



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #20

30/01/2018

Titre

Créé le

NOUS DEVRIONS TOUS STIMULER NOTRE « VOIE DE SIGNALISATION NRF2 » !

Un article récent (veuillez trouver le résumé correspondant dans la [citation #20](#)) nous informe sur la possibilité de prévenir et de combattre les maladies neurodégénératives en activant la « **voie de signalisation Nrf2** ».

L'article fait principalement référence aux médicaments expérimentaux à l'étude, bien évidemment, mais une alimentation adéquate peut aussi (surtout ?) parfaitement fonctionner.

Le Nrf2 est un facteur de transcription, c'est-à-dire une protéine capable d'activer certains gènes.

Avec une puissance et une pléiade d'actions totalement hors du commun, le facteur Nrf2 possède la capacité exceptionnelle d'activer des centaines de gènes. Encore plus fascinant, la plupart de ces gènes ont un rapport direct avec la protection contre le stress oxydant par le biais d'activités antioxydantes et anti-inflammatoires, de stimulations mitochondriales, ainsi que de détoxications.

Il s'avère difficile de rêver quelque chose plus désirable pour renforcer la protection cellulaire et pour prévenir l'ensemble des maladies dégénératives, l'une des missions fondamentales de la Médecine Fonctionnelle !

Je viens de dire que notre alimentation peut stimuler la voie Nrf2. Mon nutritionniste Glen (qui a développé un intérêt particulier pour la Nutrigénomique) et moi-même, nous avons donc préparé une liste d'aliments spécifiques.

Vous la trouverez sur mon site www.gmouton.com sous le nom de "NRF2 ACTIVATORS". Elle se complète par deux listes supplémentaires également disponibles sur mon site internet, intitulées respectivement "ANTHOCYANINS" et "BRASSICACEAE".

Je vous suggère de télécharger ces listes et de les afficher sur votre réfrigérateur, à côté de votre liste d'aliments saisonniers. Vous y trouverez plein d'inspiration pour des repas « santé » !