

# Prévention des effets néfastes de la pollution sur notre santé

Publié le 13/12/2020

3 minutes de lecture

Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



## La pollution nous concerne tous

Les conséquences de la **pollution** sur notre santé peuvent être immédiates ou à long terme et dépendent de plusieurs facteurs :

- **Liés aux polluants** : quantité des polluants inhalée, nature et combinaison des polluants, fréquence d'exposition.
- **Liés à l'individu** : état de santé, âge, vulnérabilité du système de défense (détoxification, système antioxydant).

Certains individus, dont les barrières naturelles et système immunitaire sont moins performants, sont plus sensibles aux effets de la pollution atmosphérique. Il s'agit notamment :

- des enfants,
- des personnes âgées,
- des fumeurs,
- des sujets présentant des troubles chroniques respiratoires (asthme, allergies) ou cardiovasculaires,
- des femmes enceintes.

Egalement, de par leur profession, certaines personnes sont davantage exposées à certains polluants : chauffeurs routiers, agents de la circulation, ouvriers du BTP, agriculteurs, mineurs...

L'exposition prononcée aux agents polluants aboutit à un phénomène de surproduction de radicaux libres, conduisant à un **stress oxydatif**.

## Quels sont les effets et comment les prévenir ?

On parle de stress oxydatif lorsque la production de radicaux libres s'emballe parce que l'alimentation est trop riche, parce que les polluants extérieurs pénètrent dans notre corps ou encore lorsque la pratique d'un sport est trop intense. **Le stress oxydatif est responsable d'un grand nombre de troubles dégénératifs liés au vieillissement cellulaire**, mais cependant, la nature nous a bien conçus...

L'organisme humain est pourvu de mécanismes de défense "**antioxydants**" pour lutter contre les radicaux libres. Ce sont les antioxydants internes, appelés antioxydants endogènes, fabriqués par nos cellules : SOD (superoxyde dismutase), la glutathion peroxydase, la catalase.

A ce système de défense interne s'ajoutent des moyens de défense externes, qualifiés d'antioxydants exogènes, apportés par les végétaux essentiellement. C'est le cas des vitamines A, C et E, des flavonoïdes, du [coenzyme Q10](#), du zinc ou du [sélénium](#).

Les fruits et les légumes, notamment ceux qui sont les plus colorés (orange, rouge, jaune, violet ou bleu) sont très riches en antioxydants. Le mieux est de les consommer le plus frais possible, et non transformés.

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 ,

### 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](#)



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](#)