

RADICAUX LIBRES : ILS SONT RESPONSABLES DE NOTRE VIEILLISSEMENT PREMATURE ET DES MALADIES QUI L'ACCOMPAGNE

LES RADICAUX LIBRES SONT DES VOLEURS DE VIE

Qu'est-ce qu'un « radical libre » ? Dans la nature, tout va par deux : homme/femme, chaud/froid, ying/yang... La matière est composée d'atomes. Les atomes sont composés d'électrons. Ces électrons, eux aussi, vont par deux, c'est la condition fondamentale de l'équilibre. Et bien, un radical libre c'est un atome, ou un fragment de molécule, qui présente un électron libre, célibataire. Cet électron va donc chercher à s'accoupler en volant un électron à une structure biologique voisine. Ceci a pour conséquence d'endommager cette structure qui, elle-même, va s'efforcer de remplacer l'électron qui lui manque, devenant à son tour prédatrice, et ainsi de suite... Ce phénomène est appelé « réaction en chaîne ou en cascade ».

Cependant, la production de radicaux libres par l'organisme est absolument nécessaire. Elle permet, par exemple, de détruire les agents infectieux, quels qu'ils soient. Ce n'est donc pas le radical libre en lui-même qui est néfaste. C'est l'excès de radicaux libres qui, en provoquant une dégénérescence accélérée de l'organisme, crée et entretient toutes les pathologies liées au vieillissement.

En effet, lorsque les radicaux libres sont produits en excès, et d'une façon répétitive, ce qui est, hélas, fréquemment le cas, on assiste à une production excessive de substances toxiques et à la détérioration de cellules, voire de structures corporelles. On verra alors apparaître des altérations au niveau des composantes cellulaires, menant à la destruction de cellules, de tissus et d'organes. La maladie apparaît. La plupart des maladies et la perte de vitalité qui se manifestent avec l'âge sont ainsi le résultat de l'accumulation de dommages causés par les radicaux libres à nos cellules : rides, taches brunes sur la peau, perte de mémoire et de concentration, perte d'énergie, raideurs articulaires, désordres au niveau du système immunitaire ... Plus grave encore, lorsque les radicaux libres attaquent les vaisseaux sanguins, ils contribuent aux maladies cardio-vasculaires. Quand ils attaquent l'ADN de nos cellules, ils peuvent causer le cancer. Quand ils attaquent la peau, ils la font vieillir. Quand ils s'attaquent au cerveau, ils affectent les facultés cognitives et seraient responsables de la maladie d'Alzheimer. Quand ils s'attaquent aux yeux, ils provoquent de graves lésions oculaires...

D'OU PROVIENNENT LES RADICAUX LIBRES ?

UNE SOURCE ENDOGENE, NATURELLE :

Les principaux radicaux libres retrouvés dans l'organisme sont des formes très réactives de l'oxygène, d'où la notion de « stress oxydatif ».

Ils apparaissent à la suite de processus métaboliques normaux, tels que la formation de l'énergie et, nous l'avons vu, le combat contre une infection.

UNE SOURCE EXOGENE MULTIFACTORIELLE :

Mais l'environnement est également responsable de la création et de l'accumulation de radicaux libres dans l'organisme.

Deux grands responsables sont identifiés : l'alimentation et la pollution.

Une alimentation « chimiquée », raffinée, trop riche en graisses saturées et en sucres rapides, soumise à une cuisson agressive, à des traitements agro-alimentaires, des conservateurs... Sans oublier l'excès d'alcool, les graisses rances, l'excès de fer...

Une pollution environnementale invasive : fumée de cigarette, métaux toxiques (aluminium, cadmium, mercure, plomb...), polluants environnementaux (pesticides, herbicides, produits industriels, peintures, solvants, moquettes, gaz d'échappement), vêtements en fibres synthétiques, l'exposition aux rayons ultra-violet, UVA et UVB, Chlore (piscine, produits d'entretien)...

