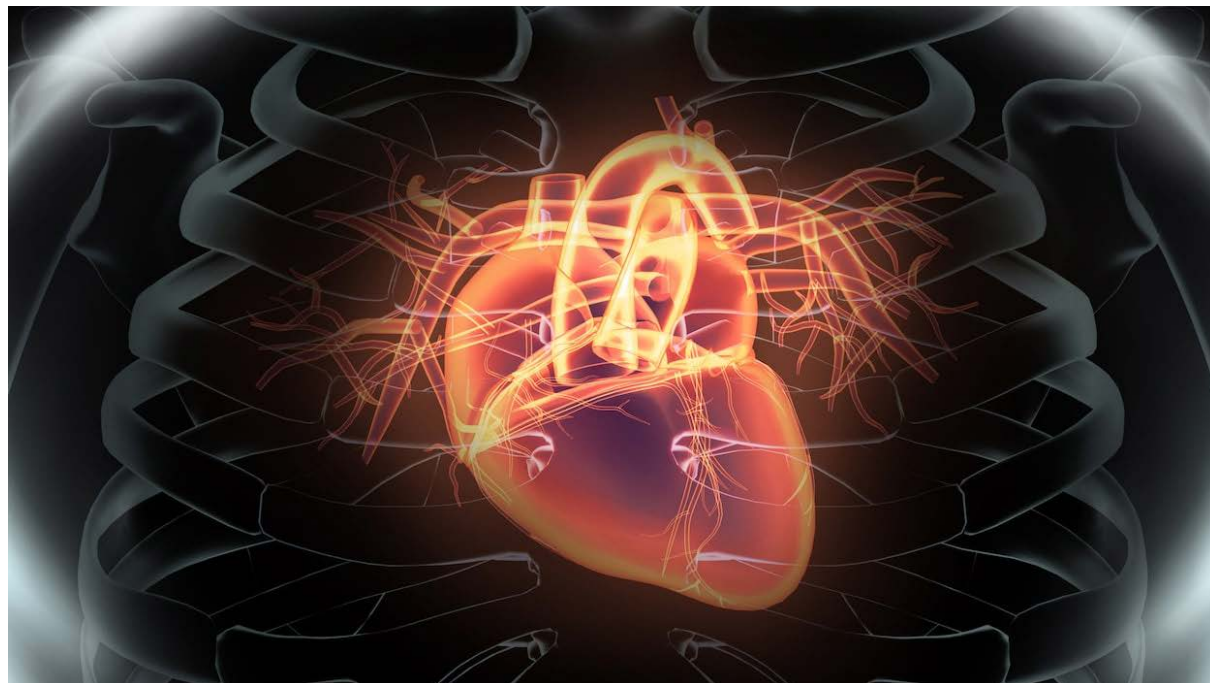


Des antioxydants qui renversent les effets du vieillissement

Publié le lundi 23 avril 2018



Des personnes qui prennent un antioxydant particulier, ciblant spécifiquement les mitochondries, décrites comme les « centrales énergétiques » des cellules, voient des changements vasculaires liés à l'âge s'inverser de l'équivalent de 15 à 20 ans en six semaines.

Un texte d'**Alain Labelle**

En outre, les participants à cette étude américaine, qui étaient âgés de 60 à 79 ans et qui prenaient des suppléments, ont vu un indice clé de leur santé vasculaire s'améliorer de 42 %.

Ces travaux chapeautés par Matthew Rossman et Doug Seals de l'Université du Colorado, à Boulder, montrent ainsi que le ciblage des mitochondries par des antioxydants pourrait être un moyen efficace de lutter contre le vieillissement cardiovasculaire.

Ces résultats s'ajoutent à un nombre croissant de preuves qui laissent présager que des suppléments nutritionnels de qualité pharmaceutique pourraient jouer un rôle important dans la prévention des maladies cardiaques, l'une des principales causes de décès chez les Canadiens, et dont les facteurs de risque non modifiables comprennent l'âge, le sexe, et les antécédents familiaux.

