



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## **L'astaxanthine, un puissant antioxydant**

# L'astaxanthine, un puissant antioxydant

## Qu'est-ce que l'astaxanthine ?

Retenez simplement que c'est **un extraordinaire antioxydant !**

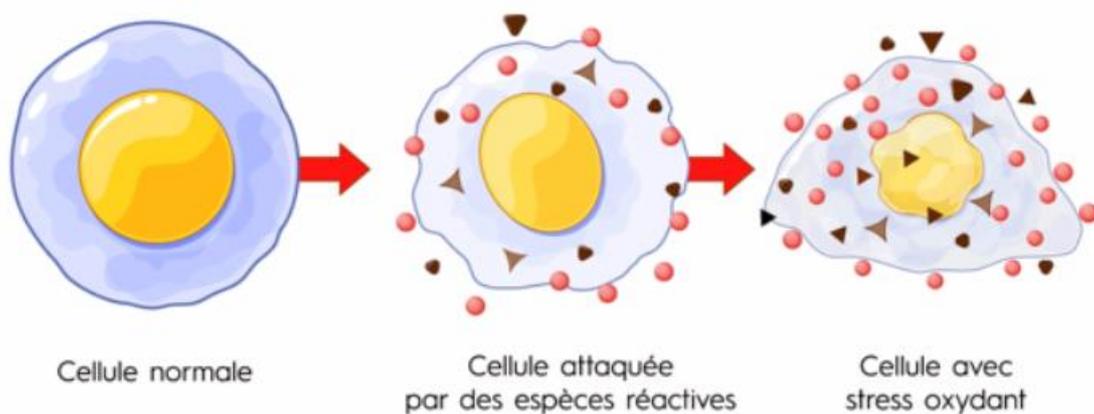
- C'est un **pigment caroténoïde** rouge orangé, naturellement présent dans divers organismes marins tels que les microalgues, les crustacés et les poissons comme le saumon.
- Elle est réputée pour **ses puissantes propriétés antioxydantes**, surpassant celles de nombreuses autres substances similaires.
- Grâce à ses capacités de neutralisation des radicaux libres, l'astaxanthine est bénéfique pour **la santé de la peau, des yeux et du système immunitaire.**
- Elle est également utilisée dans les compléments alimentaires pour ses effets potentiels sur **la réduction de l'inflammation et l'amélioration de la performance athlétique.**

Sa popularité croissante découle de ses nombreux bienfaits pour la santé, comme je vais vous l'expliquer dans cette vidéo.

## Ses nombreux bienfaits pour la santé

### Une activité antioxydante très puissante

Les espèces réactives de l'oxygène, lorsqu'elles sont présentes en excès dans notre organisme, créent des dommages sur les composants cellulaires tels que notre ADN, les lipides, les protéines, en entraînant diverses maladies.



Notre organisme est heureusement équipé pour se défendre face à ces espèces oxydantes, mais il peut se trouver dépassé par une quantité trop importante d'espèces réactives de l'oxygène. C'est alors que **les antioxydants exogènes peuvent jouer un rôle essentiel pour lutter contre ce stress oxydatif**.

Parmi plusieurs caroténoïdes, dont le lycopène, le bêta-carotène, la lutéine, l'astaxanthine a en effet montré **une activité antioxydante la plus élevée**. Son pouvoir antioxydant est largement supérieur à celui de la vitamine C et de la vitamine E.

C'est à sa structure moléculaire unique que l'astaxanthine doit ses propriétés antioxydantes exceptionnelles.

### Contre le vieillissement

Ses propriétés antioxydantes puissantes lui permettent de lutter **contre les conséquences du vieillissement**, notamment en ce qui concerne la santé de la peau et le fonctionnement du système nerveux central. L'astaxanthine peut en effet compenser la moins grande efficacité du système de défense antioxydant lors du vieillissement, et ainsi aider à lutter contre les dégâts de ce stress oxydatif.

### Des propriétés anti-inflammatoires

Outre ses propriétés antioxydantes, je dois aussi citer les propriétés anti-inflammatoires, notamment parce qu'elle peut agir sur l'expression des cytokines inflammatoires. Ces propriétés anti-inflammatoires sont intéressantes et pourraient être mises à profit dans **un certain nombre de maladies favorisées par l'inflammation chronique**.

D'ailleurs, en agissant sur l'inflammation, l'astaxanthine a montré des effets bénéfiques dans des modèles animaux ou sur des lignées cellulaires, en tant que composé neuroprotecteur dans **les maladies d'Alzheimer et de Parkinson**, ou encore **sur la santé de l'œil ou de la peau**. Elle protège également **le foie et le rein**, et préviendrait **l'athérosclérose**.

### Diminuer l'inflammation

Par exemple, la prise de **2 mg par jour pendant 8 semaines** entraîne une diminution du taux plasmatique, dans votre prise de sang, de la protéine C-réactive, qui est le grand marqueur de l'inflammation.

### Son action positive sur l'immunité

À la dose de **8 mg par jour**, l'astaxanthine stimule le système immunitaire.

### Les bienfaits sur la peau

Des études rapportent que l'astaxanthine peut améliorer l'apparence générale de la peau, aider à lutter contre les agressions qu'elle subit et soulager certaines infections cutanées. Elle peut en effet s'accumuler au **niveau de la peau**.

Exposer sa peau au soleil, c'est la soumettre à un stress, en favorisant l'accumulation d'espèces réactives de l'oxygène, particulièrement dans le derme et l'épiderme. L'exposition chronique aux rayons ultraviolets du soleil contribue au photovieillissement cutané, caractérisé cliniquement par la sécheresse, la pigmentation, le relâchement de la peau et les rides profondes.

