

L'Oxydation : Pourquoi notre corps « rouille »

De quoi s'agit-il ?

L'oxydation est un phénomène biologique universel que l'on peut comparer à une forme de « rouille » interne. Ce processus repose sur le transfert d'électrons entre les molécules. Il aboutit à la création d'espèces réactives de l'oxygène, appelées radicaux libres. Ces derniers sont des molécules instables car il leur manque un électron. Pour retrouver leur équilibre, ils cherchent à « voler » cet électron manquant aux cellules saines environnantes.

La balance rédox désigne l'état d'équilibre que le corps cherche à maintenir entre ces agents oxydants (les voleurs d'électrons) et les systèmes de défense antioxydants (les donneurs d'électrons).

Ce que la science en dit

La recherche scientifique définit le stress oxydatif comme une rupture de cet équilibre : les radicaux libres deviennent trop nombreux pour les capacités de nettoyage de l'organisme.

Constituants et mécanismes identifiés : Le facteur NF-kB fonctionne comme un véritable interrupteur biologique sensible à l'agression. Lorsqu'il est activé par l'oxydation, il ordonne à la cellule de lancer une réponse inflammatoire. Des études sur le rhizome de *Curcuma longa* démontrent que la curcumine peut agir sur cet interrupteur pour freiner le signal.

Dommages cellulaires documentés : La science identifie trois cibles principales de l'oxydation.

- La peroxydation lipidique : les graisses qui protègent les cellules « rancissent », ce qui fragilise leur membrane.

- La glycation : le sucre se fixe sur les protéines et les durcit, un phénomène comparable à une « caramélisation » des tissus (formation d'AGE).
- L'altération de l'ADN : les radicaux libres peuvent attaquer directement le code génétique.

Les antioxydants interviennent selon trois modes

- Le don d'électron : ils stabilisent le radical libre avant qu'il ne frappe.
- Le blocage des métaux : ils neutralisent le fer ou le cuivre qui accélèrent les réactions de « rouille ».
- Le renforcement interne : ils stimulent les propres enzymes de protection du corps (SOD, Glutathion).

Limites des données : Si les mécanismes sont clairs en laboratoire, l'efficacité chez l'homme dépend fortement de la capacité du corps à absorber ces molécules (biodisponibilité). Les experts soulignent qu'un excès d'antioxydants synthétiques isolés pourrait, dans certains cas, s'avérer contre-productif.

Ce que la tradition rapporte

L'idée de protéger la force vitale contre l'usure du temps est présente dans les médecines anciennes à travers l'usage de plantes colorées ou de racines protectrices.

Usages historiques : Les médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique utilisent le curcuma ou le thé vert depuis des millénaires. Bien que le terme « oxydation » n'existait pas, ces traditions visaient à « clarifier les humeurs » et à prévenir la dégénérescence des tissus, ce qui rejoint la vision moderne de la protection cellulaire.

Usages ethnobotaniques : En Amazonie, les populations utilisent la baie d'Açaï (*Euterpe oleracea*) comme un aliment de survie et de force. La tradition locale prête à ce fruit une capacité à préserver l'énergie et à protéger la peau des effets du climat tropical intense.

Ce que l'on en attend

Dans une démarche naturopathique, l'objectif est de restaurer la balance rédox pour éviter que le terrain ne s'enflamme ou ne s'épuise. On en attend un meilleur

fonctionnement des mitochondries (les petites centrales électriques de nos cellules). Une préservation de la souplesse des tissus (peau, articulations, vaisseaux). Une diminution de l'inflammation de « bas grade », souvent liée à un mode de vie pollué. Un soutien global lors des périodes de récupération physique ou de fatigue intense.

Comment l'utiliser

Le soutien de la balance rédox repose sur une hygiène de vie cohérente et l'usage de synergies végétales.

Formes et sources

- L'alimentation : Elle constitue la base avec les végétaux de couleurs vives (indice ORAC), signes de présence de pigments protecteurs.
 - Le Curcuma : Consommé sous forme d'extrait sec, il gagne à être associé au poivre noir (pipérine) pour mieux traverser la barrière de l'intestin.
 - L'Açaï : Utilisé en huile végétale, il apporte des polyphénols (anthocyanes) protecteurs pour l'épiderme ou le métabolisme. Les Vitamines :
 - La vitamine C agit dans les liquides du corps, tandis que la vitamine E protège les parties grasses (membranes).
- Dosages et durée
 - Pour le curcuma, les observations portent généralement sur des doses de 500 mg à 1000 mg d'extrait par jour.
 - Pour la vitamine C, il est préférable de multiplier les petites prises de 100 mg plutôt qu'une seule dose massive, afin d'optimiser l'absorption. Les protocoles de soutien durent classiquement de 21 jours à 3 mois selon l'état du terrain.

Les précautions

Contre-indications connues

- Le curcuma est à éviter en cas de calculs biliaires ou d'obstruction des conduits de la bile. Une surveillance est nécessaire pour les personnes sous traitement anticoagulant.
- L'harpagophytum, souvent présent dans les complexes articulaires, est déconseillé en cas d'ulcère à l'estomac.

Publics vulnérables

- Femmes enceintes ou allaitantes : La prudence impose de demander l'avis d'un professionnel avant de consommer des extraits concentrés.
- Enfants : L'usage des plantes médicinales doit être supervisé par un praticien de santé.

Cette fiche n'est pas un avis médical. Pour tout usage thérapeutique, rapprochez-vous d'un professionnel de santé compétent.

