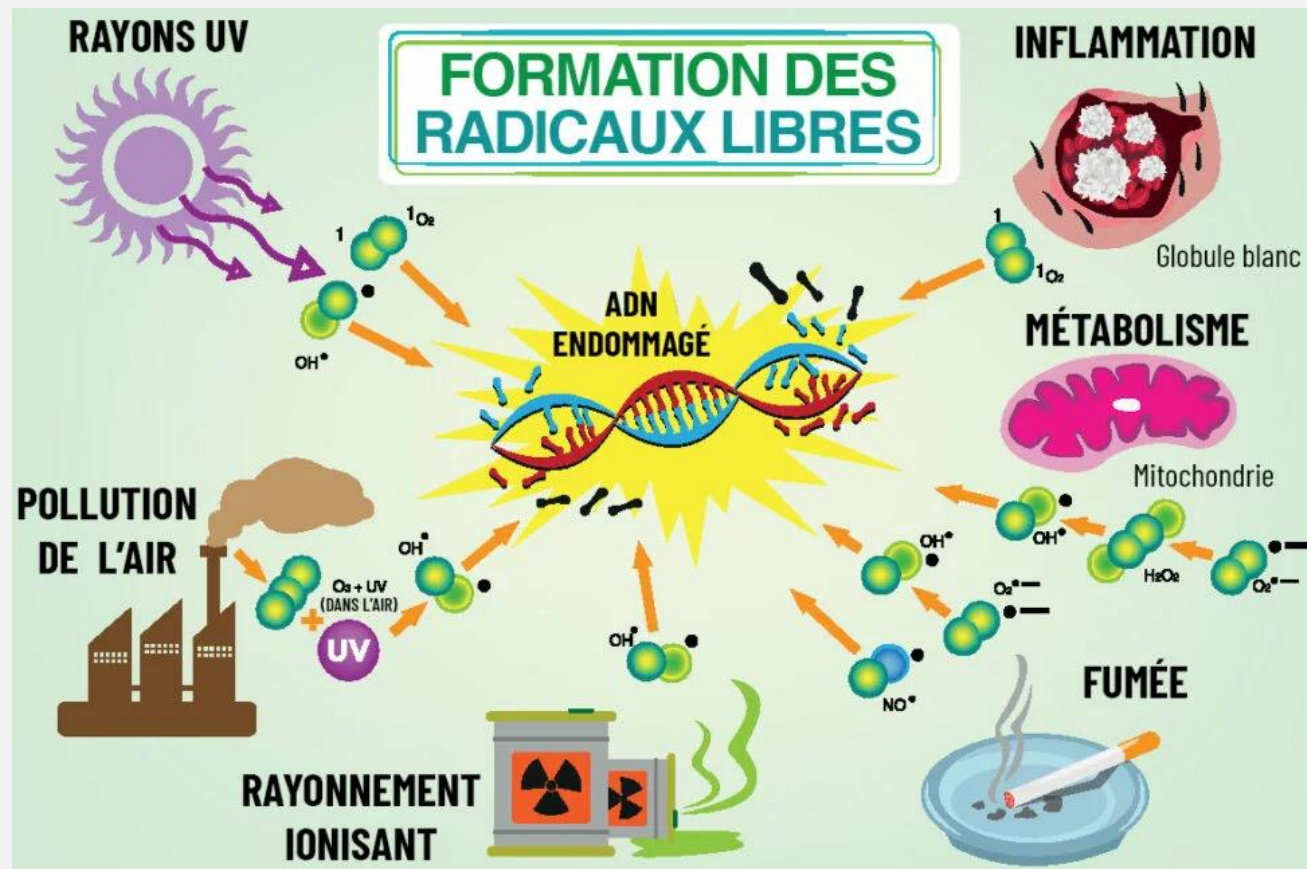


# Anti-oxydants & Radicaux libres



## Les anti-oxydants & Radicaux libres.

Les anti-oxydants luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

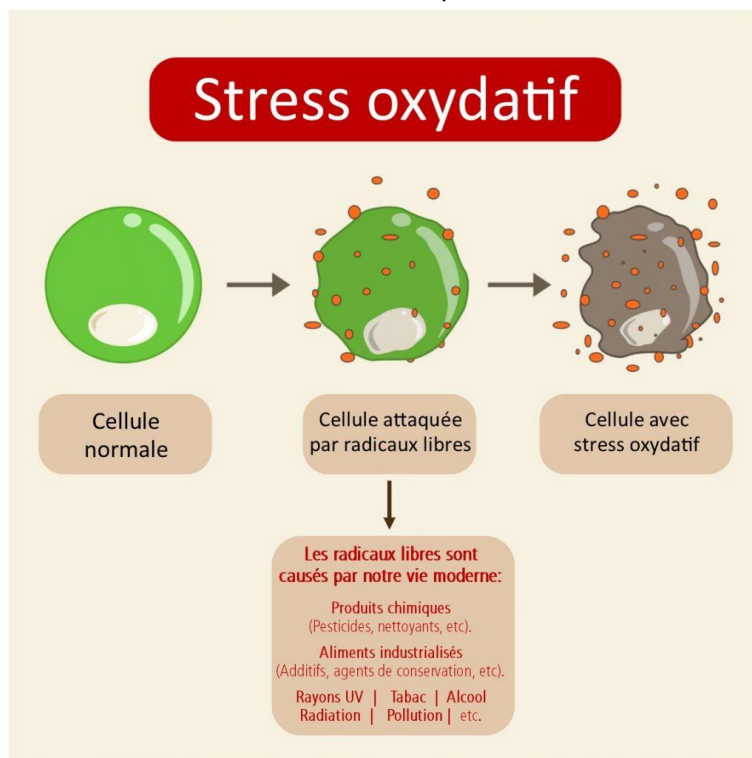
En effet, l'oxydation de l'organisme est liée à la présence de radicaux libres qui altèrent les cellules saines et qui sont responsables du vieillissement accéléré des tissus. A dose modérée, ces radicaux libres contribuent à protéger l'organisme des virus et des microbes.

Lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.

Ce sont également les radicaux libres qui transforment les ridules en rides plus profondes, marquant ainsi le vieillissement cutané.

D'autres facteurs peuvent également être la cause de leur production en excès, *exercice physique excessif, pollution, tabagisme, alcool, excès de fer, infections...*

Ce sont également les radicaux libres qui transforment les ridules en rides plus profondes, marquant ainsi le vieillissement cutané.



Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels tels que :

- Un **déséquilibre acido-basique**. Il survient quand le pH de notre organisme est trop élevé ou trop bas (un pH normal doit être environ de 7).
- Un **déséquilibre du microbiote**.
- Un **rapport oméga 6/ oméga 3 élevé**. Les oméga 3 et 6 sont des acides gras essentiels nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. En revanche, s'ils sont consommés en excès, les oméga 6 sont pro-inflammatoires. A l'inverse, les oméga 3 sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Il est donc important d'équilibrer les quantités grâce à de bonnes habitudes alimentaires (ces acides gras ne sont pas synthétisés par l'organisme).
- Un **excès de graisses et de sucres**. Plusieurs études ont également montré que « l'excès de graisses et de sucres simples ainsi que l'excès de céréales raffinées sont susceptibles de contribuer à l'état inflammatoire chronique ».

A l'inverse, une alimentation anti-inflammatoire permet de « réduire le stress oxydatif, maintenir l'équilibre acido-basique, réduire l'inflammation et améliorer autant que possible la richesse de notre microbiote intestinal ».

