

# Ma routine antioxydante printemps / été

Publié le 23/06/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Les températures augmentent, le soleil est plus présent... C'est la saison idéale pour recentrer votre attention sur votre corps. **Chouchoutez-le avec l'aide d'actifs aux super pouvoirs, les antioxydants ! Objectifs : défier le vieillissement, sublimer votre peau et préserver votre capital vision.**

## Pourquoi adopter une routine antioxydante lorsque le soleil brille ?

Notre organisme est le siège de nombreuses réactions biochimiques, destinées à assurer des fonctions variées. Ces réactions conduisent à la **formation de radicaux libres**, des molécules instables, capables de provoquer des dégâts dans les cellules. Naturellement, le corps fabrique des enzymes pour les éliminer. Toutefois, nos modes de vie modernes favorisent une **production trop abondante de radicaux libres**, liée à des facteurs comme l'**exposition solaire**, la pollution, la fumée de cigarette, l'alcool, le surmenage, une mauvaise alimentation... Aux beaux jours, **le soleil** se révèle être un **facteur principal générateur de radicaux libres**. Quand un déséquilibre se crée entre la quantité de radicaux libres formés et l'aptitude naturelle à les neutraliser, un **stress oxydatif** ou stress oxydant apparaît. Une oxydation massive altère les cellules, qui « rouillent ». La principale conséquence est un vieillissement prématuré, qui peut toucher toutes les parties du corps. **Ce vieillissement est directement visible au niveau de la peau. Il est invisible la plupart du temps** et se manifeste par l'apparition de troubles tels qu'une baisse de l'acuité visuelle, des dérèglements métaboliques...

C'est là que les **antioxydants** entrent en jeu. Ils ralentissent voire inhibent le stress oxydatif, en agissant sur trois niveaux : ils **limitent la production de radicaux libres**, les **neutralisent** quand ils sont présents en excès et **réparent** les cellules endommagées. Plusieurs actifs sont connus pour leur fort pouvoir antioxydant naturel, c'est le cas de **vitamines (C et E), d'oligoéléments (zinc, cuivre, sélénium), des polyphénols**... Apporter suffisamment d'antioxydants à votre organisme est le meilleur moyen pour le maintenir en bonne santé et freiner son vieillissement. Si les antioxydants sont intéressants tout au long de l'année, ils le sont spécialement au printemps et en été, où les facteurs responsables du stress oxydatif sont nombreux. Premier coupable : le soleil ! Fortement exposés aux UV, la peau et les yeux demandent une attention toute particulière avec l'arrivée des beaux jours.

## Prévenir le vieillissement de la peau grâce aux antioxydants

Adopter une routine antioxydante est recommandé toute l'année pour les peaux urbaines, soumises à des niveaux de pollution élevés. Dès le début du printemps, toutes les peaux sont concernées. L'indice UV augmente, l'épiderme se dénude, la production de radicaux libres est démultipliée.

- **Je commence la journée par un shoot de vitamine C**, avec un jus d'orange ou de citron maison. A boire dès qu'il est pressé car cette vitamine est fragile et se détériore rapidement une fois en contact avec l'air et la lumière.
- **J'offre à mon visage des cosmétiques enrichis en actifs antioxydants** : vitamine C dans les crèmes et sérums, vitamine E dans les huiles végétales.
- **Je mise sur une alimentation antioxydante**, en profitant du bienfait du thé vert, des amandes, des noix, des noisettes, des fraises, des pommes, des baies de goji...
- **Je booste mes apports dès que l'ensoleillement devient important**, avec des compléments alimentaires tels que **OXYBRONZ**. Sélénium, cuivre, vitamines C et E, PHYCO-ARL<sub>NG</sub> et resvératrol forment un complexe anti-radicalaire puissant qui protège l'épiderme du vieillissement. Les caroténoïdes naturels (lycopène, lutéine, bêta-carotène) favorisent un bronzage doré et uniforme. L'**huile de bourrache** maintient l'élasticité de la peau. L'association idéale pour continuer à profiter du soleil tout en conservant une peau jeune et éclatante. Au-delà de

L'effet cutané, les antioxydants d'OXYBRONZ défendent l'ensemble des organes contre le stress oxydatif et neutralisent les radicaux libres produits en grande quantité lors des processus inflammatoires. Ils jouent un rôle préventif majeur dans les troubles associés à une inflammation incontrôlée.

