

Qu'est-ce que le stress oxydatif ?

Publié le 12/08/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le stress oxydatif en quelques mots

De plus en plus couramment employé, le terme « **stress oxydatif** » désigne le **déséquilibre entre la production de radicaux libres et la quantité d'antioxydants disponibles et utilisables par l'organisme.**

Les **radicaux libres** sont des molécules impliquées dans des réactions chimiques qui accompagnent la vie cellulaire. En excès, ils sont potentiellement néfastes pour l'organisme et peuvent **altérer le bon fonctionnement des cellules.** Certains facteurs peuvent augmenter considérablement la production de radicaux libres : tabac, prise de médicaments, pollution, alimentation déséquilibrée, activité sportive intense, stress, etc.

Les **antioxydants**, véritables boucliers naturels, **neutralisent les radicaux libres** avant qu'ils n'atteignent leur cible, protégeant ainsi nos cellules des dommages radicalaires.

Un déficit en antioxydants et/ou une surproduction de radicaux libres créent donc un déséquilibre : le stress oxydatif. Il s'agirait **d'une des principales causes de notre vieillissement et serait à l'origine de nombreux désagréments** : fatigue, problèmes circulatoires ou articulaires, vieillissement oculaire accéléré...

Voir le dossier scientifique complet sur [le stress oxydant et les antioxydants.](#)

Les antioxydants, un système de défense naturel

La plupart des antioxydants sont produits par l'organisme, c'est le cas notamment de certaines **enzymes.**

L'alimentation est également source de micronutriments ayant des propriétés antioxydantes : **vitamine C et E, polyphénols** (présents dans l'huile d'olive) et certains oligo-éléments comme le **cuivre, le sélénium** ou encore le **zinc** !

L'**indice ORAC** (capacité d'absorption des radicaux libres) permet d'évaluer la capacité antioxydante d'un aliment. Certains fruits tels que la grenade et les baies d'acaï présentent d'ailleurs une teneur particulièrement élevée en antioxydants, ce sont les « **superfruits** » !

Pour conserver toute votre énergie et limiter le vieillissement de vos cellules, les antioxydants s'avèrent être de **véritables alliés** !

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires antioxydants.](#)



Oxyrésist
95% of 100
(20)

Antioxydant nouvelle génération qui stimule les défenses antioxydantes

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Antioxydants ,

L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses bienfaits ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

Les superfruits, un concentré d'antioxydants

05/09/2020

3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Antioxydants ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)