

LES ANTIOXIDANTS

Pour lutter contre les radicaux libres

Source : selection.readersdigest.ca

Les antioxydants sont des composants des aliments utilisés par l'organisme pour se protéger des radicaux libres – molécules produites normalement lors du métabolisme, mais qui peuvent se multiplier de manière incontrôlable dans certaines circonstances.

Pourquoi doit-on se protéger des radicaux libres ?

En principe, les radicaux libres ne constituent pas un problème. De fait, le corps en a besoin pour combattre l'infection, freiner la multiplication des [cellules cancéreuses](#) et régénérer ses tissus. Cependant, avec l'âge, le système de défense antioxydant de l'organisme s'affaiblit, laissant les radicaux libres se multiplier à volonté. L'exposition au soleil, à la pollution atmosphérique et à la fumée de [cigarette](#) peuvent aussi accroître la production de radicaux libres, tout comme les hormones du stress, d'ailleurs.

Quand l'organisme est dépassé par leur nombre et n'arrive plus à les combattre, il se trouve dans un état de stress oxydatif. Hautement instables, les radicaux libres se propagent alors rapidement vers les molécules voisines, déclenchant un processus nommé oxydation, aux conséquences parfois graves et dangereuses pour l'organisme, et pouvant accroître le risque de [cancers](#) et de plusieurs maladies.

Parmi les autres conséquences que peuvent avoir les radicaux libres et l'oxydation, nous savons qu'ils sont notamment en cause dans la cardiopathie, l'oxygène se liant au LDL ([«mauvais» cholestérol](#)) et provoquant la formation et l'accumulation de plaques graisseuses sur les parois des artères. Ce phénomène, qu'on appelle athérosclérose, peut éventuellement bloquer l'apport de sang au cœur. Les radicaux libres en excès sont également impliqués dans la cataracte, les déficiences immunitaires, l'arthrite et le vieillissement cellulaire prématuré.

Compte tenu des effets néfastes des radicaux libres, de l'oxydation et qu'avec l'âge, le système de défense antioxydant de l'organisme s'affaiblit, il est important d'aller chercher du renfort du côté des aliments qui en sont riches. Pour lutter contre les effets des radicaux libres, il est d'ailleurs bien plus efficace de miser sur l'alimentation que sur des [suppléments](#) pour profiter pleinement des bienfaits et vertus des antioxydants.

Types d'antioxydants et leurs bienfaits sur la santé

Les études épidémiologiques, c'est-à-dire menées auprès d'une population donnée, nous apprennent d'une part que les personnes qui consomment beaucoup de fruits et de [légumes](#) vivent plus longtemps que les autres.

On sait aussi, grâce à des essais en laboratoire, que certains antioxydants peuvent prévenir des maladies spécifiques. En outre, la faible incidence des maladies cardiovasculaires au Japon s'expliquerait par la consommation élevée dans ce pays de thé vert, riche en flavonoïdes, et que la lutéine, antioxydant présent dans le maïs et les légumes verts comme l'épinard, protégerait contre la dégénérescence maculaire, maladie qui s'attaque au cristallin de l'œil.

Vous trouverez également ci-bas une liste d'antioxydants, de même que leurs vertus et effets bénéfiques potentiels spécifiques sur la santé selon la recherche scientifique.

- **Flavonoïdes**

Selon certaines études, l'extrait de [thé vert](#) ou de pépins de raisin et différents flavonoïdes, telle la rutine, pourrait réduire les risques de cancer et de maladie cardiaque. Certains phytonutriments ont une action privilégiée sur des tissus ou des organes spécifiques. Ainsi, les extraits de myrtille, riches en anthocyanosides (pigments flavonoïdes), améliorent l'état de la rétine ; les antioxydants des extraits de ginseng agissent sur la circulation cérébrale...

- **Vitamines antioxydantes : Vitamine A (sous forme de rétinol ou de caroténoïdes)**

Un régime alimentaire riche en caroténoïdes (que l'organisme transforme partiellement en vitamine A) atténuerait le risque de certains cancers. Des études suggèrent que deux caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine protégeraient de la dégénérescence maculaire liée au [vieillessement](#), cause fréquente de cécité.

