Les antioxydants comme la langue d’Esope….

Souvenons nous de la fable sur la langue d'Esope qui peut être la meilleure ou la pire des choses. En est il de même pour les antioxydants ?

Avec la découverte des radicaux libres beaucoup d'espoirs avaient été mis sur l'utilisation des antioxydants dans la prévention de nombreusesmaladies (cardiovasculaires, cancers, etc.) et le ralentissement du vieillissement. On avait oublié sans doute un peu trop vite que les radicaux libres pouvaient être nécessaires et participaient aussi aux systèmes de défense de notre organisme.

Ainsi apparurent de nombreux compléments alimentaires composés d'antioxydants qui semblaient être la panacée pour une vie longue et en bonne santé. Malheureusement lorsque l'on est passéde la théorie biochimique à la pratique et que l'on connutles résultats des premiers essais cliniques de supplémentation le doute s'installa. Plus les essais se multiplient et plus l'hypothèse de la prévention du vieillissement et des maladies par la supplémentation d'antioxydants est remise en cause.

Deux méta analyses* importantespubliées récemment confirment cette tendance. La première méta analyse (1)a pris en compte les travaux concernant l'effet de la supplémentation oral d'antioxydants (? carotène, vitamines A, E, D, C, sélénium) sur la mortalité toutes causes confondues. Au total 78 essais furent analysés concernant 296707 sujets, les durées de supplémentation allaient de 28 jours à 12 ans. Globalement les résultats ne mettent en évidence aucun effet bénéfique sur la mortalité, voir même pour le ? carotène, les vitamines A et E unelégère augmentation de la mortalité a été constatée.

La deuxième méta analyse (2)concerne 50 essais comprenant 294478 participants. L'objectif étant de vérifier si la supplémentation d'antioxydants (vitamines A, B6, B12, B9,C,D,E, ? carotène) prévenait le développement des maladies cardiovasculaires. Là aussi, après analyse,aucun bénéfice n'est constaté.

Enfin James Watson le prix Nobel qui découvrit la double hélice de l'ADNa, dans un récent article, adressé une mise en garde sur l'utilisation trop importante des antioxydants chez les patients cancéreux. Il déclare qu'un haut niveau d'antioxydants diminue l'efficacité des thérapies cancéreuses dont l'efficacité passe par la génération de radicaux libres. Il touche à notre avis un point fondamental, le problème de la dose.

En conclusion, il est probablement plusprudent de n'utiliser les antioxydants qu'àfaibles doses ou à doses nutritionnelles et éviter les supplémentations de longue durée. Egalementne pas oublier qu'une alimentation variée riches en légumes et fruits apporte souvent la quantité suffisante d'antioxydants nécessaire pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Nutritionnellement vôtre

PrAlain Berthelot

Bibliographie

1- Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases.

Bjelakovic G et al .Cochrane data base , 2012 ,mar;3:CD007176

2-Efficacy of vitamin and antioxidant supplements in prevention of cardiovascular disease: systematic review and meta -analysis of randomised controlled trials.

Seung-Kwon Koo et al.BMJ, 2013 ;346:f10

3-Oxidants, antioxidantsand the current incurability of metastatic promote cancer

J.Watson . Open biology,2013 ,1,120144

* Analyse statistique de plusieursessais cliniques indépendants mais traitant du même sujet