

Antioxydants. Des substances contre le vieillissement?

Composés présents dans le vin ou les fruits et légumes, les antioxydants permettraient de lutter contre le vieillissement et les cancers. Hypothèse séduisante... Mais qui demande confirmation.



© BERETA - FOTOLIA.COM

Les vertus prêtées à certains fruits, telle la grenade, résident, croit-on, dans les vitamines et minéraux qu'ils contiennent.

Jus de grenade, thé vert, curcuma, chou ou encore brocoli, régulièrement, les magazines vantent les bienfaits anti-âge et anticancer de ces épices ou aliments. Ce en raison de leurs fortes teneurs en antioxydants (vitamines C et E, bêta-carotène, minéraux...). Mais sur quelles données se fonde cette réputation ? Les milliards de cellules qui constituent notre organisme respirent et produisent des dérivés de l'oxygène : les fameux radicaux libres. Ces molécules, dont la production est aussi favorisée par le stress, la pollution ou encore le soleil, sont en partie responsables du vieillissement de notre orga-

nisme. Les radicaux libres oxydent nos cellules, les font « rouiller » en quelque sorte. Or les antioxydants les protègent contre cette oxydation. Une action que l'on pourrait comparer à une astuce bien connue des cuisiniers : quelques gouttes de citron empêchent l'avocat ou la pomme de noircir.

Une question d'équilibre et de régularité

Les scientifiques savent en effet qu'une alimentation équilibrée, et donc un apport régulier en antioxydants, permet de lutter contre des maladies liées au vieillissement (diabète, hypertension, cancer). Respon-



SE SUPPLÉMENTER EN ANTIOXYDANTS SEMBLE INUTILE, VOIR NÉFASTE, POUR CERTAINES PERSONNES



sable de l'étude Nutrinet Santé qui vise à comprendre les liens entre l'alimentation et la santé, le nutritionniste Serge Hercberg explique qu'«*un régime riche en fruits et légumes a un effet protecteur, mais nous ne sommes pas certains que ce soit lié uniquement aux antioxydants*». Les fruits et légumes contiennent effectivement de nombreuses autres substances qui pourraient aussi expliquer cette action. «*L'hypothèse du rôle des antioxydants dans le vieillissement s'appuie sur un mécanisme réel et bien identifié. Elle est donc très séduisante, mais n'a pas été véritablement prouvée par des études*», précise Serge Hercberg, également professeur de nutrition à l'université Paris-XIII (Inserm/Inra). «*Si nous n'avons aucune certitude sur leur efficacité réelle, de nombreuses études ont en revanche révélé que, dans certaines conditions, les antioxydants peuvent avoir des conséquences délétères sur la santé*», prévient-il.

Serge Hercberg a été le principal responsable de Suvimax, étude qui a consisté à administrer des compléments d'antioxydants (vitamines et minéraux), contre un placebo (substance inactive), pendant huit années à plus de 13 000 participants. En 2003, les résultats de ces travaux ont révélé une certaine ambivalence des antioxydants. «*À dose nutritionnelle, les antioxydants ont un effet protecteur sur le cancer, tous types confondus, mais ce uniquement chez les hommes*, indique le chercheur. *Ces bénéfiques n'ont pas été observés chez les femmes, certainement parce qu'elles mangent spontanément plus de fruits et de légumes. Elles se sont donc retrouvées en "surdose" d'antioxydants*», analyse-t-il. Les scientifiques ont ainsi noté un effet délétère: un taux plus important de mélanomes (can-

cers de la peau) chez les femmes prenant des compléments d'antioxydants. La déficience en vitamines ou minéraux pourrait favoriser la survenue de cancers, mais une supplémentation peut aussi se révéler néfaste pour certaines catégories de populations. Dans l'étude Suvimax, les résultats rapportent également que la prise d'antioxydants augmente le taux de cancer de la prostate chez les hommes à risque. Tout est donc question de dosage. «*En effet, à forte dose, les antioxydants peuvent avoir une action pro-oxydante, contraire à l'action initialement attendue. Cela pourrait même empêcher l'apoptose, un processus cellulaire qui protège contre le cancer*», explique Serge Hercberg. Des observations confirmées par d'autres travaux.

→ BON À SAVOIR

> LES RADICAUX LIBRES

sont des dérivés de l'oxygène produits par notre organisme et en partie responsables de son vieillissement par oxydation des cellules.

> LES ANTIOXYDANTS,


vitamines C et E, bêta-carotène, minéraux..., protègent contre l'action des radicaux libres.

> LA SUPPLÉMENTATION

en antioxydants peut se révéler néfaste.

Incitation à la prudence

Des études finlandaise et américaine ont en effet conclu que la prise de bêta-carotène augmentait le risque de cancer du poumon chez les gros fumeurs et les travailleurs de l'amiante. Autre exemple: des travaux ont montré que des doses élevées en vitamine E augmentent le risque d'accident vasculaire cérébral hémorragique. Des résultats qui incitent donc à la prudence. Mais faut-il pour autant diaboliser les antioxydants? «*Si un régime alimentaire équilibré riche en antioxydants peut avoir des effets protecteurs, une supplémentation en antioxydants semble inutile, voire néfaste pour certaines personnes*», conclut Serge Hercberg.

En attendant de comprendre précisément les mécanismes en jeu, il est donc préférable de ne pas consommer de compléments alimentaires antioxydants, excepté en cas d'indications précises identifiées par son médecin. 

Sarah Laïné