences

Le métabolisme produit de l'énergie par oxydation de substance organique et certaines Espèces Oxygénées Activées (EOA), radicaux libres et autres substances qui se forme en débordement des réactions bénéfiques, ont la capacité d'aller oxyder diverses molécules constitutives et occasionner des dégâts de type dégénératifs impliqués dans de nombreuses maladies. Ces débordements sont normalement évités par la défense anti-oxydante et ce n'est que lorsqu'il y a dépassement des capacités protectrices de cette défense qu'on parle de stress oxydatif. Cette situation est favorisée par toute situation qui accroît la production d'EOA : inhalation de fumée, forte exposition au soleil, inflammation chronique, irradiation, intoxication aux métaux... ou diminue les capacités de défense (carences alimentaires).

La protection vis-à-vis de l'excès d'oxydation, un équilibre subtil et complexe

La défense anti-oxydante n'est pas un bouclier qui stoppe tout ce qui oxyde. Le processus oxydatif est nécessaire à diverses fonctions physiologiques, notamment les processus de défense immunitaires. La protection est donc conçue pour laisser passer ce qui est nécessaire au processus vivant et neutraliser ce qui lui est nuisible. Il y a pour cela un système hiérarchisé dont on connaît certains mécanismes mais qui est bien trop complexe pour être maîtrisé, suscitant plutôt l'émerveillement face au génie de la vie. On sait qu'il y a plusieurs lignes de défense qui agissent à des niveaux différents, avec des moyens de régulation qui accroissent la production des agents antioxydants d'origine interne en fonction du besoin. Il y a aussi des cascades capables de neutraliser progressivement la charge oxydante qui s'atténue en passant de molécules en molécules. On comprend pourquoi un apport isolé et important de β carotène (antioxydant de première ligne) chez un fumeur (terrain très oxydé) est néfaste. Le β carotène neutralise les EOA de la fumée en s'oxydant lui-même, avant d'être pris en charge par la suite de la cascade. S'il y a disproportion entre le β carotène présent et la suite de la cascade, il y a diffusion dans l'organisme du β carotène oxydé (plus faible, certes, mais encore actif) qui passe dans des zones lipidiques auxquelles l'oxydation n'avait pas accès auparavant, aggravant de ce fait les dégâts dégénératifs.

L'alimentation, clé de la protection antioxydante

Pour élaborer et maintenir sa défense anti-oxydante, l'organisme utilise son savoir faire métabolique qui ne peut s'exprimer pleinement que s'il dispose de tous les nutriments nécessaires qui lui servent de matière première. Parmi eux, un ensemble de substances vitaminiques et de minéraux apportés par l'alimentation, principalement la vitamine C, la vitamine E, les caroténoïdes, les polyphénols, le Sélénium, le Zinc, le Manganèse, le Cuivre. D'autres substances majeures sont fabriquées par le métabolisme dès lors que les précurseurs et auxiliaires de biosynthèse (vitamines B et minéraux) apportés eux aussi par l'alimentation sont présents en quantité suffisante : c'est le cas notamment du glutathion, de la coenzyme Q10, de l'acide alpha lipoïque. Leur production est soumise à une régulation qui maintient le juste niveau de la globalité de la défense anti-oxydante. Ce sont essentiellement les fruits et légumes qui apportent ces nutriments, le vin rouge (en cours de repas) et le thé vert (hors des repas) constituant un bon complément en polyphénols.

Soutien antioxydant par Micronutrition : trois stratégies différentes

La défense anti-oxydante peut être soutenue ou stimulée par Micronutrition, c'est-à-dire administration de nutriments sélectionnés et associés dans une forme galénique (gélule, comprimés...) pour suppléer les apports de l'alimentation. La Micronutrition peut agir selon trois modes d'action : orthomoléculaire, pondérale à dose physiologique, fonctionnelle (informative).

La Micronutrition Orthomoléculaire

Cette approche a pour but d'apporter la juste molécule à la juste dose pour obtenir l'effet désiré. C'est l'esprit de l'allopathie, sans toxicité du fait qu'on utilise des nutriments. On peut y inclure toutes les cures vitamine C, E, β carotène et Sélénium isolées ou en association de 2,3 ou 4 nutriments à doses généralement supérieures aux AJR, mais aussi des dérivés inhabituels de l'alimentation (papaye fermentée, mégamine, etc.), ou des dérivés que l'organisme sait déjà synthétiser (coenzyme Q10, acide alpha lipoïque...). Dans tous les cas, la puissance et l'efficacité immédiate de l'action est recherchée. Cela est précieux pour combattre un excès d'oxydation identifié, mais qu'en est-il du respect du subtil équilibre ? La stratégie orthomoléculaire force le processus naturel par des apports ciblés et fortement dosés. Elle demande une connaissance du métabolisme et une maîtrise des conséquences possibles des traitements qui est difficile dans ce contexte d'équilibre.

La Micronutrition Pondérale à dose physiologique

Son principe est simple : apporter dans les proportions habituelles les nutriments normalement fournis par l'alimentation afin de compenser les carences. Elle est largement justifiée par les manques de l'alimentation moderne. Elle respecte totalement les équilibres en laissant le fonctionnement naturel se déployer et se réguler. Elle peut de ce fait être administré à long terme, sans aucun risque. Certains antioxydants ont été conçus en ce sens : ils apportent tous les nutriments essentiels dont l'organisme a besoin pour sa défense anti-oxydante et uniquement ceux-là, à dose alimentaire.

La Micronutrition Fonctionnelle

Cette forme de Micronutrition réellement innovante est encore très peu connue. Elle permet, par une assimilation directe et simultanée de différents nutriments, d'agir directement sur les fonctions physiologiques en améliorant les capacités propres du métabolisme. Les nutriments permettant de stimuler et équilibrer la protection anti-oxydante sont regroupés un produit nommé : MICROLISAT REGENERATION CELLULAIRE. Ils permettent d'optimiser le potentiel protecteur quelles que soient les conditions présentes : c'est-à-dire faire mieux avec ce qui est là. Il est évident que cette action s'associe favorablement à un apport pondéral physiologique de nutriments anti-oxydants.

Jacques Benjamin Boislève
Mai 2005