

SOMMAIRE

LES ANTIOXYDANTS :

Quelques définitions

Causes d'un excès de radicaux libres

Quels sont les bienfaits des antioxydants ?

Les principaux antioxydants

Les apports conseillés

SU.VI.MAX

A retenir



Quelques définitions

Les radicaux libres :

On aurait tendance à résumer la situation en disant que ce sont les « méchants » à combattre, mais ce n'est pas tout à fait le cas. À l'origine, ce sont des substances produites naturellement par l'organisme. Les radicaux libres interviennent dans de nombreuses réactions comme la production d'énergie ou encore les mécanismes immunitaires, en permettant de lutter contre l'invasion de bactéries ou de virus. Sous certaines conditions, ils peuvent être présents en excès. Ils se mettent alors à dégrader les parois des cellules, les protéines ou encore l'ADN. C'est ce qu'on appelle le "stress oxydatif".

Les antioxydants :

Sont des « armes » pour lutter contre les radicaux libres. Comme leur nom l'indique, ils aident à protéger les cellules contre les réactions d'oxydation provoquées par les radicaux libres.



Causes d'un excès de radicaux libres

L'augmentation des radicaux libres dans l'organisme peut être liée à :

- Un manque d'antioxydants dans l'alimentation.
- Des facteurs extérieurs comme :
 - Le tabac,
 - L'alcool,
 - La pollution,
 - L'exposition au soleil,
 - L'exercice physique intense, non entraîné,
 - Certains médicaments.



Quels sont les bienfaits des antioxydants ?

La plupart des études d'observation montrent un effet protecteur d'une alimentation riche en antioxydants sur le risque de maladies cardiovasculaires ou de cancers.

Pour rappel, une des règles essentielles qui contribue à une alimentation riche en antioxydants est de consommer 5 portions de fruits et légumes chaque jour.

Une autre vertu des antioxydants concerne la peau. En réduisant les effets nocifs des radicaux libres, les antioxydants limitent le vieillissement cutané.

En plus d'une alimentation riche en antioxydants, la gamme « NouriFusion » apporte le complément externe attendu.



Les principaux antioxydants

Ce sont les vitamines A (sous forme de bêta-carotène), C et E, le zinc, le sélénium et des polyphénols.

Vitamine A (sous forme de bêta-carotène) :

- Rôles : c'est le B-carotène qui a un rôle antioxydant. Il intervient dans la protection des membranes des cellules en bloquant les radicaux libres.
- Principales sources : le bêta-carotène est présent dans les fruits et les légumes fortement colorés. Dans les carottes, les épinards, le melon, la mangue, les abricots, les tomates...
- Absorbé sous forme de bêta-carotène l'organisme en transforme une partie en fonction de ses besoins en vitamine A.
Il faut savoir que pour 1 µg de vitamine A il faut absorber 6 µg de bêta-carotène.
- Un autre caroténoïde, le lycopène, est présent dans la tomate, c'est un autre pigment végétal cousin du B-carotène mais sans être précurseur de la vitamine A.

Vitamine C (acide ascorbique) :

- Rôles : C'est un piègeur de radicaux libres. Elle intervient également dans la régénération de la vitamine E.
- Principales sources : cassis, goyave, poivron, kiwi, agrumes, choux et autres fruits et légumes.

Vitamine E (tocophérol) :

- Rôles : La vitamine E a un effet protecteur particulièrement important vis-à-vis des cellules. Elle préserve les lipides qui constituent leurs membranes. Cette vitamine peut être rapidement régénérée, ce qui explique son très fort pouvoir antioxydant.
- Principales sources : les huiles végétales (tournesol, pépin de raisin, maïs, ...), les légumes et fruits frais (amande, noisette, fenouil, mûre, avocat, épinard, ...), les aliments d'origine animale (crevette grise cuite, cervelle, ...)

Zinc :

- Rôle : son rôle antioxydant passe par différents mécanismes.
- Principales sources : les aliments d'origine animale comme les huîtres, la viande de bœuf, les œufs ou encore les produits laitiers.



Les principaux antioxydants (suite)

Sélénium :

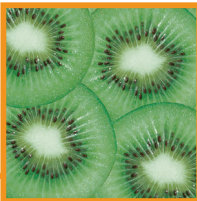
- Rôles : Ils entrent dans la constitution d'enzymes antioxydantes qui constituent une des principales lignes de défense contre les agressions des radicaux libres. L'activité de ces enzymes est directement proportionnelle à l'apport en sélénium. Une carence en sélénium peut entraîner un stress oxydatif.

- Principales sources : poissons, abats, viandes.

Polyphénols :

- Rôles : ils ont une forte activité antioxydante, plus puissante que celle des vitamines antioxydantes.

- Principales sources : les oignons, le thé, le vin rouge, les brocolis... Les catéchines, elles, sont présentes dans le thé et les pommes.



Les apports conseillés

Antioxydants	Apports Journaliers Recommandés (AJR)	Exemples d'aliments permettant de couvrir les AJR
Vitamine A	800 µg dont 60% (480 µg) sous la forme de B-carotène	30 g de carottes (1/2 carotte) ou 140 g de melon (1 tranche)
Vitamine C	60 mg	65 g de kiwi (petit) ou 160 g de chou-fleur (2 fleurs)
Vitamine E	10 mg	2 c. à s. d'huile de tournesol ou 40 g d'amandes (5 à 6 pièces)
Zinc	15 mg	70 g d'huîtres (3 huîtres) ou 350 g de rosbif
Sélénium	50 à 60 µg pour les adultes	80 g de poisson ou 50 g de rognon de veau



SU.VI.MAX

L'étude SU.VI.MAX est une grande étude épidémiologique. Elle avait pour objectif d'évaluer la prévention nutritionnelle des maladies chroniques. Cette étude, débutée en mars 1994, a permis de suivre 13 000 volontaires pendant 8 ans.

Son objectif principal était de mesurer l'impact d'un apport supplémentaire en vitamines et minéraux antioxydants (B-carotène, vitamines E et C, zinc et sélénium), à doses nutritionnelles* dans la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires.

** Il s'agit de quantités que peut apporter l'alimentation seule.*

Parmi les principaux résultats, on observe :

- Une diminution de 31 % du risque de cancers chez les hommes.
- Une diminution de 37 % du risque de décès toutes causes chez les hommes.

Ces résultats jugés très significatifs n'ont cependant pas été retrouvés chez les femmes. La raison évoquée était que les femmes avaient un niveau initial d'antioxydants plus élevé du fait d'une alimentation habituellement plus variée intégrant plus de fruits et de légumes.

A retenir

- Les principaux antioxydants sont les vitamines A (sous forme de bêta-carotène), C et E, le zinc, le sélénium et les polyphénols.
- Leur rôle essentiel est de bloquer l'action des radicaux libres. Ils empêchent entre autres le vieillissement prématuré des cellules.
- La consommation de 5 portions de fruits et légumes est une des recommandations essentielles pour avoir une alimentation riche en antioxydants.

Sources :

- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, Ambroise Martin
- Répertoire Général des Aliments .