

Les fortes doses de vitamines C et E augmenteraient le risque de cataracte

15 mai 2013

cataracte, dmla, vitamine C, vitamine E

Les antioxydants pour lutter contre le vieillissement

On ne sait pas encore exactement pourquoi et comment l'organisme vieillit. Deux théories principales s'affrontent : la théorie de la glycation et la théorie des radicaux libres.

Au cours du fonctionnement normal de notre organisme, par exemple en mangeant ou en respirant, notre organisme fait fonctionner de nombreuses cellules qui produisent des molécules instables appelées radicaux libres. Les radicaux libres réagissent avec les cellules avoisinantes et comme ils sont toxiques, ils les endommagent. Pour nous protéger de ces radicaux libres, parfois hautement toxiques, l'organisme sait mettre en place un système de tampons qui neutralise une partie de ces substances : les défenses antioxydantes. Encore mieux : nos défenses antioxydantes peuvent améliorer leurs capacités en fonction des conditions environnementales : par exemple les défenses antioxydantes d'un sportif sont plus efficaces que celles d'un sédentaire en raison d'une forme d'adaptation au stress physique. Mais malheureusement ces défenses restent souvent trop faibles par rapport au nombre incroyable de radicaux libres produits et les radicaux libres finissent toujours par endommager nos cellules.

La supplémentation en antioxydants pour lutter contre les maladies du vieillissement

Il y a certaines maladies qu'on sait très reliées à ces phénomènes de stress oxydatif décrits plus haut. Ce sont des maladies dont la fréquence augmente nettement avec l'âge et qu'on rencontre plus fréquemment lorsqu'on produit beaucoup de radicaux libres, par exemple chez les fumeurs (la nocivité des produits chimiques de la cigarette produit une bombe oxydative sans comparaison dans un organisme humain). Parmi ces maladies la plus connue est probablement la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA).

La DMLA touche le centre de la rétine et se manifeste par une diminution des capacités visuelles. La maladie touche beaucoup d'adultes après 50 ans et n'a pas de traitements! Avec les traitements conventionnels on arrive, au mieux, à ralentir son évolution. On conseille donc aussi souvent d'arrêter de fumer si la maladie est diagnostiquée. Et comme les radicaux libres semblent très impliqués dans la DMLA les chercheurs ont eu l'idée de regarder l'impact des antioxydants dans cette maladie. Et le constat est clair : plus vous mangez de lutéine et de zéaxanthine (deux antioxydants très présents dans l'œil) moins vous avez de risques de développer une DMLA (1). On retrouve la lutéine en bonne quantité dans les choux et les épinards et la zéaxanthine majoritairement dans le jaune d'œuf (qui n'est pas dangereux comme on vous fait le fait croire, [cliquez ici pour plus d'infos](#)).

Mais bizarrement les études qui se sont penchées sur d'autres antioxydants n'ont pas montré de bénéfice : plus vous mangez de bêta-carotène (présent en grande quantité dans les carottes) plus vous risquez d'être touché par la DMLA! Et récemment une étude a montré que **plus**

vous utilisez de compléments alimentaires antioxydants à base de fortes doses de vitamines C et E plus vous risquez de développer la DMLA (2) !!

Les antioxydants qui deviennent oxydants

Ces résultats sont en fait très compréhensibles et logiques pour quiconque a une formation de biochimiste : les radicaux libres ne disparaissent pas par magie! Quand vous avalez de la vitamine C celle-ci va « percuter » un oxydant et va passer du statut « réduit » au statut « oxydé ». C'est donc elle qui devient maintenant dangereuse! Pour contrer ce problème l'organisme va utiliser un autre antioxydant pour tamponner la vitamine C et la recycler dans son état réduit qui sera à nouveau capable de bloquer d'autres oxydants. Mais quand on consomme de trop grosses doses d'antioxydants ce phénomène ne se fait plus correctement ! Un grand nombre d'oxydants se baladent alors dans l'organisme et mitraillent toutes les cellules qui passent : on obtient l'inverse de l'effet voulu!

Ce phénomène explique pourquoi de nombreuses études qui ont utilisé des antioxydants seuls se sont révélées dangereuses, par exemple en augmentant le risque de cancer chez les gros consommateurs de bêta-carotène ou de vitamine E (3)! De plus, chaque antioxydant agit dans un milieu spécifique ce qui le rend plus ou moins efficace selon la pathologie.

Bien choisir ses antioxydants

Si vous achetez de fortes doses de vitamine C ou de vitamine E vous faites fausse route! Un complément antioxydant doit obligatoirement être un ensemble de substances avec deux caractéristiques :

- agir dans différents milieux et sur différents oxydants
- les doses ne doivent pas être trop élevées et doivent permettre une action de synergie

Un bon complexe antioxydant devrait toujours contenir au moins le cocktail minimal suivant : vitamines C, E, bêta-carotène, zinc, sélénium et acide alpha-lipoïque. D'autres ajouts sont intéressants : coenzyme Q10, acétylcystéine, thé vert, polyphénols de raisin, lycopène, lutéine, zéaxanthine, curcuma, quercétine, extrait de myrtilles, etc. Évidemment, un complément antioxydant qui contient du fer, du cuivre et du manganèse est à jeter à la poubelle : c'est trois éléments, et en particulier le fer, sont les 3 oxydants les plus dangereux que vous puissiez acheter sous forme de complément alimentaire!