ANTIOXYDANTS : LES DESTRUCTEURS DE RADICAUX LIBRES,

Sous l'appellation d'Antioxydant ont distingué des substances qui protègent contre les dégâts occasionnés par les radicaux libres. Au sein de l'organisme, ils protègent les acides gras insaturés, les protéines et le matériel génétique. Ils contribuent à prévenir les maladies engendrées par l'excès de radicaux libres, à renforcer l'activité du système immunitaire, à aider l'organisme à faire face aux polluants exogènes de toutes origines et, enfin, à ralentir le processus de vieillissement.

Plusieurs lignes de défense sont mises à la disposition de l'organisme :

Première ligne de défense : les systèmes enzymatiques

Ces enzymes sont produites par nos propres cellules, spécifiquement pour enrayer les radicaux libres qui s'y attaquent (Superoxyde dismutase (SOD), le Glutathion peroxydase (GPX ; le glutathion transférase (GST), le Glutathion réductase (GRD), la Catalase).

Deuxième ligne de défense : les « piègeurs »

Ils agissent principalement à l'extérieur des cellules. Ces molécules produites par le corps, donnent des électrons pour neutraliser les radicaux libres : Acide urique, Céruloplasmin.

Troisième ligne de défense : les nutriments

Ils ont une double action. Tout d'abord, ils permettent de neutraliser les radicaux libres non désactivés par les deux premières lignes de défense. Ensuite, certains d'entre eux agissent comme cofacteurs, lesquels sont nécessaires afin d'activer les enzymes antioxydantes de la première ligne de défense. Ils sont constitués de vitamines, minéraux, acides aminés et quelques autres nutriments :

- Vitamines : au premier rang desquelles les vitamines A (plus précisément le Bêta-carotène), C et E, mais aussi .l'acide folique, les vitamines B2, B5, B12.
- Minéraux : avant tout le Sélénium et le Zinc, mais aussi Cuivre, Fer, Magnésium, Manganèse,.
- Acides aminés : L-Cystéine, Glutathion, L-Méthionine, L-Taurine
- Autres nutriments : les acides gras des familles Omega 3 et 6, l'Acide alpha-lipoïque, les Bioflavonoïdes, le Coenzyme Q10, le Lycopène.

Ces trois lignes de défense agissent de manière synergique. En effet, si les antioxydants s'avèrent puissants utilisés de manière individuelle, ils le sont bien davantage encore si ils sont regroupés.

VOTRE STRATEGIE ANTI-RADICAUX LIBRES: HYGIENE DE VIE ET COMPLEMENTATION NUTRITIONNELLE

Il est désormais prouvé que ceux d'entre nous qui ont les apports micronutritionnels antioxydants les plus importants sont ceux qui souffrent le moins de maladies graves (diabète, maladies cardio-vasculaires, démence sénile) et qui conservent le plus longtemps vue, ouïe, mémoire, capacité à faire des effort et donc à vieillir avec le moins d'incapacité possible.

Aussi, si vous souhaitez préserver longtemps votre vitalité, commencerez dès aujourd'hui (si ce n'est déjà fait) par adopter une alimentation riche en :

- fruits et légumes frais et, autant que possible, biologiques ;
- poissons gras, riches en Omega 3
- huiles végétales riches en Omega 6
- céréales complètes

Réduisez les apports de graisses saturées : viandes rouges, charcuteries, fromage. Bannissez les cuissons à haute température et surtout les viandes grillées au barbecue. Préférez les pâtisseries « maison » aux pâtisseries industrielles... Et vous n'oubliez pas de boire au moins 1 litre ½ d'eau minérale chaque jour.

Malheureusement, et cela est largement démontré aujourd'hui, compte tenu de l'importance de la pollution, nos besoins en antioxydants sont considérablement augmentés. Aussi, les apports alimentaires seuls ne suffisent pas à assurer une protection optimale. Il est donc souhaitable d'avoir recours à une complémentation nutritionnelle antioxydante de bonne qualité. Vous choisirez une formule dans laquelle sont associés les nutriments essentiels tels que Bêta-carotène, vitamines C et E, Sélénium, Zinc, Bioflavonoïdes, Méthionine...

Dans votre magasin de produits naturels, vous trouverez des Compléments alimentaires de grande qualité, ainsi que le conseil avisé d'un professionnel.