

# Stress Oxydatif et Maladies Dégénératives

*Le stress oxydatif : Cause première de maladies dégénératives ?*

## Le phénomène de l'oxydation

Chaque jour que nous vivons implique que nous respirons. C'est l'oxygène contenu dans l'air qui nous sert à la production d'énergie. Sans oxygène aucune vie n'est possible. L'oxygène a par contre l'effet inverse d'oxyder les molécules sur son chemin. Ce processus peut être néfaste s'il s'agit par exemple de molécules grasses ou des membranes des cellules. En altérant ces dernières, l'oxydation en affecte l'imperméabilité, ce qui les expose aux attaques extérieures et à la destruction.

Comme on le voit, l'oxygène qui est pourtant si utile à la vie, peut donc dans certaines conditions devenir un vecteur de destruction massive! En effet, l'oxygène qui sert à la création de l'énergie, peut aussi provoquer et provoque l'oxydation néfaste de certaines cellules ou molécules du corps. On pourrait dire de cette réaction qu'il s'agit en quelque sorte de l'effet "rouille" comme on le voit sur les métaux ou les aliments. C'est le même phénomène que l'on observe lorsque l'on coupe une pomme ou une banane et qu'au bout de quelques minutes elle commence à brunir. C'est l'oxygène qui est à l'œuvre ! Mais un autre phénomène se produit et qui résulte de l'action de l'oxygène.

## La guerre interne et les radicaux libres

Que sont les **radicaux libres** et en quoi sont-ils néfastes?

Les radicaux libres sont essentiellement des particules réactives issues du métabolisme de certaines molécules, ou de la conversion de l'oxygène en énergie. Ce sont des résidus nuisibles, provoqués par une mauvaise transformation ou une réaction chimique incomplète impliquant l'oxygène. Pour reprendre l'exemple d'un auteur scientifique, on pourrait comparer cela aux étincelles émanant d'un feu de foyer. Pendant la combustion, il se produit des fuites d'énergie où des particules non brûlées s'échappent. Les étincelles d'un feu de bois vont, si vous ne possédez pas de pare-étincelles, détériorer votre tapis en y laissant des traces de brûlures. Les radicaux libres font pratiquement la même chose mais à l'intérieur de notre corps. Ils se répandent dans les fluides et les graisses de l'organisme et réagissent avec tout ce qu'ils rencontrent. Ils provoquent une réaction "oxydante", ou "oxydative", sur les cellules qui peut mener à leur destruction pure et simple. Dans les conditions optimales, ceux-ci ne provoquent pas trop de mal car l'organisme peut les contrôler,

les détruire et la génétique finit par remplacer les cellules détruites. Il s'agit d'un phénomène normal, ... lorsque contrôlé !

Le problème avec ces particules réactives, si elles ne sont pas maîtrisées rapidement, est leur capacité individuelle à attaquer une grande quantité de cellules saines ou de molécules utiles et à initier d'autres réactions (d'autres feux) et donc, à créer d'autres radicaux libres. Lorsque le nombre de ces particules dépasse le potentiel antioxydant du corps, nous aboutissons à ce que les scientifiques appellent « **stress oxydatif** ». Retenez bien cette expression !

Le **stress oxydatif** n'est autre chose qu'un déséquilibre entre radicaux libres et la capacité du corps à les maîtriser. En d'autres mots, lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'antioxydants, endogènes ou externes, le stress oxydatif augmente et s'accélère. Ce conflit interne affecte alors toutes les parties du corps, les tissus musculaires, les artères, les cellules nerveuses et cérébrales. Lorsqu'il atteint le noyau des cellules, il peut en altérer le code génétique et provoquer la mutation des cellules en tumeurs cancéreuses. Il mine en le surchargeant, le système immunitaire de l'organisme et serait ainsi à l'origine de la plupart des maladies dégénératives et auto-immunes, si communes aujourd'hui! Ce phénomène peut être de faible ampleur ou au contraire être si intense au point de provoquer une détérioration rapide de la santé !

## La cause première des maladies dégénératives

Les milieux scientifiques en conviennent de plus en plus aujourd'hui, le stress oxydatif serait responsable des plus importantes maladies contemporaines. **IMPORTANT : les maladies dégénératives seraient imputables au stress oxydatif généré par les radicaux libres de même que certaines prédispositions aux maladies virales !** Par conséquent, il est de plus en plus évident que nos défenses naturelles ne suffisent plus à combattre ces ennemis. Nous observons aujourd'hui un déséquilibre en faveur des radicaux libres sur les défenses naturelles de l'organisme. **Cette montée en faveur des radicaux libres explique, en partie du moins, la recrudescence des cas de cancer, de dystrophie musculaire, de diabète, de fibromyalgie, de syndrome de fatigue chronique, d'arthrite, d'allergie, de maladie d'Alzheimer ainsi que de nombreuses maladies cardiaques telles que l'athérosclérose.**

## Les facteurs aggravants

Qu'est-ce qui explique cette augmentation du stress oxydatif ? Qu'elles sont donc les conditions nécessaires pour les combattre? Que s'est-il donc passé pour que notre système ne puisse plus en venir à bout?

Toutes ces questions trouvent un début de réponse dans le fait que l'alimentation ne fournit plus suffisamment de nutriments et d'antioxydants pour le contrer. Malgré le fait que **le corps a la capacité de produire quelques antioxydants essentiels**, cette capacité s'amenuise en vieillissant, **ce qui augmente encore notre besoin en antioxydants de source alimentaire**. Le phénomène des "fast-food", la surexploitation des sols qui appauvrissent les cultures, la pollution de l'air et de l'eau,

les médicaments, la sédentarité ainsi que le stress de la vie moderne sont tous des facteurs d'augmentation de stress oxydatif.

## **La réponse au stress oxydatif : Les antioxydants**

Pour compenser, il nous faut des sources d'antioxydants plus concentrées. Si vous avez à cœur votre santé à long terme et voulez-vous éviter autant que possible de vous voir affublé d'une terrible maladie dégénérative, il serait judicieux de commencer à avaler des antioxydants concentrés le plus tôt possible. On en retrouve sous forme de comprimés, de gélules, en poudre que l'on peut mélanger à notre breuvage froid favori, ou encore en jus. Vous devriez veiller à vous assurer aussi d'un apport en tous les nutriments essentiels et, si nécessaire, par l'ajout de vitamines et minéraux en suppléments. Veillez à faire régulièrement de l'exercice léger. Votre corps n'en sera que plus reconnaissant !

### **On ne rapporte aucun effet secondaire à la consommation d'antioxydants.**

Au contraire, en prendre signifie probablement que nous gagnons la guerre interne contre ces agents destructeurs ! C'est peut-être notre meilleure police d'assurance-santé à ce jour !

Rédaction : Ghislain Martel ; source : [www.advitae.net](http://www.advitae.net)

Publication par Alorem Janvier 2014

Pierre Davèze, Comportementaliste et dirigeant du Cabinet Alorem – [www.alorem.fr](http://www.alorem.fr)  
Créateur du programme de Recherche « Compétitivité et épanouissement »