



Dr Georges MOUTON MD
Functional Medicine

TWEET GM #42

15/02/2019

Titre

Créé le

LE STRESS OXYDANT REPRÉSENTE UNE CAUSE MAJEURE DU VIEILLISSEMENT !

Nous venons tous juste de poster la [citation #42](#) que vous lirez, espérons-le !

Les maladies liées à l'âge vont de pair avec l'inflammation chronique : elles alimentent notre pratique quotidienne, surtout si vous travaillez dans une perspective de médecine fonctionnelle et préventive comme je le fais.

L'intérêt de l'article mentionné (qui a en fait été publié il y a déjà 10 ans) vient du lien entre l'inflammation chronique et le stress oxydant soulignant l'importance de l'alimentation et de la supplémentation en vue de nous assurer une protection antioxydante suffisante.

Vous remarquerez que j'ai mentionné en priorité le régime alimentaire avant la supplémentation. La supplémentation ne devrait que compenser l'échec de l'alimentation en apportant suffisamment de phytonutriments protecteurs et antioxydants.

Je me focalise le plus souvent sur les molécules végétales, à savoir les **polyphénols**, plutôt que sur des vitamines isolées, qu'il s'agisse de minéraux ou d'oligo-éléments.

La façon dont nous gérons le stress oxydant dépend en partie de l'efficacité de deux enzymes, respectivement OGG1 et NQO1 résultant des gènes homonymes et malheureusement affectés par des polymorphismes respectifs.

Tout polymorphisme génomique variant réduit la capacité antioxydante. C'est déjà le cas s'il s'agit d'un variant hétérozygote (une seule copie du gène est affaiblie) et encore pire s'il s'agit d'un variant homozygote (deux copies faibles, lesquelles peuvent conduire à une inactivité complète du gène, comme on le note dans le cas de NQO1).

L'intérêt de soutenir ces deux enzymes cruciaux tombe sous le sens, encore plus pour les patients atteints de génotypes variants faciles à identifier grâce aux tests génomiques peu coûteux.

Ma façon de traiter de tels cas repose en grande partie sur des outils tel que des listes de super-aliments et ce en fonction du génotype. Ces listes sont constamment mise à jour et peuvent être téléchargées gratuitement via mon site web www.gmouton.com.

La liste correspondant à OGG1 se nomme « **Activateurs de la sirtuine** » et la liste correspondant à NQO1 se nomme « **Activateurs du Nrf2** ». Sil vous plaît, téléchargez et savourez...

Un certain nombre de ces polyphénols peuvent être fournis par la supplémentation. voici mes préférés : **resvératrol**, **quercétine**, **apigénine**, **honokiol** (venant de l'écorce de magnolia), **allicine**, **berbérine** et bien entendu **curcumine**.

Aide à la traduction : www.medicatrix.be et Christel Heintz