

Gélules anti-âge: EFFICACES OU PAS?

Peut-on vraiment ralentir le vieillissement en avalant des pilules? Sept scientifiques passent au crible les molécules actives et dénoncent les intrus.

De quoi en perdre la tête: les pilules anti-âge à base d'antioxydants, d'enzymes ou d'hormones sont partout. Dans leur sillon, les promesses marketing flattent si bien notre instinct de centenaire en devenir qu'il est difficile de résister à leur vertu présumée: pérenniser notre belle et bonne santé. Qu'en est-il en réalité? Si bienfaits il y a, on veut bien l'avalier, la pilule, mais laquelle? A quelle dose et pendant combien de temps? N'y a-t-il pas de risque à contrarier la nature? Mise au point indispensable des spécialistes.

Les Rolls: les vitamines A, C et E

Ce sont des antioxydants hors pair, capables de neutraliser, de prévenir et de réparer les dégâts causés par les radicaux libres sur nos cellules, et de déjouer ainsi l'impact du temps et l'apparition de certaines maladies. Notre ennemie est l'oxydation, une sorte de rouille qui déstabilise nos cellules.

LA VITAMINE A. Dans sa version animale, c'est le rétinol. Végétale, ce sont les caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, lutéine,

zéaxanthine...). Elle conjugue ses effets sur le collagène, dont le capital est préservé grâce au lycopène. Sur les yeux, avec un risque de cataracte réduit de 47 % sous l'action de la zéaxanthine. La lutéine, elle, se charge de la rétine. Sur l'ADN, dont elle préviendrait les altérations. Elle renforcerait également l'immunité et protégerait les artères en évitant l'oxydation et le dépôt du mauvais cholestérol.

A quelle dose en complément? A savoir: aucun antioxydant ne peut faire cavalier seul, ce serait même risqué! Ils opèrent en synergie les uns avec les autres et s'avalent en cocktail, associés à des minéraux, des acides gras, etc. (lire le cocktail idéal page suivante). Les autres molécules du cocktail boostent l'efficacité de la vitamine A et, surtout, l'empêchent de s'oxyder – ce qui la rendrait toxique. Respectez l'apport journalier recommandé (AJR) indiqué sur le produit, soit 600 à 800 microgrammes pour la vitamine A et 4 à 5 mg pour le bêta-carotène.

Dans l'assiette. Pour faire le plein de rétinol, consommez du foie, du jaune d'œuf, du beurre et des laitages. Puisse le lycopène dans la tomate, le pamplemousse rose et la pastèque, et la lutéine dans le maïs, le brocoli et les choux. Pour les caroténoïdes en général, misez sur les végétaux orangé-rouge et vert sombre.

Le bémol. «Pas de bêta-carotène en complément alimentaire pour les fumeurs et les ex-fumeurs, avertit Marie-Christine Boutron-Ruault, directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui augmenterait le risque de cancers liés au tabac (poumon, ovaire, côlon, thyroïde, col de l'utérus). Dans ce cas, se contenter de le consommer dans les seuls aliments.» Vigilance également pour les accros au jus de carottes: «Un demi-litre par jour non-stop mène à un surdosage qui génère un stress oxydatif, l'inverse de la protection souhaitée», avertit Michel Brack, chercheur à l'Inserm et directeur du Centre d'investigations biocliniques du stress oxydatif à Paris.

LA VITAMINE C. «C'est le Samu des antioxydants, la première sur les lieux et la plus efficace, car elle intervient très tôt dans le plasma sanguin pour piéger les radicaux libres», clame Serge Rafal*, médecin à l'hôpital Tenon, à Paris. Elle optimise les défenses de l'organisme et «réduit le risque de cancers de l'estomac, du poumon et des voies aériennes, confirme la docteure Boutron-Ruault. Sachant que les fumeurs ont des besoins accrus en vitamine C, il serait bon qu'ils renforcent leurs apports.» Elle fortifie aussi les gencives et lutte contre l'athérosclérose en maintenant la souplesse des artères, en réduisant l'agrégation des plaquettes sanguines et en augmentant le bon cholestérol.

