

Le glutathion,

‘Mère des antioxydants’, ‘maître détoxifiant’ et puissant ‘immunomodulateur’

Le glutathion est une substance contenant du soufre produite naturellement par l'homme et qui est indispensable au fonctionnement et à la protection de toutes les cellules de l'organisme, à l'inhibition des inflammations, à un système immunitaire fort et à une détoxification optimale. La prise de glutathion (ou de son précurseur, la N-acétylcystéine) peut donc être utile dans divers domaines de l'organisme et pour diverses affections. Quelles sont les principales indications de cette molécule polyvalente ?

‘AID’ ou aide polyvalente

Le glutathion est un "tripeptide" ou une courte protéine, que nous pouvons produire à partir de trois acides aminés : la glycine, la glutamine et la cystéine. Cette substance contenant du soufre est indispensable à la santé de chaque cellule du corps. Si nous voulons résumer ses effets utiles, le mot mnémotechnique "AID" (anglais pour "aide") est plus que bienvenu. Avec "A" pour antioxydant ou protecteur cellulaire et anti-inflammatoire, avec "I" pour immunomodulateur et "D" pour détoxifiant, les effets les plus importants sont en effet résumés.

Antioxydant et Anti-inflammatoire

Le glutathion fait partie, avec la SOD ou superoxyde dismutase et la CAT ou catalase, des antioxydants "primaires" de notre organisme. Cela signifie qu'ils jouent un rôle important dans la protection des cellules de notre corps contre les dommages causés par les radicaux libres, ce qui a un effet anti-inflammatoire secondaire. Les indications les plus importantes pour le glutathion sont ainsi:

- **Signes de vieillissement prématuré:** le glutathion est en effet utilisé dans l'anti-âge et a une affinité particulière pour la peau, les yeux (rétine, cristallin, cornée) et tous les organes vitaux (cerveau, cœur, foie, reins).

- **Maladies de Parkinson et d'Alzheimer:** la puissante action antioxydante et anti-inflammatoire du glutathion sur le cerveau peut contribuer à ralentir ces maladies neurodégénératives.
- **Maladies cardiovasculaires:** grâce à sa capacité à réduire le taux d'oxycholestérol (le cholestérol vraiment nocif) et à augmenter le "bon" cholestérol HDL, ainsi qu'à réduire les facteurs de risque que sont l'homocystéine et la lipoprotéine, le glutathion peut ralentir le processus d'athérosclérose. Une indication spécifique est l'angine de poitrine (crampe cardiaque).
- **Dommages causés par la radiothérapie, la chimiothérapie et les rayonnements:** dans ces cas, de nombreux radicaux libres sont formés. Le glutathion peut les neutraliser ou les prévenir.
- **Inflammations du tractus gastro-intestinal telles que la gastrite, l'ulcération gastrique, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse:** le glutathion peut contribuer à prévenir ou à inhiber ces affections.
- **Baisse des performances et manque d'énergie:** parce que l'effet antioxydant du glutathion améliore la production d'énergie dans nos centrales électriques les plus importantes, les mitochondries.

Immunomodulateur, aide à dissoudre le mucus

Le glutathion est également un puissant "immunomodulateur" : cela signifie qu'il améliore la qualité de l'immunité et qu'il le fait principalement en améliorant la fonction des globules blancs. D'une part, cela augmente la résistance aux différents germes, mais en même temps, cela empêche l'"hyper-immunité" inutile que l'on observe lors de certaines infections et qui peut conduire à la redoutable "tempête de cytokines". Utile également est le fait que le glutathion aide à briser les liaisons soufrées des sécrétions coriaces, améliorant ainsi leur évacuation. Les indications du glutathion sont donc :

- **Faible résistance, plus grande susceptibilité aux infections**
- **Grippe:** prévention et traitement
- **Toutes les infections possibles des voies respiratoires:** bronchite, pneumonie, sinusite ...
- **'Hyper-immunité' en cas d'infections:** avec un risque plus faible d'une 'tempête de cytokines' qui peut entraîner de graves complications
- **Mucus coriaces:** aide à dissoudre les mucus en cas d'infections des voies respiratoires, en cas de toux, en cas de mucoviscidose
- **Allergies:** asthme, rhume des foins et allergie aux acariens (« rhinite allergique »)
- **Inhibition du VIH (séropositivité) et du SIDA**

Détoxifiant ou molécule détoxifiante

Enfin, le glutathion est une molécule détoxifiante très importante. Son action est principalement due au fait qu'il stimule les phases 1 et 2 de la détoxification hépatique dans le foie, neutralisant les substances toxiques et améliorant leur élimination via l'urine, la bile et l'intestin. En conséquence, les indications sont :

- **faible fonction hépatique, inflammation du foie (hépatite) et autres maladies du foie**
- **prévention et traitement des lésions hépatiques causées par:** l'alcool, le paracétamol, les métaux lourds, les pesticides, les stupéfiants, les médicaments, les champignons vénéneux, les substances industrielles ...
- **prévention et inhibition de la cirrhose du foie**
- **prévention des lésions des reins, des poumons, de la rate, de la muqueuse intestinale**
- **nécessité d'une détoxification de l'organisme**

À noter également: en raison de la combinaison de ses effets antioxydants, anti-inflammatoires, immunomodulateurs et détoxifiants, le glutathion est également utilisé en médecine complémentaire pour la prévention et l'inhibition du cancer.

Comment augmenter le niveau de glutathion?

La meilleure façon - mais aussi la plus coûteuse - de reconstituer les réserves de glutathion de l'organisme est de prendre directement du glutathion. La condition préalable est que le glutathion soit fourni sous sa forme bioactive "réduite" et que son absorption ait été prouvée. La N-acétylcystéine est également disponible : il s'agit d'une forme facilement absorbable de cystéine, l'acide aminé le plus "critique" pour la production de glutathion par l'organisme. Nous l'appelons donc un "précurseur" du glutathion. Naturellement, les deux peuvent être combinés.