

# Les antioxydants, de véritables atouts santé

Publié le 31/01/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Chaque jour, notre organisme produit des molécules instables appelées **radicaux libres**. Si ces molécules sont indispensables à la vie cellulaire, elles sont potentiellement néfastes en excès. Heureusement, le corps humain développe en parallèle un système de défense naturel permettant d'agir contre les **radicaux libres** : ce sont les **antioxydants**. Pour autant, cet équilibre reste fragile et est très souvent perturbé, pouvant provoquer des dommages irréversibles. Pour y remédier, il est alors essentiel d'avoir recours à une alimentation riche en fruits et légumes et, si besoin, à une complémentation en **antioxydants**.

Nombreux sont les facteurs induisant une surproduction de **radicaux libres** au sein de l'organisme. Ce phénomène va progressivement engendrer des réactions d'oxydation multiples altérant les cellules et pouvant provoquer des dégâts significatifs au sein du corps humain. Nous vous décryptons ce phénomène afin de pouvoir agir au quotidien.

## Les radicaux libres, des molécules responsables du stress oxydatif

Les radicaux libres sont des molécules perturbatrices produites en permanence par l'organisme, à partir d'oxygène, au niveau de chaque cellule. Certains processus biologiques de l'organisme, tels que la respiration, ou également l'exposition à des facteurs externes (soleil, stress, pollution, tabac, alimentation déséquilibrée...) ont pour incidence la surproduction de ces **radicaux libres**. Ces molécules, en raison de leur instabilité chimique, sont très réactives et interagissent avec les molécules environnantes. Ainsi, au niveau cellulaire, elles déclenchent des phénomènes d'oxydation susceptibles d'endommager les membranes cellulaires et de freiner leur renouvellement. Les radicaux libres peuvent se propager dans les cellules et atteindre d'autres organites structurels et vitaux, comme le noyau contenant l'ADN, pouvant engendrer la destruction des cellules. Si ces dommages se déroulent aux niveaux moléculaire et cellulaire, ils se ressentent physiquement : fatigue, vieillissement cellulaire accéléré, gênes articulaires pour n'en citer que quelques-uns.

Pour enrayer ce phénomène, l'organisme produit des **antioxydants naturels**, tels que le **coenzyme Q10**. Il s'agit de molécules capables de transformer les oxydants en molécules moins actives, limitant ainsi leur interaction avec les autres molécules (protéines, ADN, lipides) et prévenant les dégâts.

Pour autant, ce système de défense de l'organisme est limité et un état de **stress oxydatif** peut apparaître. Ce terme désigne le déséquilibre entre la production de **radicaux libres** et la quantité d'**antioxydants** disponible. La seule solution est donc d'apporter au corps humain des antioxydants par l'**alimentation** et, si besoin, par une **complémentation**.

## L'alimentation, une source en antioxydants naturels

Au cœur de notre alimentation, se trouvent de nombreux nutriments dont les **antioxydants**. Les **antioxydants naturels** sont essentiellement des vitamines (A, C, E), des oligo-éléments (zinc, sélénium, cuivre, manganèse) et des polyphénols (présents dans les fruits et légumes). Certains aliments sont réputés pour leur très forte teneur en **antioxydants**. Quels sont-ils ? Il s'agit des fruits rouges, du cacao, du thé, du café, d'oléagineux (noix), du thym, de la cannelle, de certains superaliments tels que la grenade, le curcuma et les baies d'açaï... Néanmoins, l'agriculture intensive et l'utilisation de nombreux produits chimiques a comme répercussion une diminution significative des teneurs en ces micronutriments précieux.

## Découvrez la complémentation en antioxydants

Pour conserver toute notre énergie et limiter le **vieillessement de la peau** et des cellules, nous sommes souvent amenés à devoir soutenir notre organisme avec une complémentation adaptée en **antioxydants**. Avoir recours aux compléments alimentaires du Laboratoire Lescuyer vous offre ainsi la garantie d'un dosage optimal, précis, en **antioxydants** pour chaque comprimé. Nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir notre gamme « **Antioxydants** » qui propose des formules spécifiques aux actifs ciblés pour mieux répondre à vos besoins.

## Découvrez notre gamme [Antioxydants](#) !

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 ,

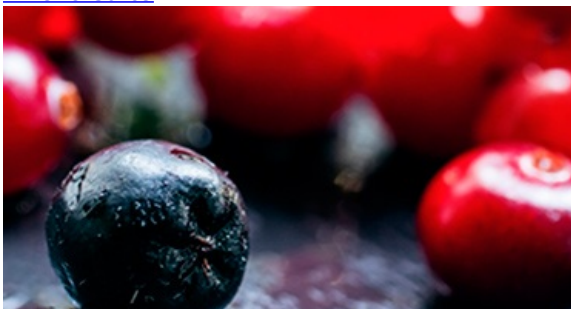
### L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

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 ,

## **Qu'est-ce que le stress oxydatif ?**

12/08/2021

3 minutes de lecture

Souvent confondu avec le stress psychologique, le stress oxydatif (ou stress oxydant) qui s'observe au niveau cellulaire n'est pas sans conséquences sur l'organisme.

[Lire la suite](#)