

Le seul antioxydant dont nous avons besoin et dont on ne nous parle jamais

Posté par Alexandre Imbert le 11 avril 2013

« **On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller.** » Jacques Prévert ne pouvait pas mieux dire. Car on le sait bien en 2013 : **le stress oxydant est notre ennemi public numéro 1.**

C'est cette sorte de « rouille » qui, en s'accumulant dans notre corps, nous fait vieillir plus vite. C'est elle qui nous pousse dans la maladie chronique, le **cancer, Parkinson, Alzheimer...** C'est elle qui finit par nous tuer.

Tout le monde a entendu parler des antioxydants et de leurs cibles préférées, les radicaux libres. Il y en a à toutes les sauces dans les publicités pour les cosmétiques et les compléments alimentaires vendus en pharmacie. Mais au fait, de quoi parle-t-on ? **Sait-on encore à quoi servent exactement les antioxydants ? Faut-il vraiment en prendre à tire-larigot et lesquels ?**

Tout a commencé par des bouts de fer et de caoutchouc

C'est outre-manche qu'est née l'appellation « radicaux libres », à la fin des années 30, après que des chimistes aient observé que des atomes et des molécules instables, extrêmement réactives, étaient impliquées dans l'apparition de la rouille du fer et des fendillements du caoutchouc.

Sûrs qu'il s'agissait de sous-produits de l'oxygène de l'air, ils les baptisèrent *free radicals*. Libres... car il s'agit d'atomes possédant à leur périphérie un électron libre, isolé, baladeur. Pour devenir plus stables, ces atomes ou molécules donnent un électron ou arrachent un autre électron à un atome ou une molécule en possédant deux à la périphérie, la transformant à son tour en radical libre.

Le double jeu des radicaux libres

Plusieurs scientifiques allaient s'emparer de cette notion dont un médecin, ancien chimiste de la Shell, installé à Berkeley, Denham Harman. Le père de la théorie du stress oxydant imagina, dans les années 50, que ce phénomène destructeur pouvait être extrapolé à l'organisme humain (1). Et il avait raison...

Aujourd'hui, nous savons que ces radicaux libres jouent un rôle majeur à la fois positif et négatif. Lorsqu'ils sont dans un excès insupportable pour le corps, celui-ci entre dans un stress oxydatif, avec des conséquences d'une portée difficilement imaginables sur notre santé. Cet excès apparaît quand nos défenses naturelles anti-oxydantes, provenant soit de molécules que nous ingérons, soit que nous fabriquons, sont dépassées. **Ce que l'on ignore cependant, c'est que ces radicaux libres, à doses physiologiques, – tout est dans tout – ont aussi un effet bénéfique pour l'organisme (2).**

Bataille au cœur de nos cellules

D'où viennent ces radicaux libres ? Ce sont en fait des sous-produits d'un métabolisme vital qui part de l'oxygène pour aboutir à des molécules très riches en énergie, l'ATP.

Tout se passe dans des petits organites intracellulaires, les mitochondries. Ce sont en quelque sorte les centrales énergétiques de nos cellules. De la même façon qu'un moteur à explosion de voiture brûle de l'essence en dégageant des émanations polluantes, il y a dans notre chaîne interne de production d'énergie des sous-produits nocifs : des radicaux libres.

Et plus le kilométrage de la voiture est élevé plus la voiture polluée : en vieillissant nos mitochondries fonctionnent moins bien et accumulent aussi davantage de radicaux libres au fil des ans.

« C'est l'abus qui tue », ma grand-mère avait raison

C'est donc l'excès de radicaux libres qui est dangereux et cet excès peut provenir aussi de sources extérieures présentes dans notre environnement. C'est bien le problème aujourd'hui. Ma grand-mère avait raison, c'est l'abus qui tue !

Les radicaux libres sont produits par les polluants chimiques, par les radiations de toutes sortes, les agents infectieux, l'alimentation, les médicaments... et sans doute par le stress psychologique. En réalité, les conditions de la vie moderne regorgent de facteurs susceptibles de générer des radicaux libres. Mieux vaut le savoir car notre santé passe d'abord par celle de nos cellules.

Comment l'oxydation des cellules entraîne des dommages irréversibles

Ces molécules étant un peu à l'organisme ce que la rouille est au fer, le rancissement au beurre ou la craquelure au caoutchouc, les mécanismes de nos cellules et de nos tissus se grippent, leurs constituants « rouillent » et se transforment.

Oxydés, les composants de nos cellules subissent des dommages irréversibles. Aucun d'entre eux n'est à l'abri qu'il s'agisse des protéines, des lipides, des glucides ou de l'ADN... avec, à la clef, **des cancers, du diabète, des maladies articulaires, des plaques d'athéromes sur les parois des artères, des inflammations...**

Contre le stress oxydant, la « détoxification » ne sert à rien

Il ne faut pas confondre ces déchets avec les toxines que l'on a coutume d'éliminer par la dépuración en « rinçant » notre organisme, en buvant beaucoup d'eau et qui sont ensuite évacuées par l'intestin ou les reins.

