



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #51**

**01/06/2019**

Titre

Créé le

## LES POLYPHÉNOLS PROTÈGENT CONTRE L'INFLAMMATION ET LE VIEILLISSEMENT !

Nous venons tous juste de poster la [citation #51](#) et nous espérons que vous la lirez !

Je suis devenu en quelque sorte obsédé par les **polyphénols** : ce sont de petites molécules étonnantes qui déploient des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires extrêmement puissantes. Ils proviennent exclusivement d'aliments végétaux, de fruits et de légumes, et ils ont presque toujours un goût amer. Qu'est-ce que cela implique ? Réponse facile ! Ils nous font savoir qu'ils sont vénéneux et ils nous crient "attention" !

S'ils sont si dangereux, pourquoi devrions-nous les introduire dans notre alimentation et même parfois les compléter avec des doses plus élevées que celles que vous pourriez obtenir par l'alimentation ? Ceci est dû à un principe absolument fondamental appelé **hormèse**, c'est-à-dire un terme utilisé par les toxicologues pour désigner *la relation dose-réponse et bi-phasique à un agent environnemental, relation caractérisée par un effet bénéfique à faible dose et par un effet toxique à dose élevée*. Bien sûr, ce que nous recherchons ici, c'est l'effet bénéfique à faible dose, dont les trois exemples emblématiques sont : a) la restriction énergétique alimentaire, b) l'exercice physique ; c) l'exposition à de faibles doses de phytonutriments, par exemple les polyphénols en question.

C'est l'astuce que je vous propose : un peu de poison pour favoriser les réponses adaptatives de l'organisme qui nous rendent alors plus résistants. Le problème vient des régimes alimentaires modernes qui nous fournissent des produits végétaux à faible teneur en phytonutriments, d'autant plus que la demande humaine a induit une sélection forcée de variétés sucrées plutôt que les variétés anciennes ou sauvages nettement plus amères. C'est la raison pour laquelle notre exposition aux polyphénols a considérablement chuté au cours des dernières décennies.

Il est donc logique de compenser cet appauvrissement. Les articles scientifiques qui confirment les bienfaits des polyphénols s'avèrent extrêmement nombreux et ils font autorité. Les retours cliniques positifs des patients confirment leur intérêt.

Aussi, je les ai largement intégrés dans mes programmes de Médecine Fonctionnelle.