

biologiques. Les RL sont des composés très instables, de durée de vie très brève, ce qui les rend excessivement réactifs. Pour retrouver leur stabilité, ils s'engagent dans de multiples réactions d'oxydoréduction. Ainsi, ils agressent et dénaturent les constituants de leur environnement immédiat au niveau :

- des ACIDES GRAS POLYINSATURÉS,
- des PROTEINES et ENZYMES ayant des acides aminés à fonction thiol (cystéine), aromatique (phénylalanine) ou indolique (tryptophane),
- du COLLAGÈNE et ses dérivés
- des ACIDES NUCLEIQUES.

La dénaturation par réaction en chaîne des acides gras polyinsaturés, composants des phospholipides membranaires, est appelée phénomène de PEROXYDATION LIPIDIQUE et entraîne des perturbations de la perméabilité membranaire pouvant accélérer les processus du vieillissement et de dégénérescence cellulaire pour aboutir à la mort cellulaire.

Pour éviter la propagation des RL, toutes les cellules vivantes (animales et végétales) sont équipées d'un puissant dispositif enzymatique dit ENDOGENE.

Sur le plan EXOGENE, il existe également des molécules chimiques naturelles antioxydantes qui, apportées à l'organisme, peuvent neutraliser les RL. Il en est ainsi de :

- La vitamine E, la vitamine C,
- Les flavonoïdes (vitamine P), les caroténoïdes (pigments).

L'utilisation de ces substances en nutrition joue un rôle de leurre pour les RL qui, partiellement inactivés, sont donc moins agressifs pour la cellule et freine les processus de dégénérescence.

Par ailleurs, l'utilisation des acides gras polyinsaturés d'origine végétale (huile d'onagre) permet une restructuration naturelle des phospholipides membranaires.

Cette intervention a suscité de multiples

NUTRITION : GARE AUX RADICAUX LIBRES !

« Le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout » (PASTEUR)

Claude LAGARDE, Docteur en pharmacie, Diplômé d'immunologie, hématologie et bactériologie, pense que l'alimentation fait partie des facteurs environnementaux déterminants dans la SEP. Pour lui, notre alimentation est déséquilibrée : excès de consommation de sucres rapides, mauvaise répartition des graisses (déficit de graisses végétales polyinsaturées et excès de graisses animales saturées) effets toxiques de certains aliments ...

Ce type d'alimentation peut concourir au développement de maladies dégénératives, telle que la SEP. En 1969, la mise en évidence d'une enzyme cellulaire, la Super-Oxyde-Dismutase (SOD) a permis de découvrir l'importance des RADICAUX LIBRES (RL) en biologie humaine. Depuis quelques années, de très nombreux phénomènes pathologiques liés à un excès de RL ont été mieux compris, ainsi que les mécanismes d'action de certains OLIGO-ELEMENTS. Les RL sont des atomes ou des molécules contenant de l'oxygène et présentant un ELECTRON CELIBATAIRE sur leur orbitale externe. Ils sont générés au sein de la cellule lors d'anomalies

questions, tant l'approche diététique de la SEP passionne les malades. Monsieur LAGARDE a répondu de façon scientifique en insistant sur le fait que l'alimentation devait être aussi équilibrée que possible et qu'il ne fallait pas se lancer dans certains régimes farfelus gravement déséquilibrés. Il reprend certains éléments du régime KOUSMINE et se réfère aussi aux conseils du Docteur ZWANK et de Judy GRAHAM.

Il faut avoir un régime pauvre en graisses saturées et riche en acides gras polyinsaturés. L'apport de viande rouge sera limité. Beurre, chocolat, charcuterie, fromage gras et huile d'arachide seront supprimés.

Le poisson, les légumes, les céréales et les acides gras insaturés sont indiqués (huile de foie de morue, d'olive, de tournesol, d'onagre).

Propos recueillis par le
Dr Paul Henri Schuhler