Non, les molécules oxydantes, malheureusement, ne disparaissent pas en quelques gorgées : si les « éboueurs » de l'organisme ne suivent pas le rythme de leur production, elles restent sur place, se déposent souvent, non pas dans les cellules elles-mêmes mais à la surface extérieure de celles-ci.

Nous avons des défenses anti oxydantes mais...

Bien qu'inégaux devant les radicaux libres (comme sur le plan immunitaire) nous sommes naturellement armés pour les neutraliser dès qu'ils commencent à présenter un danger.

Nous disposons à cet effet d'un certain nombre d'antioxydants endogènes que nous fabriquons. **Ainsi, nous produisons en particulier une petite molécule faite de trois acides aminés (glycine, cystéine et glutamate), le glutathion :** c'est à la fois le meilleur capteur de groupements chimiques oxydants et de surcroît un excellent détoxifiant. **On l'appelle « le maître antioxydant » et vous allez le voir, ce titre n'est pas usurpé.**

Bien-sûr, notre organisme fabrique d'autres antioxydants comme l'acide urique ou la super oxyde dismutase (SOD) mais aucun n'est aussi puissant ni aussi généraliste que le glutathion.

Notre source interne de glutathion se tarit à la cinquantaine

Le rôle bénéfique des antioxydants sur la durée de vie a été démontré par plusieurs expérimentations depuis la fin des années 50, époque à laquelle **Denham Harman réussit à faire vivre des souris 20% plus longtemps en enrichissant leur alimentation en antioxydants.**

Nous savons aussi et depuis peu, qu'à l'approche de la cinquantaine, l'homme et la femme deviennent particulièrement fragiles face aux radicaux libres. C'est la conclusion d'une très sérieuse étude américaine réalisée par Dean Jones en 2002... Cette équipe d'Atlanta a étudié certains paramètres pouvant refléter le stress oxydant, tel que la quantité de glutathion oxydé (le mauvais ou GSSG) et de glutathion réduit (le bon ou GSH) dans le plasma ou dans les globules rouges. Elle a ensuite recherché des corrélations avec les caractéristiques des sujets et n'en a trouvé aucune à l'exception, très nette, de l'âge. **Effectivement, à partir de 45-50 ans commence un déclin du glutathion réduit tandis que le glutathion oxydé augmente.**

C'est l'âge critique du vieillissement humain, celui où commencent à apparaître les phénomènes de dégénérescence. Stress oxydant et vieillissement sont étroitement liés et, en corollaire, il est évident qu'un stress excessif se manifeste par un vieillissement prématuré. La plupart des maladies de l'époque, celles qui nous font le plus peur, se situent précisément au croisement de ces deux phénomènes.

Le glutathion est une molécule que l'on considère comme essentielle à l'apparition de la vie humaine sur Terre. Elle contrôle la plupart des processus vitaux de nos cellules. Ce produit éminemment naturel fabriqué par notre foie, est depuis longtemps utilisé sous une forme injectable. **Si vous en injectez à un malade de Parkinson, ses tremblements cessent immédiatement.**

Un antioxydant immunostimulant sans équivalent

Le glutathion réduit (GSH) est l'un des compléments les plus précieux qui soient. Qu'il s'agisse de maladies sévères comme le diabète qu'il aide à prévenir de façon visible ou de petits maux (tâches de vieillesse). C'est par exemple un excellent produit contre les allergies : en particulier contre l'eczéma, qu'il guérit de façon spectaculaire en quelques jours. Mais il agit sur tant de problème de santé qu'il serait trop long d'en établir la liste exhaustive ici.

Plus de cent années de recherches et 81 000 articles scientifiques ont établi que le glutathion est l'une des plus importantes molécules protectrices dans l'organisme, y compris au niveau immunitaire qu'elle nourrit indirectement. Une faible concentration en GSH a été impliquée dans la plupart des maladies (avec pour corollaire des améliorations avec un apport de glutathion) :

- neuronales (Parkinson, Alzheimer...),
- hépatiques,
- pancréatiques,
- gastro-intestinales,
- rénales,
- pulmonaires et respiratoires (asthme),

- cardiaques,
- musculo-squelettiques,
- visuelles (un faible taux est notamment associé à la DMLA et à la cataracte),
- auditives,
- infectieuses (3).

Dans les cancers (4) comme dans le Sida et même des maladies encore mystérieuses comme l'autisme (5) ou la thalassémie...

