

Soignez vos télomères !

Par le docteur Claude DALLE

Nos chromosomes gardent notre capital génétique.

Chaque chromosome possède deux bras et chaque bras se termine par une sorte de petit capuchon qui le protège de la dégradation ; c'est le télomère. Un peu comme l'embout de nos lacets.



A chaque fois que la cellule se divise ou subit un stress, elle va perdre progressivement au fil des années un peu de ces télomères sur les chromosomes. Quand le télomère est « usé » la cellule entre en vieillissement, en sénescence. L'ADN des chromosomes peut être beaucoup plus facilement endommagé à partir de ce moment là !

Ce qui veut dire que les maladies liées à l'âge vont

commencer à apparaître, y compris les cancers. L'idée bien sûr est de pouvoir réactiver ces télomères pour redonner de la jeunesse aux cellules et retarder le vieillissement. Une enzyme a cette capacité ; elle a donné lieu au prix Nobel 1985 (Blackburn & Grider) : c'est la télomérase.

Des mécanismes qui érodent les télomères

On connaît trois mécanismes pour éroder nos télomères ;

- – On est programmé pour que chaque cellule ait de 40 à 70 divisions, ensuite la période dangereuse commence ; les télomères sont usés.
- – Cette usure des télomères se produit aussi quand on absorbe trop de sucres rapides, qui vont provoquer la fameuse réaction de glycation ; un sucre se « colle » à une protéine, et se crée alors une sorte de petit poison, quasi indestructible, qui va par exemple faciliter les rides, la dégradation des organes. Des nourritures grillées, fumées...peuvent aussi favoriser cette glycation. De nombreux produits chimiques aussi.
- – Le stress oxydatif est le troisième facteur, présent toujours et partout ; respirer, bouger, mal manger, pas suffisamment de sommeil, trop de sport, pas assez, tout ceci engendre du stress oxydatif, et use nos télomères.

La longueur des télomères est devenue une véritable horloge biologique, pour mesurer l'âge ; certains laboratoires le proposent déjà sur des cellules sanguines. Redonner de la télomérase est devenue un rêve accessible, un graal, mais est ce faisable ? Est ce aussi raisonnable ? (Il faut quand même savoir qu'une cellule cancéreuse a elle sa télomérase intacte et très active, car elle est immortelle.) Donc la recherche de l'immortalité nous fait côtoyer des risques. La télomérase est complètement active chez l'embryon, ensuite l'activité baisse, malheureusement. Elle reste très forte sur les cellules souches, certaines cellules sanguines, les cellules germinales (pour la reproduction), les cellules cancéreuses, mais....très peu sur les cellules somatiques, c'est à dire la très grande majorité des cellules de notre corps !

Connaît-on actuellement des produits pour activer cette télomérase ? Oui !

Certaines plantes (chardon marie dite aussi silymarine, le gingko biloba, le thé vert, l'astragale, plante chinoise), certains acides gras, oméga 3 dont le DHA (à ne pas confondre avec l'hormone), la L carnitine (qui est également un produit anti-glycation puissant). Il faut savoir que la vitamine D réduit l'activité de la télomérase. Ceci est probablement bénéfique car cette réduction freine la croissance des cellules, comme un régulateur. On sait aussi que plus on est âgé, moins la télomérase sera activable. Des laboratoires ont extraits des composés de certaines plantes disant activer cette télomérase.