

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Antioxydants : pas de miracle!
Autor: Amstel, Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832205>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Antioxydants Pas de miracle!

Anti-âge, anti-cancer, anti-maladies... Pour vanter les vertus de leurs produits, les fabricants d'antioxydants n'y vont pas de main morte! Les scientifiques affirment pourtant que ces pilules sont inutiles, voire dangereuses pour la santé.

Depuis quelques années, les compléments alimentaires à base d'antioxydants inondent les rayons de la parapharmacie. Ils sont soutenus par des messages publicitaires qui suggèrent fortement que les antioxydants sont l'alpha et l'omega de la santé et qu'ils «s'imposent comme une évidence nécessaire». Quoi de plus tentant, dès lors, que d'y croire et d'avaler ces comprimés qui promettent de «rester jeune», «en forme» ou de «dire adieu aux rides»?

«Pas recommandés. Surtout pas!»

Médecin chef à l'Unité de nutrition clinique du CHUV, la doctoresse Pauline Coti Bertrand est catégorique: «La prise d'antioxydants ne se justifie que chez certaines personnes malades, comme celles dont l'organisme a subi un gros stress et qui ont séjourné dans un service de réanimation. Dans ces cas-là, on sait que notre organisme consomme de grandes quantités d'antioxydants et que les compléments sont nécessaires.

En ce qui concerne la population en bonne santé, la prise d'antioxydants n'est pas recommandée. Surtout pas, même!»

De nombreuses métaanalyses montrent en effet que la prise d'antioxydants sous forme de compléments n'aboutit pas au résultat recherché. Pire même, elle peut induire ce qu'on cherche à éviter. «On avait comme hypothèse que les antioxydants étaient une bonne protection contre le cancer, explique Pauline Coti Bertrand. Or, une ana-



Flahorn Studio

lyse de la prévention du cancer du tube digestif grâce à une «supplémentation» menée sur 200 000 personnes, a démontré qu'il n'y avait pas de différence entre ceux qui avaient reçu des compléments en antioxydants et ceux qui n'en avaient pas pris. On a noté, en revanche, une augmentation de la mortalité! Une autre étude, concernant le cancer du poumon, a montré qu'un complément en vitamine A pouvait potentiellement l'induire chez le fumeur. Le constat est le même

pour le cancer de la prostate. La prise d'antioxydants n'a aucune efficacité préventive, mais aurait tendance, au contraire, à augmenter le risque.» Et ce n'est pas tout. La spécialiste cite d'autres études concernant la prévention des accidents vasculaires cérébraux, de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou de la maladie d'Alzheimer: «La plupart démontrent que la prise d'antioxydants n'a, dans le meilleur des cas, aucun effet bénéfique. Les études qui montrent

des bénéfices ne concernent que peu de personnes et les résultats ne sont pas confirmés lorsque les études sont plus vastes.»

Comment peut-on, dès lors, expliquer le gouffre entre les arguments des fabricants d'antioxydants et ces études? «Cet engouement pour les antioxydants vient de recherches faites sur l'alimentation de populations parmi lesquelles certaines maladies sont peu fréquentes, constate la doctoresse. On a découvert que leur régime alimentaire, par exemple

le crétois ou le méditerranéen, comportait des aliments aux propriétés préventives. On a alors cherché à isoler un aliment puis, dans cet aliment, un nutriment, les antioxydants.»

Une bonne alimentation suffit

«Les arguments des fabricants se réfèrent à cette notion-là. Mais, c'est oublier que, même si les aliments ont une influence majeure, d'autres éléments comme le stress, l'activité physique ou le fait de fumer par exemple sont aussi à considérer. A cela s'ajoute le fait qu'un complément par un antioxydant particulier n'a pas les mêmes bénéfices sur la santé qu'un aliment complet qui le contient. La raison en est simple: l'efficacité des nutriments vient du fait qu'ils interagissent entre eux. Enfin, on pense, et on a de plus en plus de preuves aujourd'hui, que stimuler l'organisme avec un seul élément en grande quantité pourrait le rendre malade.»

S'il est fortement recommandé de ne pas s'antioxydant, sauf sur prescription médicale, il est en revanche vivement conseillé de manger varié. Et l'experte en nutrition de conclure: «Notre alimentation contient tout ce dont nous avons besoin, pour autant qu'elle soit diversifiée. Les meilleurs antioxydants se trouvent dans les fruits et légumes, surtout les plus colorés, le poisson, la viande, les oléagineux et les céréales. Manger de tout avec modération reste le meilleur conseil pour rester en bonne santé, prévenir le cancer et faire baisser la mortalité.»

Marie Amstel

Nos cellules rouillent

Les antioxydants sont des vitamines et différentes substances alimentaires qui jouent le rôle d'antidote face aux radicaux libres, lesquels interviennent dans les processus du vieillissement et des pathologies. L'oxygène, par exemple, est indispensable à la vie, mais aussi à l'origine des radicaux libres, ces molécules qui oxydent et font rouiller nos cellules et donc les font vieillir. Pour observer leurs effets, il suffit de couper une pomme en deux et d'attendre quelques minutes. Le brunissement qui apparaît est le signe de l'oxydation.

Parmi les autres radicaux libres répertoriés, on peut citer la pollution, les métaux toxiques, la cigarette, l'exposition au soleil, l'abus d'alcool, le stress ou une activité physique poussée. Pour contrer leurs effets délétères, il y a donc les antioxydants, parmi lesquels figurent le bêta-carotène, les vitamines C et E, le sélénium et le zinc, qui se trouvent dans l'alimentation.

Enjeux commerciaux

Mais les antioxydants, c'est aussi et surtout un énorme marché qui ne cesse de se développer. En France, le chiffre d'affaires réalisé sur les compléments alimentaires a progressé ces dernières années d'environ 15% par an et devrait doubler d'ici à 2012. On peut imaginer que les Suisses se ruent sur ces produits dans les mêmes proportions.

L'idéal, bien sûr, serait de disposer d'un test qui détermine les besoins précis de chacun, ce qui est aujourd'hui impossible. En France comme en Suisse, des bilans de stress oxydatif sont pourtant proposés au public. Attention toutefois. Ceux-ci sont très controversés, et malgré toutes les garanties avancées par les vendeurs, il est important de savoir qu'ils ne sont pas validés scientifiquement!