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.

## Pour résumer : Comprendre les Radicaux libres & les Antioxydants !

L'oxydation de l'organisme est liée à la présence de **radicaux libres** qui :

- Altèrent les cellules saines.
- Sont responsables du vieillissement accéléré des tissus (rides).

Et justement, les **Antioxydants** luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

Mais, à dose modérée ces radicaux libres →  
Protège l'organisme des virus et des microbes.

Par contre lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.

Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels !

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.  
La vitamine E et le Sélénium agissent contre ce stress oxydatif.

**Attention** : Faire de l'exercice physique augmente la production de radicaux libres. Ce stress « positif » stimule la sensibilité à l'insuline et la perte de poids. **TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!!!**

10 épices anti-oxydants	10 aliments anti-oxydants	10 fruits anti-oxydants
Ail	Artichaut	Agrumes
Basilic	Betterave	Baie de Goji
Cannelle	Brocoli	Cerise
Clou de girofle	Chocolat noir	Fraise
Coriandre	Chou de Bruxelles	Framboise
Curcuma	Chou frisé	Grenade
Gingembre	Épinards	Mûres
Menthe	Noix	Myrtilles
Romarin	Thé vert	Prune
Thym	Spiruline	Raisin

• **Sélénium et zinc:** ce sont des oligoéléments qui ont un rôle antioxydant notamment parce qu'ils sont indispensables au fonctionnement d'enzymes (superoxyde dismutase, glutathion peroxydase) qui font partie du système de défense antioxydant.

- On trouve le sélénium dans les noix de Brésil, les poissons, les crustacés, les germes de blé, le son de blé, le son d'avoine, et les œufs.
- On trouve le zinc principalement dans les fruits de mer, le pain complet, le poulet, le porc.

ALIMENT	SÉLÉNIUM (µg/100 g)
Noix de Brésil séchées	1917
Foie d'agneau cru	82,4
Son de blé	77,6
Huître Atlantique sauvage crue	63,7
Graines de tournesol	53
Moule bleue crue	44,8
Huître Atlantique sauvage crue	90,81
Foie de veau	12,02
Germe de blé	12,29
Graines de citrouille (entières et rôties)	10,30
Bœuf rôti maigre ou cru	5,8
Jaune d'œuf	2,8