À raison de **3 à 6 mg par jour**, elle pourrait protéger des dommages cutanés provoqués par l'exposition aux ultraviolets.

### Rides, taches de vieillesse et élasticité

L'astaxanthine peut également être appliquée sur la peau. Une étude a évalué l'effet de **la combinaison de la supplémentation par voie orale et de l'administration par voie topique**. Plusieurs améliorations sur l'aspect de la peau ont été observées, notamment au niveau des rides, des taches de vieillesse, de l'élasticité et de la texture de la peau.

### La santé des cheveux

En tant qu'antioxydant puissant, elle offre également des bienfaits significatifs pour **la santé capillaire**. En protégeant les cellules des dommages causés par les radicaux libres, elle contribue à maintenir des cheveux en bonne santé, renforçant ainsi la structure capillaire.

Les propriétés anti-inflammatoires de l'astaxanthine peuvent également jouer un rôle dans **la réduction des inflammations du cuir chevelu**, favorisant un environnement propice à **la croissance des cheveux**.

### La santé cognitive

Plusieurs études scientifiques suggèrent que l'astaxanthine est capable de **préserver la fonction cognitive**. Dans une étude menée sur des souris, la supplémentation a favorisé la formation de nouveaux neurones au niveau de l'hippocampe, qui est une zone du cerveau impliquée dans la mémoire. Les

chercheurs ont d'ailleurs remarqué que l'astaxanthine permettait d'améliorer la mémoire spatiale chez les souris.

### Amélioration du déclin cognitif

Chez les humains, un essai mené sur des personnes qui se plaignaient de perte de mémoire conclut que prendre une supplémentation à des doses **de 6 à 12 mg par jour** pendant 12 semaines permet d'améliorer certains paramètres cognitifs.

### La santé cardiaque

Stress oxydant et inflammation sont impliqués dans l'apparition des maladies cardiovasculaires. Or, l'astaxanthine est efficace pour lutter contre ces deux phénomènes. Par ailleurs, des études rapportent l'effet bénéfique pour prévenir **l'athérosclérose**, qui est, comme vous le savez, un facteur de risque majeur cardiovasculaire. Grâce à son potentiel antioxydant et ses propriétés anti-inflammatoires, mais également par sa capacité à diminuer légèrement la glycémie et à améliorer le profil lipidique.

### La santé intestinale

**Le stress oxydant et l'inflammation** sont impliqués dans le développement de troubles gastro-intestinaux, comme l'ulcère gastrique, la colite ulcéreuse, le cancer gastrique, le cancer colorectal.

## La santé des yeux

Ses propriétés exceptionnelles lui permettent d'avoir un impact positif sur la santé de vos yeux. Plusieurs études suggèrent un possible bénéfice dans la prévention et le traitement de maladies oculaires, notamment **le syndrome de l'œil sec et la dégénérescence maculaire liée à l'âge**. La prise d'un supplément d'antioxydant contenant, entre autres, de l'astaxanthine augmente aussi **la production de larmes**.

### DMLA : astaxanthine et lutéine

D'autres études ont montré l'effet bénéfique d'une supplémentation d'un mélange d'antioxydants avec de **la lutéine**, particulièrement pour certains symptômes de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

## Propriétés anticancéreuses

Sur des lignées cellulaires de cancer colorectal, de mélanome ou de carcinome gastrique, elle a montré sa capacité à induire **l'apoptose**, qui est le mécanisme d'autodestruction cellulaire.

Elle possède également une activité antiproliférative dans de nombreux modèles expérimentaux, et pourrait donc améliorer **l'efficacité des médicaments chimiothérapeutiques** conventionnels sur différents cancers.

## La performance sportive

Elle a été testée chez des footballeurs de haut niveau. Une supplémentation pendant 90 jours entraîne une réduction de la production d'espèces réactives de l'oxygène lors de l'entraînement physique et le renforcement du système de défense antioxydant. Cela permet de **réduire les dommages musculaires**. Sa consommation est aussi recommandée dans le cadre d'une **nutrition sportive**.

## Comment consommer l'astaxanthine ?

- La période idéale peut varier en fonction des besoins individuels. Certains choisissent de l'intégrer en **période d'exposition au soleil** intense pour renforcer la protection contre les dommages induits par les rayons ultraviolets.
- D'autres optent pour **une prise régulière** pour profiter de ses bienfaits de manière continue.
- L'oléorésine riche en astaxanthine est issue de l'algue *Haematococcus pluvialis*. Elle est autorisée dans les compléments alimentaires à des doses allant de 40 à 60 mg par jour. Cela correspond à **une dose maximale de 8 mg d'astaxanthine par jour**.

## Formes d'astaxanthine

- **Compléments alimentaires** : gélules ;
- **Aliments qui en sont riches** : saumon, etc.

## Précautions d'emploi et contre-indications

Il n'y a pas vraiment de précautions d'emploi, car c'est très bien toléré. Il est important, en revanche, de **respecter les doses recommandées**.

Vous pouvez consulter un professionnel de santé en cas de grossesse, d'allaitement ou de maladie médicale préexistante. Je le déconseille particulièrement pour **les femmes enceintes**.

**Évitez aussi une consommation excessive qui pourrait entraîner des effets indésirables.**

## Pur conclure

Vous savez tout des nombreuses propriétés exceptionnelles de cette astaxanthine, qui est **antioxydante et anti-inflammatoire**. Elle est bonne pour votre peau, vos yeux, votre cœur, votre intestin, etc.