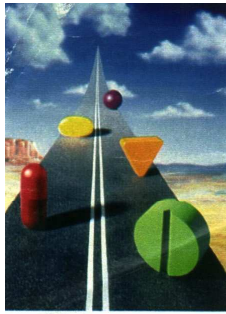
A quelle dose? Sous forme de cocktail, bien sûr, en apport journalier recommandé de 110 à 200 mg.

Dans l'assiette. Le kiwi, la goyave, la papaye, le poivron rouge, le persil, les choux, l'estragon, l'oseille et les agrumes en contiennent à forte dose.

Le bémol. «Évitez d'absorber ensemble de la vitamine C, du cuivre et du fer: c'est potentiellement dangereux», avertit le docteur Rafal.

LA VITAMINE E. Elle aussi est une des stars de la catégorie des antioxydants. Elle veille sur nos membranes cellulaires à la manière d'un éboueur. Résultat: le risque d'accident vasculaire cérébral serait quatre fois plus faible chez les personnes ayant ►

(*) Auteur de «L'Alimentation antioxydante» (éd. Marabout).



SANTÉ Nutrition

► un taux élevé de vitamine E et de bêta-carotène. Elle préserve aussi l'hydratation cutanée et stimule également la synthèse des fibres de collagène.

A quelle dose? Plus que jamais en cocktail, car la vitamine E s'oxyde en faisant son travail antiradicalaire, et c'est la vitamine C qui va la régénérer afin qu'elle recouvre sa forme normale. «Si on manque de vitamine C, elle reste oxydée et c'est toxique. Veillez à ce que le complexe anti-âge renferme plus de C que de E», insiste le docteur Brack. En AJR de 12 mg.

Dans l'assiette. Les huiles de germe de blé, de tournesol, de foie de morue, d'arachide, les amandes et les noix en regorgent.

Le bémol. Optez pour sa forme naturelle, que l'organisme absorbera mieux. Sous sa forme synthétique, seul 1/8^e des apports nous profite, le reste étant éliminé.

Le cocktail idéal

C'est celui qui est le plus riche en tout, en respectant les AJR, s'accordent à dire les scientifiques. L'organisme sait faire son marché dans un cocktail équilibré, il maîtrise alors la cascade de réactions chimiques. Il élimine ce dont il n'a pas besoin. Ce qu'il ne sait plus faire quand on crée un déséquilibre en ne lui donnant qu'un ou deux produits», explique le docteur Brack.

Soit: vitamine A, incluant des caroténoïdes, vitamines C, E, B, des flavonoïdes, du sélénium, du zinc, du magnésium, etc., le tout couplé à des oméga 3 et 6. «Mais surtout, sans fer et sans cuivre, insiste le chercheur, afin d'éviter un effet pro-oxydant.»

Mention spéciale pour le sélénium. Il expédie illico vers la sortie les intrus, active les hormones thyroïdiennes et atténue l'oxydation des acides gras – indispensables au bon équilibre des membranes cellulaires. En AJR de 50 microgrammes.

Sur quelle durée? Deux possibilités: sans bilan sanguin, «on fait impérativement des pauses pour ne pas avaler des antioxydants non-stop, laisser l'organisme activer ses propres systèmes d'épuration et de réparation. On évite ainsi les surdosages qui risquent de produire l'effet inverse, un effet pro-oxydant», avertit le docteur Brack. Suivre, par exemple, une cure de vingt jours par mois pendant six mois.

Alternative: consultez d'abord un spécialiste qui fera réaliser un bilan sanguin pour identifier les éventuelles carences, avant de vous conseiller un cocktail sur mesure en cure au long cours.

Pour qui? Avec bilan: lorsque des déficits sont décelés. Sans bilan: «Dès que l'on en ressent la nécessité, à 40 ans comme à 50 ans», conseille le docteur Brack.

Les hormones anti-âge

Surtout, on ne bricole pas sa posologie seule en se fournissant aveuglément à l'étranger ou sur Internet. A avaler uniquement après avoir consulté un médecin spécialiste.

