

SUBSTANCES PHYTOBIOLOGIQUES (Phytobiologicals) 2ème partie : Le resvératrol

Les substances phytobiologiques sont des substances naturelles, dont la structure est connue. Elles sont extraites de plantes (du grec Phytos) et favorisent un bon métabolisme cellulaire.

Les hommes connaissent, depuis des siècles, la place particulière qu'occupent les plantes et les extraits végétaux et ont tiré profit de leurs propriétés pour soulager les maladies et atténuer les problèmes de santé. Nos ancêtres considéraient l'utilisation de certaines plantes comme quelque chose de tout à fait naturel, sans toutefois savoir exactement à quoi était dû leur effet ou celui des substances qui en étaient extraites.

De nos jours, nous sommes en possession d'éléments qui nous donnent des avantages déterminants : la science propose des analyses nuancées sur la façon dont agissent les plantes et les herbes. Les substances végétales peuvent être définies de façon exacte et leurs bienfaits sont étudiés et confirmés scientifiquement. De nombreux composants de plantes, importants pour l'organisme humain, peuvent de nos jours être mis à notre disposition en quantité et dans une composition définies de façon optimale.

Nous allons nous concentrer aujourd'hui sur une autre substance végétale, le resvératrol. Il s'agit d'un flavonoïde faisant partie de l'important groupe des polyphénols ; cette substance a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont prouvé son efficacité.

On trouve du resvératrol principalement dans la peau des raisins et en moindre concentration dans d'autres parties de la vigne. Les raisins noirs, notamment, ont une très forte teneur en cette substance. Mais c'est la renouée du Japon (*Polygonum cuspidatum*) qui en contient le plus.

Le resvératrol est, dans son principe actif, une phytoalexine ; cela signifie qu'il fait partie du système endogène de défense des plantes. Les phytoalexines (du grec Phytos = plante et Alexein = "protéger") sont des substances protectrices, sécrétées par les plantes à la suite d'une infection bactérienne, virale ou fongique. Leur action protectrice s'étend également à d'autres facteurs environnementaux nocifs, tels que les rayons ultraviolets, l'ozone et les toxines.

Le resvératrol déploie une multitude de vertus et d'effets qui ne s'appliquent pas seulement aux plantes, mais dont profite également le métabolisme humain :

Effet anti-inflammatoire :

- Le resvératrol a des propriétés anti-inflammatoires. Ceci a été publié en février 2010, à la suite d'une étude se rapportant à la colite ulcéreuse (Colitis ulcerosa), inflammation chronique du gros intestin.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20132809>
- Le resvératrol a une grande capacité à inhiber les inflammations.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>
- Le resvératrol dispose d'une très grande vertu anti-inflammatoire. Il inhibe deux enzymes clés qui interviennent, de façon déterminante, dans les réactions inflammatoires.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10668496>

Effet antioxydant :

- Le resvératrol a un fort potentiel anti-oxydant qui a un effet protecteur, notamment en cas de maladies chroniques, telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19527796>
- Le resvératrol peut stimuler les systèmes anti-oxydants enzymatiques endogènes, tels que la superoxyde dismutase (SOD) et certaines catalases.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10718345>
- Le resvératrol est en mesure de traverser la barrière hémato-encéphalique et a, de ce fait, un effet protecteur anti-oxydant sur les cellules du cerveau.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704758>

Effet positif du resvératrol sur le diabète :

- Une étude a montré que le resvératrol, la quercétine et les anthocyanes (substances de couleur rouge ou bleue, présentes dans certains fruits et légumes) ont une action synergique qui agit positivement sur le taux de sucre dans le sang et a une influence positive sur l'amélioration de la fonction des cellules Bêta et sur leur protection.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19625702>

Effet positif sur le système cardio-vasculaire :

- Le resvératrol, un polyphénol, a montré sa propriété anti-arythmique, car il permet de détendre les vaisseaux sanguins et favorise la prévention contre l'athérosclérose.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083481>

- Le resvératrol fait diminuer le stress oxydatif dans le tissu cardiaque et a une influence positive sur le développement de l'insuffisance cardiaque.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19942861>

- Durant la prémonopause et la ménopause, le resvératrol a un effet protecteur sur le cœur des femmes, car il fait baisser les taux de graisses dans le sang et diminue le stress oxydatif.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16046716>

- Les aliments riches en polyphénols protègent les vaisseaux sanguins, inhibent la formation d'athérosclérose, détendent les vaisseaux sanguins et font baisser la tension artérielle.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15464042>

- Le resvératrol a de nombreuses propriétés en matière de protection contre les maladies coronariennes. L'étude mentionnée ci-dessous prouve que l'oxydation du cholestérol LDL peut être enrayée et que l'agglutination des thrombocytes (agglomération des plaquettes) peut également être stoppée.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11408943>

Effet préventif contre la dégénérescence des cellules :

- Les polyphénols contenus dans le vin rouge et le rhé vert agissent en synergie. Ils ont une action inhibitrice sur l'angiogenèse (formation de nouveaux vaisseaux sanguins), de même que sur la multiplication des cellules cancéreuses (prolifération).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15629234>

- Le resvératrol a un effet préventif sur la formation du cancer de la peau et en diminue le risque ; il peut contribuer à inhiber la formation de tumeurs et intensifie le processus d'apoptose dans les tumeurs de la peau dues par une exposition aux rayons ultraviolets.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15837718>

- Le resvératrol a des effets préventifs et de soutien au cours des 3 phases du développement d'un cancer (initiation, promotion, progression).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Le resvératrol dispose de nombreuses propriétés comparables à une chimiothérapie préventive. De ce fait, il favorise, entre autres, la mort des cellules programmée (apoptose) des cellules cancéreuses.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702538>

Cette lettre d'information sur la Santé est la deuxième d'une série de 5 documents consacrés exclusivement au thème important et passionnant des substances phyto-biologiques. Si vous n'avez pas le premier bulletin d'information, vous pouvez le télécharger à partir de notre rubrique "Infothèque" sur le site www.alliance-du-dr-rath-pour-la-sante.org

(En cas de contact téléphonique, veuillez préciser le nom de la personne qui vous a donné cette lettre d'informations sur la Santé (cf. Cachet ci-dessous))