- **Vitamines antioxydantes : Vitamine C**

Effets antioxydants: neutralise les radicaux libres et régénère le potentiel antioxydant de la vitamine E après sa réaction avec les radicaux libres.

- **Vitamines antioxydantes : Vitamine E**

Effets antioxydants: aide à prévenir l'oxydation par les radicaux libres des acides gras polyinsaturés des membranes cellulaires. Plus vous consommez d'acides gras polyinsaturés, plus vous avez besoin de [vitamine E](#) pour les protéger de cette oxydation.

- **Minéraux antioxydants : Cuivre**

Effets antioxydants: présent dans beaucoup d'enzymes protégeant des dégradations dues aux radicaux libres ; nécessaire à la croissance des os, à la formation du tissu conjonctif et à l'assimilation du fer.

- **Minéraux antioxydants : Manganèse**

Effets antioxydants: présent dans de nombreuses enzymes permettant de lutter contre les dégradations dues aux excès de radicaux libres.

- **Minéraux antioxydants : Sélénium**

Effets antioxydants: présent dans l'enzyme qui protège l'ADN contre les dégradations dues aux radicaux libres. Sa déficience accroît les risques de cancer de la [prostate](#).

- **Minéraux antioxydants : Zinc**

Effets antioxydants: présent dans de nombreuses enzymes permettant de lutter contre les dégradations dues aux excès de radicaux libres.

Quelques conseils et astuces en terminant pour profiter des vertus des antioxydants...

1) Les experts recommandent aux femmes âgées de 19 à 50 ans de prendre sept à huit portions de légumes par jour, dont au moins une de légumes verts foncé et une de légumes orangés.

2) Comme l'intensité de la couleur est bien souvent liée à la richesse en antioxydants, optez pour les oranges et les [baies](#) plutôt que, par exemple, le melon miel Honeydew, ou pour la laitue romaine plutôt que la laitue iceberg.

3) Vous pouvez aussi croquer un petit morceau de [chocolat noir](#) tous les jours et prendre du thé et du café.

4) Autant que possible, chacun de vos repas devrait comprendre des aliments riches en antioxydants : tranches de tomate sur votre pain grillé, fruit avec les céréales du matin, salade au dîner.

5) Un verre de jus correspond à quelques portions de fruits et légumes, mais méfiez-vous des calories, qu'ils fournissent en abondance.

6) Vous pouvez aussi préparer votre propre boisson antioxydante, par exemple du [yogourt](#) passé au mélangeur avec des fruits.

En conclusion ? La clé, c'est la variété de tous ces aliments! Ceci vous permettra de profiter de l'ensemble des bienfaits et vertus de toutes les catégories d'antioxydants d'origine alimentaire.

Les 40 aliments les plus riches en antioxydants et leurs bienfaits santé

- **Composés soufrés des alliées:** poireau, oignon, ail
- **Anthocyanines:** aubergine, raisin, baies
- **Bêta-carotène:** citrouille, mangue, abricot, carotte, épinard, persil
- **Catéchines:** vin rouge, thé
- **Cuivre:** fruits de mer, viande maigre, fruits à coque (noix, noisette, etc.), [légumineuses](#)
- **Cryptoxanthines:** poivron rouge, citrouille, mangue
- **Flavonoïdes:** thé, thé vert, vin rouge, agrumes, oignon, pomme
- **Indoles:** crucifères, dont le brocoli, le chou et le [chou-fleur](#)
- **Lignanes:** graine de sésame, son, grains entiers, [légumes](#)
- **Lutéine:** maïs, légumes à feuilles vertes (épinard, roquette, cresson, etc.)
- **Lycopène:** [tomate](#), pamplemousse rose, melon d'eau
- **Manganèse:** fruits de mer, viande maigre, lait, fruits à coque
- **Polyphénols:** thym, origan
- **Sélénium:** fruits de mer, abats, viande maigre, grains entiers
- **Vitamine C:** orange, [baies](#), kiwi, mangue, brocoli, épinard, poivron, piment
- **Vitamine E:** huiles végétales (notamment l'[huile d'olive pour ses bienfaits santé](#)), fruits à coque, [avocat](#), graines oléagineuses, grains entiers
- **Zinc:** fruits de mer, viande maigre, lait, fruits à coque
- **Zoochimiques:** viande rouge, abats, poisson