

10 000 CHERCHEURS SE MOBILISENT CONTRE LE STRESS OXYDATIF

Huit mille chercheurs rassemblés dans la Society for free Radical Research (SFRR), et deux mille chercheurs supplémentaires ont décidé de centrer leurs travaux sur les rôles des radicaux libres et des antioxydants, en particulier dans les processus du vieillissement et des pathologies. Chaque semaine de nouveaux résultats sont publiés qui confirment l'importance de moduler le stress oxydatif associé à un excès d'émission de radicaux libres et/ou à un manque de défenses antioxydantes. Par exemple, une étude italienne menée chez 82 sujets montre que les centenaires en bonne santé ont des taux sanguins de vitamines antioxydantes, C et E, plus élevés qu'une population comparable, mais qui n'a pas dépassé la barre des 100 ans (âgée de 70 à 99 ans) (PAOLISSO).

C'est aussi l'accumulation de dégâts progressivement de moins en moins bien réparés, liés à la corrosion radicalaire qui prend une place centrale dans l'augmentation avec l'âge de la fréquence des pathologies «dégénératives». Les antioxydants peuvent donc jouer un rôle majeur dans leur prévention et même leur traitement. Ainsi, chez 442 sujets sains âgés de 65 à 94 ans dont la mémoire et le vocabulaire sont testés, après élimination des facteurs statistiquement confondants, ce sont les niveaux circulants de vitamine C et de bêta-carotène qui ressortent comme prédicteurs des meilleures performances (PERRIG).

Les patients atteints de démences diverses ou de maladie d'Alzheimer présentent des taux plus bas en vitamines antioxydantes que les témoins (FOY). Lorsque l'on suit aux Etats-Unis 633 sujets âgés de plus de 65 ans en bonne santé et que l'on les réévalue en moyenne 52 mois plus tard, 91 d'entre eux présentent des signes de démence. Parmi les consommateurs réguliers de vitamines C ou E, aucun cas de démence n'est enregistré (MORRIS). L'administration de 2000 UI de vitamine E dans les formes modérées de maladie d'Alzheimer retarde par rapport aux placebo de 230 jours la perte d'autonomie, l'institutionnalisation ou le décès (SANO).

Les fonctions immunitaires de 88 personnes âgées sont cliniquement améliorées par une supplémentation en vitamine E et les auteurs recommandent une révision systématique à la hausse avec l'âge des apports de cet antioxydant (MEYDANI). Une étude menée chez les femmes âgées en moyenne de 72 ans et atteintes soit de coronaropathies ou de dépression majeure, obtient en 4 semaines avec 200 mg de vitamine E et 1 g de vitamine C par jour, une optimisation des défenses anti-infectieuses et une réduction des graisses oxydées circulantes (DE LE FUENTE).

Aux Etats-Unis, la Reaver Dam Eye Study menée chez 252 sujets de 50 à 86 ans découvre 60% de cataractes en moins chez ceux qui représentent le taux sanguin le plus élevé en vitamine E (LYLE) et chez 334 personnes de 43 à 84 ans, deux fois plus de dégénérescences maculaires chez ceux qui présentent le taux le plus bas de lycopène (MARESPERLMAN). L'étude longitudinale sur la cataracte révèle que la prise régulière de vitamine E en complément de l'alimentation est associé à une réduction de 57% du risque d'opacification du cristallin (LESKE). Le traitement de 71 patients atteints de dégénérescence maculaire sévère risquant une cécité irrésistible, par de fortes doses d'antioxydants, a permis de stopper la perte de la vision alors qu'elle s'est poursuivie dans le groupe recevant un placebo (Age-Related Macular Degeneration Study Group).

Dans deux études américaines, la prise de vitamine E est associée à la réduction de moitié des risques de cancer de l'oropharynx (GRIDLEY) et de 68% de cancer du côlon (BOSTICK).

