

Le défi

« Radicaux libres »

Chaque jour, nous sommes exposés aux radicaux libres. Les radicaux libres sont créés naturellement par le corps et jouent un rôle important dans de nombreux processus cellulaires normaux.

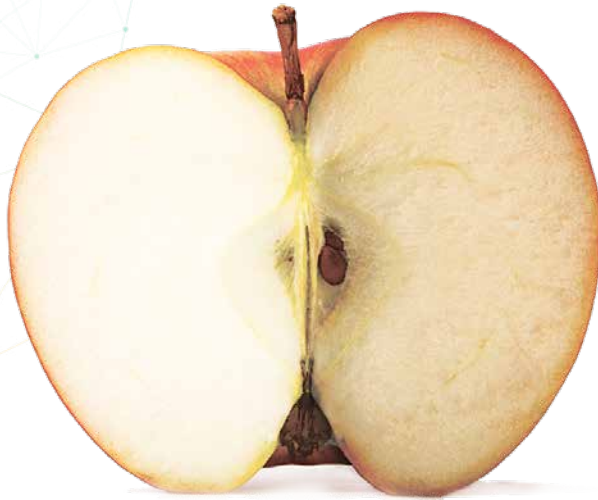
Cependant, ces molécules deviennent instables lorsqu'elles perdent un électron. Afin de retrouver leur stabilité, elles réagissent rapidement et tentent de récupérer l'électron dont elles ont besoin sur d'autres composants. La molécule attaquée perd alors son électron et devient elle-même un radical libre, ce qui la pousse à prendre un électron d'une molécule voisine et déclenche une réaction en chaîne.

Ces intermédiaires réactifs créent un stress oxydatif sur les molécules importantes d'un point de vue biologique s'ils ne sont pas interceptés par le réseau antioxydant, un système qui comprend des « éliminateurs de radicaux libres » tels que les nutriments antioxydants. L'équilibre entre radicaux libres et antioxydants est indispensable au bon fonctionnement physiologique. Le stress oxydatif survient lorsque la production de dérivés réactifs de l'oxygène dépasse les défenses antioxydantes intrinsèques.

Or, à mesure que nous vieillissons, la baisse de la régulation cellulaire de nos enzymes antioxydantes rend la protection de nos cellules contre le stress oxydatif moins efficace.

Pour illustrer les dégâts que causent les radicaux libres, imaginez un quartier de pomme laissé à l'air libre. Il devient brun en raison de l'oxydation provenant de l'oxygène qui entre en contact avec la pomme.

L'oxydation provoque un stress chez les cellules.



PAS D'OXYDATION

OXYDATION

Les radicaux libres proviennent de deux sources majeures :

- Ils sont générés par notre corps au cours de réactions métaboliques spécifiques
- Ils sont générés par des facteurs environnementaux



POLLUTION



CIGARETTE



SUREXPOSITION
AU SOLEIL



STRESS

Les antioxydants

Le système de protection antioxydant représente un réseau complexe comprenant des antioxydants endogènes et des antioxydants de source alimentaire, des enzymes antioxydantes et des mécanismes de réparation, avec des interactions mutuelles et des effets synergiques entre les différents composants.

Les antioxydants donnent l'un de leurs propres électrons au radical libre et restent malgré tout stables. Ils ne deviennent pas eux-mêmes des radicaux libres, qu'ils aient ou non perdu un électron.

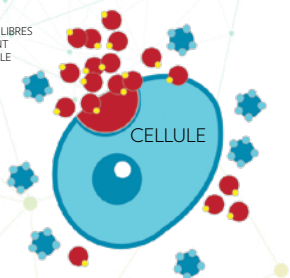
La vitamine C, antioxydant soluble dans l'eau, joue un rôle majeur en tant qu'éliminateur de radicaux libres et donneur d'électrons.

La vitamine E présente un fonctionnement physiologique d'antioxydant coupeur de chaînes, qui limite la propagation de la peroxydation des lipides.



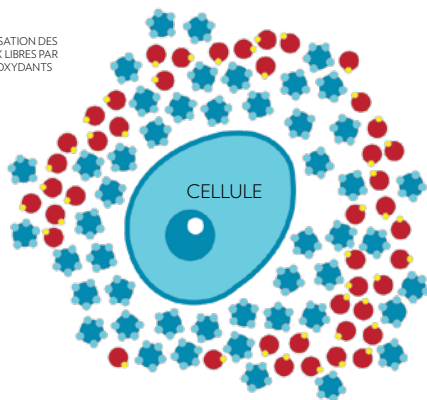
DOMMAGES LIÉS AU RADICAL LIBRE

RADICAUX LIBRES
ATTAQUANT
UNE CELLULE



PROTECTION ANTIOXYDANTE

NEUTRALISATION DES
RADICAUX LIBRES PAR
LES ANTYOXYDANTS



Comment me protéger des radicaux libres ?

Le meilleur moyen de vous protéger des radicaux libres est de mener un style de vie raisonnable.

Pour ce faire, vous pouvez adopter un mode de vie sain et un régime équilibré.



RÉGIME ÉQUILIBRÉ



EXERCICE



POIDS SAIN/RAISONNABLE



SOMMEIL SUFFISANT



COMPLÉMENTS,
SI BESOIN