**J'ajoute une dose supplémentaire de protection en fin de journée**, pour une peau rayonnante de santé et de vitalité de la tête aux pieds, avec la crème **PROTECTODERM**. Hydratante et apaisante, elle soulage les épidermes échauffés par le soleil. Immédiatement après application, les sensations d'inconfort et de tiraillement disparaissent. Très riche en antioxydants, elle prévient les taches pigmentaires et le relâchement cutané sur les parties du corps les plus exposées au quotidien : visage, bras, mains, épaules...



Protectoderm  
93% of 100  
[\(527\)](#)

Crème antioxydante, apaisante et hydratante. Convient à toute la famille (dès 3 ans).

[En savoir plus](#)

## Protéger la vision grâce aux antioxydants

Vos yeux sont eux aussi en première ligne face aux assauts des UV. Il est désormais largement démontré que les rayons ultraviolets, bien qu'invisibles, ne sont pas sans danger pour des zones sensibles comme la rétine. Les conséquences à court terme sont une baisse de l'acuité visuelle. À long terme, des affections plus graves sont susceptibles de survenir. Plusieurs études ont mis en lumière l'effet protecteur des antioxydants. Une étude récente montre que **la prise quotidienne de 10 mg de lutéine et de 5 mg de zéaxanthine, deux caroténoïdes antioxydants, aurait pu éviter près de 46 600 cas de troubles de la vision en France en 2019**<sup>1,2</sup>.

- **Je protège mes yeux avec un complément alimentaire naturel**, comme **VISIOTONIC**, qui contribue à préserver le capital visuel. Il regorge d'antioxydants, avec des extraits d'euphrase, de cassis et de pépin de raisin. Son actif star est l'extrait de myrtille, fortement titré en anthocyanosides. Ces antioxydants spécifiques ont fait l'objet de recherches scientifiques qui ont démontré une action protectrice ciblée sur les yeux, en améliorant la circulation sanguine dans leurs micro-vaisseaux. VISIOTONIC fournit de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants présents naturellement dans l'œil, que l'organisme ne peut pas synthétiser lui-même.



Visiotonic  
91% of 100  
(462)

Des micronutriments d'origine naturelle pour aider à maintenir votre vision

[Je découvre](#)

- **Je complète les apports en caroténoïdes dans mon alimentation.** Lutéine et zéaxanthine se trouvent dans le maïs, le jaune d'œuf et les légumes verts à feuilles comme les choux ou les épinards. Bien évidemment, tous les aliments contenant des antioxydants sont aussi bénéfiques pour la santé des yeux.
- **Je porte des lunettes solaires** pour limiter l'impact des UV et la formation de radicaux libres. Plus le soleil est intense, plus l'indice de protection doit être élevé : indice 2 pour une luminosité moyenne, indice 3 pour une luminosité forte, indice 4 pour une luminosité exceptionnelle.

1. Frost & Sullivan (2018) The Health and Economic Benefits of Using Lutein & Zeaxanthin Supplements among France's Ageing Citizens. Market insight. 37p. 4. F. Bizard (2019) 2. Analyse stratégique et impact économique des compléments alimentaires dans le vieillissement. Pour SYNADIET. 51p

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 ,

## Tout savoir sur la nouvelle génération d'antioxydant

03/06/2021

3 minutes de lecture

Booster les défenses antioxydantes pour désactiver les radicaux libres.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

## Stress oxydant et antioxydants : comprendre pour mieux vieillir !

30/08/2021

5 minutes de lecture

Le stress oxydant résulte d'un déséquilibre de la balance antioxydants/radicaux libres.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Antioxydants ,

## Quels sont les aliments les plus riches en antioxydants ?

10/08/2021

3 minutes de lecture

Où trouver les antioxydants qui aident à mieux vieillir ?

[Lire la suite](#)