

# Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

## Acide alpha lipoïque : le chaînon manquant pour lutter contre le stress oxydatif

Chère lectrice, cher lecteur,

Le Professeur Lester Packer, de l'Université de Berkeley en Californie, a participé à la rédaction de plus de 800 publications scientifiques et 100 livres sur l'oxydation, cette réaction chimique qui contribue au vieillissement et à l'apparition de maladies dégénératives.

Lester Packer est aujourd'hui considéré comme le plus grand spécialiste mondial des antioxydants et ses travaux lui ont valu de recevoir de nombreuses distinctions internationales dont celle d'officier de l'Ordre du Mérite National.

Parmi ses découvertes, l'une des plus importantes a été de comprendre comment l'on pouvait mieux lutter contre l'oxydation grâce à l'acide alpha lipoïque (AAL).

L'acide alpha lipoïque est l'un des piègeurs de radicaux libres les plus efficaces car il est l'un des rares antioxydants capables d'agir au cœur de toutes nos cellules y compris celles du cerveau.

Surtout, ce que les recherches du Pr Packer ont permis de comprendre, c'est que l'AAL joue un rôle essentiel dans la régénération de notre système de défense contre le stress oxydatif.

## L'oxydation : accélérateur du processus de vieillissement et de l'apparition des maladies dégénératives

Votre corps tout entier, y compris votre ADN, subit l'agression quotidienne d'assaillants divers et variés issus de votre alimentation et de la pollution environnementale.

Ces assaillants sont les radicaux libres. Ils attaquent des milliers de fois par jour vos cellules, y compris celles de votre cerveau.

Pour lutter contre les radicaux libres, votre organisme s'appuie sur un réseau complexe d'antioxydants qui travaillent ensemble pour prévenir ou compenser les dommages oxydatifs que vous subissez.

Ces systèmes antioxydants ont la capacité d'empêcher les radicaux libres de se former. Ils permettent également de les supprimer ou de les maintenir à un niveau optimal pour qu'ils ne puissent pas endommager les composants vitaux de vos cellules.

Les vitamines E, C et le glutathion sont des éléments centraux de ces systèmes antioxydants.

La vitamine E est un antioxydant biologique puissant qui fonctionne pour stabiliser les radicaux libres hautement réactifs dans les tissus lipidiques et les membranes cellulaires (lipoprotéines).

Au cours du cycle de régénération du système antioxydant, la vitamine E est recyclée par la vitamine C, elle-même recyclée par le glutathion, un antioxydant intracellulaire primaire du corps.

En plus d'être un désactivateur de radicaux libres important, le glutathion joue également un rôle clé dans la protection contre la formation de la cataracte, l'amélioration de la fonction immunitaire, la prévention des dommages au foie, la prévention des cancers et l'élimination des métaux lourds.

Avec l'âge, on observe une baisse de la concentration, de la synthèse et du recyclage de ces antioxydants essentiels. Ainsi, votre système antioxydant s'affaiblit, ce qui porte gravement atteinte à la capacité de votre corps à lutter contre les radicaux libres qui prolifèrent et :

- endommagent les organes et membranes cellulaires,
- diminuent votre réponse immunitaire,
- perturbent l'ADN,
- facilitent la progression des cancers et autres maladies dégénératives liées au vieillissement.

Depuis les années 1980, la recherche sur l'oxydation s'est intensifiée et les scientifiques ont notamment cherché les moyens de maintenir voire d'augmenter notre potentiel de résistance au stress oxydatif.

Au cours de ces recherches, ils ont buté pendant longtemps sur la manière de régénérer le glutathion, élément clé du processus de régénération globale de notre système antioxydant.

Jusqu'à ce qu'ils identifient le chaînon manquant de ce processus : l'acide alpha lipoïque.

## Acide alpha lipoïque : l'antioxydant « universel »

L'acide alpha lipoïque (AAL) est un acide soufré présent dans toutes les cellules du corps.

Bien qu'il soit produit naturellement au sein de notre organisme, il a fallu attendre les années 1950 pour que les chercheurs comprennent son rôle essentiel dans la production d'énergie au niveau cellulaire où il contribue au transport des électrons mitochondriaux.

Depuis les années 1960, le Pr Lester Packer, de l'Université de Berkeley en Californie, a étudié la façon dont les antioxydants comme les vitamines E, C et le glutathion interagissent dans le corps [1].

Le problème le plus complexe auquel il a dû faire face a été de trouver le moyen de stimuler suffisamment les niveaux de glutathion pour réussir à régénérer le système anti-radicalaire.

Si les niveaux de vitamines E et C peuvent être augmentés sans difficulté grâce à un régime ou une supplémentation nutritionnelle spécifique, le glutathion cellulaire n'est produit que dans le corps et une supplémentation orale se décompose dans l'estomac avant d'atteindre la circulation sanguine, ce qui en minimise fortement l'impact.

Ce problème a finalement été résolu lorsque le Pr. Packer et son équipe se sont tournés vers l'acide alpha lipoïque qui a révélé à cette occasion toute l'étendue de ses bénéfices.

L'AAL est tout d'abord un antioxydant puissant capable de neutraliser plusieurs variétés de radicaux libres parmi les plus toxiques comme l'oxygène singulet, l'hypochlorite et le peroxy-nitrique.

Mais il possède également la capacité unique d'augmenter les niveaux de glutathion intracellulaires et de régénérer les autres acteurs clés de notre système antioxydant : la vitamine E, la vitamine C et l'ubiquinol, la forme réduite du coenzyme Q10.

Ainsi, non seulement l'AAL est intrinsèquement un antioxydant puissant mais il a également la capacité unique de permettre la régénération des autres principaux éléments du système anti-radicalaire (vitamines E et C, coQ10).

De plus, l'acide alpha lipoïque a révélé qu'il est facilement absorbé par voie orale. Une fois à l'intérieur des cellules, il est rapidement converti en acide dihydrolipoïque, un neutralisateur de radicaux libres encore plus puissant.

Enfin l'AAL est appelé « l'antioxydant universel » car il est doté d'une propriété rare, celle d'être à la fois hydro et hyposoluble, ce qui lui confère la capacité de traverser les membranes cellulaires et d'agir à l'intérieur et à l'extérieur des structures cellulaires, y compris au niveau du cerveau.

Selon le Pr. Packer, l'acide alpha lipoïque est un antioxydant encore plus puissant que les vitamines C et E et son spectre d'action irait bien au-delà de son rôle de protecteur contre les radicaux libres.

## Comment augmenter vos capacités de défense contre le stress oxydatif

Vous pouvez augmenter vos capacités anti-radicalaires en privilégiant dans votre alimentation la consommation des fruits et des légumes qui sont une source indispensable pour faire le plein de ces vaillants protecteurs que sont notamment les vitamines C, E et les caroténoïdes.

Pour ce qui est de l'acide alpha lipoïque, votre corps en produit naturellement en quantités infimes et vous pouvez également trouver un apport complémentaire dans la viande rouge, les abats, en particulier le foie, certains légumes verts (épinards, brocolis) et la levure.

Toutefois, il faut nécessairement avoir recours à des suppléments nutritionnels d'acide alpha lipoïque à raison de 250 à 500 mg par jour lorsque vous visez l'augmentation de vos capacités anti-radicalaires ou pour un effet thérapeutique spécifique en complément de votre traitement conventionnel (ex : diabète, Alzheimer, glaucome).

Vous pouvez vous rendre ici pour vous procurer un produit vous permettant d'atteindre ce dosage recommandé : [supplément d'acide alpha lipoïque \(lien cliquable\)](#).

Portez-vous bien,

François Mercier