

Les antioxydants dans le sport

Publié le 01/06/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Antioxydants : quel impact chez le sportif ?

L'oxygène que nous respirons est indispensable pour vivre. Cependant, il génère des phénomènes d'oxydation qui produisent des **radicaux libres**. Chez le sportif, l'effort sportif augmente le stress oxydant. Ce terme désigne le déséquilibre entre la production de radicaux libres (oxydants) et la quantité d'**antioxydants** disponibles et utilisables par l'organisme.

Les radicaux libres sont nécessaires à notre santé, mais lorsqu'ils sont produits en excès, ils peuvent perturber le bon fonctionnement de l'organisme, ses fonctions physiologiques en dégradant entre autres protéines, acides gras, ADN et diverses molécules essentielles à la vie cellulaire.

Ce mécanisme, lorsqu'il est important, agit comme une agression et peut fragiliser le terrain des sportifs à différents niveaux : articulaire, intestinal, hépatique (foie), cardiovasculaire, musculaire... Cela peut donc se déclarer sous forme de :

- blessures récurrentes,
- vulnérabilité aux micro-organismes indésirables,
- troubles digestifs pendant et après l'effort,
- faiblesses musculaires,
- récupérations difficiles...

Les antioxydants représentent un système de défense naturel, véritables boucliers contre les radicaux libres, ils les neutralisent avant qu'ils n'atteignent leurs cibles, diminuant ainsi la dégradation cellulaire et permettent de rétablir l'équilibre oxydants/antioxydants.

Quelles sont les sources d'antioxydants ?

Ces « piègeurs » de radicaux libres ont deux origines :

- **endogène, c'est-à-dire une production d'antioxydants directement par l'organisme** : sous forme d'enzymes (Super Oxyde Dismutase, Glutathion Peroxydase...) ou sous forme de molécules (glutathion...)
- **exogène via l'alimentation quotidienne** : caroténoïdes (carotte, poivron...), vitamines C (agrumes, chou...), E (huile d'olive, germe de blé...), polyphénols (pomme, thé vert...), zinc (huître, lentille...), sélénium (noix, sardine...), cuivre (pois, chocolat noir...), manganèse (épinard, quinoa...),

En conclusion, en s'alimentant de manière diversifiée et variée, le sportif optimise les capacités de défense des cellules musculaires, réduit ainsi la fatigue engendrée par l'exercice et améliore sa performance sportive. En parallèle, une complémentation en antioxydants chez le sportif sera intéressante en particulier en période d'entraînement intensif et en compétition.

[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](#)