LA DHEA. «Sur la peau, elle fait disparaître les taches brunes et favorise si bien la synthèse du collagène qu'un grand de la cosmétique américaine la teste actuellement dans ses crèmes pour, un jour peut-être, remplacer les injections de collagène, se félicite le professeur Etienne-Emile Baulieu de l'Académie des sciences. Sur la mémoire et le moral, elle fait aussi bien, mais on n'explique pas tout. Des études sont en cours.» Sur la libido? Oui, ça marche, après 70 ans...

Pour qui? «Cela ne dépend pas de l'âge, mais du taux produit par l'organisme. Il est donc impératif de faire un dosage sanguin», précise le chercheur.

Le bémol. La plus grande réserve s'impose chez les femmes ayant eu un cancer du sein ou ayant des prédispositions familiales. A ne pas surdoser, non plus, avec un traitement hormonal de la ménopause.

LA MÉLATONINE. «En rétablissant le sommeil perturbé, elle optimise le fonctionnement des hormones qui sont précisément sécrétées durant la nuit», a expliqué la professeure Joséphine Arendt, endocrinologue, lors des 4^{es} Rencontres européennes de physionutrition.

L'HORMONE DE CROISSANCE. «En prendre sans être réellement déficitaire peut s'avérer dangereux. Il est sage de la réserver aux maladies endocriniennes, avertit Jacques Epelbaum, directeur de recherche à l'Inserm et du laboratoire Neurobiologie de la croissance et de la sénescence. En effet, nos concentrations naturelles diminuent de 10 % tous les dix ans et c'est probablement une bonne chose. En effet, cette hormone entraîne la formation d'une autre hormone, qui, à forte dose, fait proliférer les cellules, ce qui peut être à l'origine de cancers. Nous manquons de recul pour valider un éventuel bénéfice sur l'allongement de la vie et la jeunesse: les études réalisées sur des souris ont montré qu'en leur ôtant des gènes stimulant l'hormone de croissance, elles vivaient plus longtemps. Ce qui encourage à respecter sa chute naturelle plutôt que de vouloir en rajouter.» Une astuce pour augmenter son taux, sans comprimé ni injection: le sport d'endurance.

LE COENZYME Q10. C'est l'antioxydant des «poumons» de nos cellules, les mitochondries. Sa mission? Juguler l'engraissement lié au temps et favoriser la production d'énergie dans les cellules. «Sur le contour de l'œil, six mois de traitement ont réduit la profondeur des rides. Pour le cœur, on note une augmentation du bon cholestérol et une baisse du mauvais, sachant que l'étude a été menée sur des patients coronariens. Cependant, la supplémentation à des doses nutritionnelles (et non médicales) reste peu concluante», a commenté la professeure Anne-Marie Roussel, qui dirige le laboratoire Nutrition, Vieillesse, Maladies cardiovasculaires à l'université de Grenoble, lors des 4^{es} Rencontres européennes de physionutrition. Les aliments gras boosteront sa faible absorption intestinale.

Dans l'assiette. On le trouve principalement dans la sardine, l'agneau, le bœuf, le poulet et le porc. ■

Notre sélection

● Antioxydant du laboratoire Physcience, un concentré de vitamines A, C, E, sélénium, zinc et polyphénols. A retenir aussi: Vitamines, Minéraux Antioxydants du laboratoire Solgar ou Bio-antioxydants du laboratoire PharmaNord.

● Unique en son genre, Glisodine des laboratoires Isocell qui propose un antioxydant naturel 100 % végétal très efficace, la SOD, dans une formule avec des protéines de blé qui préserve son activité pendant la digestion.

● Pour cibler directement la peau et renforcer la densité de l'épiderme: Innéov Fermeté de L'Oréal, associant lycopène, vitamine C et iso-flavones de soja. Egalement, Oenobiol Antirides Q10, une alliance entre biorétinol, lutéine, coenzyme Q10, sélénium et oméga 3 ou Time Expert Visage et Corps du laboratoire Forté Pharma avec l'actiSOD, antioxydant puissant puisé dans la pastèque, et un extrait de caviar.

Toute l'actualité santé sur marieclaire.fr