Des travaux qui reprennent aussi l'idée selon laquelle les antioxydants oraux, dont plusieurs études ont montré l'inefficacité ces dernières années, pourraient avoir des effets bénéfiques mesurables sur la santé s'ils ciblent précisément l'un des effets du vieillissement, comme les mitochondries.

Il s'agit du premier essai clinique visant à évaluer l'impact d'un antioxydant spécifique des mitochondries sur la fonction vasculaire chez l'humain.

Matthew Rossman

« Un essai qui laisse à penser que certaines thérapies sont très prometteuses pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires liées à l'âge », ajoute M. Rossman.

Le nombre de participants n'était toutefois pas très élevé : seulement dix hommes et dix femmes en bonne santé âgés de 60 à 79 ans, de la région de Boulder.

La moitié des hommes et des femmes a ingéré 20 milligrammes par jour d'un supplément appelé MitoQ, qui modifie chimiquement un antioxydant naturel (coenzyme Q10) pour qu'il s'accroche aux mitochondries à l'intérieur des cellules.

L'autre moitié a pris un placebo.

Après six semaines, les chercheurs ont évalué le fonctionnement de la paroi des vaisseaux sanguins, appelée endothélium, en mesurant la dilatation des artères des sujets lors de l'augmentation du débit sanguin.

Après une période de deux semaines, durant laquelle aucun des participants n'a pris de suppléments, les deux groupes ont été interchangés, c'est-à-dire que le groupe auquel on donnait un placebo a pris le supplément, et inversement. Les tests ont été répétés.

Le saviez-vous?

- Près de 1 adulte canadien sur 12 (soit 2,4 millions) âgé de 20 ans ou plus vit avec une maladie du cœur diagnostiquée.

Le constat

Les chercheurs ont constaté qu'en prenant le supplément, la dilatation des artères des sujets s'améliore de 42 %, ce qui fait que leurs vaisseaux sanguins, du moins selon cette mesure, ressemblent à ceux d'une personne de 15 à 20 ans plus jeune.

Une amélioration de cette ampleur, si elle est maintenue, est associée à une réduction d'environ 13 % des maladies cardiaques.

Matthew Rossman

Le stress oxydant en question

Les chercheurs affirment que l'amélioration de la dilatation est due à une réduction du stress oxydant associé au vieillissement.

Les vaisseaux sanguins se raidissent avec l'âge en raison de la production excessive de radicaux libres liés à ce stress.

Cette production peut endommager l'endothélium (la couche la plus interne des vaisseaux sanguins, celle en contact avec le sang) et altérer sa fonction. Pendant la jeunesse, l'organisme produit suffisamment d'antioxydants pour neutraliser l'effet des radicaux libres. En vieillissant, toutefois, l'équilibre est rompu, parce que les défenses antioxydantes du corps ne réussissent pas à suivre la production excessive de radicaux libres.

D'autres études avaient montré que les suppléments antioxydants oraux comme la vitamine C et la vitamine E n'étaient pas inefficaces pour freiner le travail du temps.

Une théorie revigorée

Cette étude insuffle une nouvelle vie à la théorie discréditée, selon laquelle l'ajout d'antioxydants à l'alimentation peut améliorer la santé.

Douglas Seals

Elle laisse à penser que le ciblage d'une source spécifique pourrait être un meilleur moyen de réduire le stress oxydant et d'améliorer la santé cardiovasculaire.

Les prochaines étapes seront de tenter de reproduire ces résultats chez un plus grand nombre de sujets et d'examiner de plus près l'impact du composé sur les mitochondries.

« Faire de l'exercice et avoir une alimentation saine restent les meilleures façons de maintenir une bonne santé cardiovasculaire, » estime Douglas Seals.

Toutefois, il n'y a pas assez de gens qui sont prêts à faire ces efforts. Nous cherchons des options complémentaires pour prévenir les changements liés à l'âge qui sont à l'origine de la maladie. Des compléments peuvent être parmi eux.

Douglas Seals