

L'optimiseur ultime : le Resvératrol

Claude Gagnon



Juillet 2005

L'optimiseur ultime : le resvératrol

D'une manière semblable aux bioflavonoïdes qui solutionnèrent l'énigme du régime crétois ou méditerranéen, le resvératrol apporta une réponse au « paradoxe français » (*French Paradox*). En effet, les français consomment « une alimentation riche en graisses suscitant toutefois moins d'accidents cardio-vasculaires qu'il n'y en a dans les pays anglo-saxons »¹. La réponse consistait en une molécule présente dans le vin rouge et qu'on identifiait jusque là à une toxine secondaire. C'était le resvératrol qui, à partir de l'an 2003, allait faire l'objet de multiples expériences et d'autant de révélations.

Les vertus du resvératrol semblent multiples et spectaculaires dans leurs effets. On trouve la molécule de resvératrol surtout dans la peau, le jus des raisins rouges et le vin qu'on en fait mais aussi dans une racine de la pharmacopée extrême-orientale, la Renouée du Japon (*polygonum cuspidatum*), sans oublier le pin, les mûres et, en moindre proportion, les arachides². Les consommateurs de vin rouge feront bien de se diriger vers le Pinot Noir ou encore vers les Cabernet Sauvignon – produits dans des régions froides et humides comme dans la région de Bordeaux ou au Canada³ – s'ils veulent consommer les plus hauts niveaux de resvératrol présents dans le vin.

Le resvératrol, découvert il y a quelques années seulement, est sans doute l'ingrédient le plus précieux à ce jour pour lutter contre le vieillissement du corps. Le resvératrol est désormais la clef qui explique le « paradoxe français » : il combat et annule en grande partie les effets des nombreux cholestérols du régime alimentaire typiquement français par le truchement du vin rouge tout aussi abondant. Mais le resvératrol n'est pas qu'un dégraissant. Son action est bénéfique pour la fonction cardio-vasculaire dans son entier. Il maintient l'endothélium et diminue ainsi substantiellement les risques de malaises cardio-vasculaires.⁴

La molécule de resvératrol est aussi une arme de pointe contre la formation de cellules cancéreuses, notamment au niveau du sein ou de la prostate. C'est aussi un anti-inflammatoire qui semble devenir particulièrement efficace dans les traumatismes

¹ Site Anastore http://www.anastore.com/fiche_produit.php?langue=FR&id=FF11

² Natural Medicines Comprehensive Database (www.NaturalDatabase.com), 2000, p. 896. Je remercie Jocelyne Farrell de m'avoir suggéré la piste du resvératrol, de même qu'une partie de la documentation utilisée pour le présent article.

³ *Ibidem*.

⁴ http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11408943&dopt=Abstract

conséquents à des chocs cérébro-spinaux⁵. Par ailleurs, on écrit aussi qu'il aide à prévenir ces deux grandes maladies de dégénérescence que sont l'Alzheimer et le Parkinson⁶.

Or, toutes ces fonctions multiples ne seraient que l'ombre de sa véritable efficacité, qui agirait directement sur un gène de longévité présent dans les organismes animaux. Des expériences de laboratoire sur les effets d'une diminution calorique dans la diète montrent que l'animal déclenche alors un gène de longévité qui augmente sensiblement la durée de vie de l'organisme. Or, il semblerait que le resvératrol engendre une réaction semblable de l'organisme⁷. Bref, une molécule qui, à défaut de rajeunir, ralentirait le rythme du vieillissement et empêcherait la formation de multiples maladies de dégénérescence.

Le resvératrol est aussi un puissant phyto-œstrogène qui contribue à stabiliser la production d'œstrogène. Il est donc recommandé pour tempérer les chaleurs et humeurs associées à la ménopause, sans oublier qu'il contribuerait à la prévention de l'ostéoporose⁸. Plusieurs voient dans le resvératrol un authentique médicament : « Le resvératrol a plusieurs propriétés : il est antioxydant, antiagrégant plaquettaire, anti-inflammatoire, vasodilatateur, et il inhibe la prolifération cellulaire. On pourrait en faire un médicament ! »⁹.

Malgré que la découverte du resvératrol soit toute récente, plusieurs fabricants en offrent à des prix variant entre 32 \$ US et 29 euros pour une provision d'un mois. D'autres fabricants incluent le resvératrol dans certaines formules de suppléments et le combinent avec d'autres optimiseurs tout aussi naturels pour augmenter encore, et cela semble possible, le rôle inhibiteur exceptionnel sur le vieillissement que semble avoir la molécule du resvératrol¹⁰.

Claude Gagnon

⁵ <http://www.lef.org/resveratrol/>

⁶ L'un des sites actuellement parmi les plus complets sur le resvératrol est le Life-Span Anti-Aging center (<http://www.antiaging-health.org/resveratrol.htm>)

⁷ *Ibidem.*

⁸ http://www.anastore.com/fiche_produit.php?langue=FR&id=FF11

⁹ <http://www.pharmacorama.com/ezine/lupourvous5.php>

¹⁰ Par exemple, la firme Usana intègre du resvératrol dans sa formule *Healt Pack* et combine ce puissant antioxydant avec le romarin, dont les multiples vertus thérapeutiques sont déjà connues.