Tous ceux qui en ont pris, y compris moi-même, ont senti un renouveau de bien-être général en quelques jours.

Un puissant nettoyeur de métaux lourds

A partir du foie où il est stocké avant d'aller alimenter toutes nos cellules, le glutathion joue aussi un rôle majeur dans la défense de l'organisme contre les xénobiotiques (substances étrangères à l'organisme, pollution, médicaments...).

Des études ont montré que de faibles niveaux de glutathion sont synonymes d'un fonctionnement du foie affaibli avec, pour résultat, une augmentation des quantités de toxines circulant dans l'organisme. Le glutathion a la capacité de se lier à des toxines comme les métaux lourds, les solvants et les pesticides et de les transformer en composés hydrosolubles qui seront éliminés dans la bile ou les urines.

Comment bénéficier à plein des effets du glutathion

Malgré son rôle essentiel, le glutathion est rarement prescrit par les médecins et peu commercialisé dans les pharmacies où l'on préfère vous proposer de la vitamine C ou de la vitamine E de synthèse comme antioxydants. Aux États-Unis, on en trouve partout, chez nous il faut chercher ! Est-ce parce que son utilisation régulière permettrait d'éviter bon nombre de pathologies dégénératives qui rapportent tant aux laboratoires pharmaceutiques ? Espérons qu'il ne s'agit pas de cela.

On en trouve heureusement sur Internet. Mais il y a tous les prix et tous les dosages. Pour un effet rapide et visible mais non nocif, il faut plutôt s'orienter vers une prise d'**un 1g (maximum) par jour en deux fois et en gélules gastro résistantes**. Ces dosages puissants sont finalement assez rares. Vous en trouverez [en dosage 400 mg ici](#) ou en [dosage 500 mg ici](#).

Pour augmenter encore son assimilation, **il vaut mieux prendre le glutathion en association avec de la vitamine C (naturelle), ce qui neutralise la charge du glutathion et le rend absorbable au niveau intestinal**.

Par ailleurs, la régénération du glutathion (car il se régénère lui-même plusieurs fois avant de disparaître) dépend en effet d'enzymes spécifiques dont l'activité dépend elle-même de certains ions fournis par l'alimentation **dont le sélénium**.

Enfin, et cette dernière précision est essentielle, n'en prenez pas à tort et à travers (il ne s'agit pas d'éliminer tous les radicaux libres, ce qui serait aussi mauvais). De plus, le surdosage d'un antioxydant peut le rendre oxydant et vous donner le résultat inverse de celui escompté. **Suivez donc bien les posologies journalières inscrites sur les flacons !**

Au Vatican, on connaît ce secret...

Tout le monde se souvient de la papaye fermentée (excellent stimulant des défenses anti oxydantes) que le Pr Montagnier avait offert au Pape en 2002 pour l'aider à lutter contre la maladie de Parkinson. Au vu du regain de forme du souverain pontif (que l'on donnait pourtant déjà mourant) dans les jours qui suivirent, regain qui se prolongea deux années de plus, il faut bien reconnaître que quelque chose s'est passé. Certains l'attribuent à ce traitement. Mais **peu de gens savent qu'à la papaye fermentée, le prix Nobel avait ajouté sur sa prescription... du glutathion.**

Dominique Vialard

(1) *La théorie de Denam Harmann fut publiée en 1956 dans The Journal of Gerontology.*

(2) Tout d'abord, certaines cellules spécialisées comme les globules blancs en synthétisent des dérivés destructeurs de bactéries, en particulier l'acide hypochloreux (le principe actif de l'eau de Javel). Ensuite, ces molécules oxydantes activent des facteurs de transcription des gènes impliqués dans la division cellulaire ou dans les défenses immunitaires .

(3) Pour en savoir plus, je vous invite à aller sur le site de Nutranews, l'une des rares revues à avoir consacré au glutathion plusieurs articles fort documentés. Vous y trouverez de nombreuses références scientifiques. Notamment des études animales et sur l'homme qui montrent des effets bénéfiques d'une supplémentation en GSH dans de nombreux cas, pour protéger du déclin lié à l'âge de la fonction immunitaire, pour stimuler la fonction des lymphocytes ou pour protéger des infections virales. (Natural Medicine Journal 3(12), February 2011).

(4) On connaît déjà – comme je le rapporte avec Luc Montagnier dans « Les combats de la vie » (Ed. Le Livre de Poche) des cas de traitements bénéfiques par le glutathion, dans les cancer de l'ovaire ou du pancréas notamment. Son apport (comme celui de la SOD) est aussi très utile face aux dégâts collatéraux des chimiothérapies (les radiofibroses en particulier).

(5) L'autisme selon le Pr Montagnier peut être amélioré par un traitement antioxydant associé à un traitement antibiotique de longue durée.