En Finlande 7526 hommes sont suivis pendant 21 ans. Dix-neuf d'entre eux développent un diabète insulino-dépendant. Le risque de diabète se trouve 88% plus bas chez le tiers des sujets qui ont le taux circulant le plus élevé de vitamine E ajusté par rapport au cholestérol (KNEKT). Chez des diabétiques non insulino-dépendants porteurs d'une neuropathie débutante l'administration de 900 mg de vitamine E par jour pendant 6 mois entraîne une amélioration dans la vitesse de conduction nerveuse statistiquement significative par rapport au groupe placebo (TUTUNCU).

Parmi 39 910 hommes et 86 245 femmes, tous professionnels de santé, suivis par des équipes de Harvard, les consommateurs depuis plus de 2 ans d'au moins 100 UI de vitamine E, quantité 20 fois supérieure à celle qui est atteinte dans l'alimentation, ont connu par rapport aux non consommateurs une fréquence de maladies cardiovasculaires diminuée respectivement de 37 à 41%

(RIMM, STAMPFER). Et l'administration de quantités encore supérieures de vitamine E (400 ou 800 UI) chez plus de 2000 patients coronariens suivis à Cambridge conclut à une diminution de 77% des risques d'infarctus non mortels par rapport au groupe ayant reçu un placebo (STEPHENS).

Quant à ce qui concerne plus spécifiquement le lycopène, en dehors de l'étude que nous avons déjà citée sur la dégénérescence maculaire, de plus en plus d'autres études mettent en avant ses remarquables propriétés protectrices. Il réduit considérablement chez le rat la mortalité due à la toxicité des nitrites, comme cela a été montré en Bulgarie (ATA-NASSOVA).

Une équipe du National Cancer Institute (USA) a suivi 315 femmes. Au bout de 9 ans et demi 105 d'entre elle ont présenté un cancer du sein. Plus le taux de lycopène était élevé à l'origine de l'étude, plus le risque de cancer du sein s'est avéré réduit (DORGAN). Un apport alimentaire et des taux sériques élevés en lycopène s'avèrent aussi associés à une protection contre la dysplasie du col utérin (KANTESKY). Les fumeurs qui présentent un taux bas de lycopène ont un risque de cancer du poumon multiplié par quatre comme cela a été montré à l'université de Columbia à New York (Medical Tribune). Sur 72 études 57 rapportent un effet protecteur d'un apport ou d'un taux sanguin élevé de lycopène sur les risques de cancers. Les bénéfices s'avèrent les plus marquants sur les cancers de la prostate, du poumon et de l'estomac résume un chercheur d'Harvard (GIOVANNUCCI).

Par ailleurs d'autres études suggèrent que le lycopène peut avoir de puissantes propriétés cytostatiques sur les cellules tumorales et donc trouver un rôle complémentaire des traitements de chimio ou radiothérapie (LEVY, KRINSKY). Des études in vitro et chez l'animal trouvent que le lycopène est, en synergie avec la vitamine E, un antioxydant protecteur des LDL plus puissants que le bêta-carotène (FURHMAN). Chez le fumeur un régime sans lycopène entraîne une chute de 50% des taux sanguins de ce caroténoïdes et à une augmentation de 25% du marqueur d'oxydation des graisses, le malonedialdéhyde ou MDA (RAO).

Enfin dans l'étude EURAMIC qui a évalué 1387 cas d'infarctus répartis dans 10 pays européens, des apports élevés en lycopène amènent indépendamment des autres facteurs protecteurs, une réduction de moitié du risque d'ischémie cardiaque alors en bêta-carotène n'ont pas d'incidence (KOHLMEIER).

Au total, la mobilisation massive des chercheurs sur les anti-oxydants porte ses fruits. **Que ce soit en prévention ou en thérapeutique, l'utilisation d'un complexe associant vitamine E naturelle, vitamine C, bêta-carotène, lycopène et sélénium s'impose de plus en plus comme une évidente nécessité.** Restent à adjoindre tous les conseils alimentaires, d'évitement des toxiques, d'adaptation au stress et d'activités physiques et intellectuelles pertinents, tels qu'ils sont décrits dans **le Manuel du bien vieillir du Programme de Longue Vie (CURTAY).**

synergia[®]
Laboratoire de médecine nutritionnelle