

Les antioxydants

Antioxydants par-ci, radicaux libres par là .Ces dernières années on entend souvent parlé des bienfaits des premiers, et des effets néfastes des deuxièmes ...On les emploie souvent dans l'industrie des cosmétiques, dans l'alimentation, mais aussi dans la pharmacologie. Essayons de comprendre le mécanisme de ces molécules qui font ravage de nos jours.

Antioxydant ! Mais que signifie-t-il ?

L'oxydation fait partie d'une réaction d'oxydo-réduction qui transfère des électrons d'une substance vers un autre agent oxydant. Cette réaction produit des radicaux libres qui entraînent des réactions en chaîne, c'est en ce point que les antioxydants entrent en jeu. Ils s'oxydent avec ces radicaux libres et neutralisent donc ces réactions en chaînes, mais parfois ces radicaux libres s'accumulent dans la cellule, entraînant d'autres réactions d'oxydo-réduction qui sont destructrices. On parle alors de stress oxydatif qui peut mener à la dégradation des parois des cellules, des protéines ou même l'ADN.

Notre mode de vie a tendance à augmenter la teneur des radicaux libres dans notre organisme. On peut citer quelques facteurs extérieurs tel que :

- le soleil et la pollution
- le tabac
- certains médicaments
- Un régime alimentaire déséquilibré
- le stress et l'anxiété

Le déséquilibre entre les antioxydants et les radicaux libres peut être à l'origine de plusieurs maladies, mais les recherches sur ce sujet sont nombreuses et parfois contradictoires. Néanmoins on sait que certaines d'entre elles sont liées à ce stress oxydatif et on peut citer :

- les problèmes cardiaques
- artériosclérose
- cancer
- polyarthrite rhumatoïde
- ostéoporose
- vieillesse prématuré
- cataracte
- maladie de PARKINSON
- maladie d'ALZHEIMER
- taches sur la peau

Quels sont les principaux antioxydants et où les trouve-t-on ?

Pour contrer les réactions en chaîne liées à l'attaque des radicaux libres de l'oxygène, l'organisme dispose heureusement de moyens de défense sophistiqués, reposant sur plusieurs composés antioxydants tel que le Lipoate qui est produit à partir de l'acide aminé cystéine. Mais cette virtuosité a ses limites, c'est pourquoi on peut augmenter cette carence en prenant des fruits et des légumes par exemple qui contiennent des antioxydants

Parmi les antioxydants les plus connus :

- Le Béta-carotène : (ex : carottes- brocoli- pêche)
- La vitamine B6 : (ex : arachides - cuisses de poulet - œufs)
- La Vitamine C : (ex : orange - tomate - etc...)
- La Vitamine E : (ex: huile d'olive - amande - etc...)
- La Vitamine D : (ex: lait - fromage type cheddar - etc...)
- L'Acide folique : (ex : foie de poulet - salade type laitue - etc...)
- Le Calcium: (ex : lait - brocoli - sardines - etc...)
- Le Zinc : (ex: bœuf maigre - pain entier - etc...)
- Etc...

Antioxydants naturels ou industriels?

Toute une industrie s'est créée ces derniers temps autour de ces fameux antioxydants. On nous recommande de manger 5 fruits et légumes par jour pour éviter le vieillissement rapide, on nous parle aussi de prendre des antioxydants en boîte pour augmenter leur quantité dans notre organisme, afin d'éviter les maladies causées par le surplus des radicaux libres. Il faut noter qu'à forte dose, ces vitamines et ces oligoéléments en boîte se révèlent inutiles ou parfois même toxiques.

On peut dire que c'est un bel édifice qu'on nous a construit ici, mais des recherches menées récemment prouvent que les antioxydants n'ont aucun contrôle sur le vieillissement et que les radicaux libres sont plutôt une conséquence du vieillissement des cellules, une chose est certaine à priori, c'est que ces antioxydants ont donné un effet sur le traitement de quelques maladies. Reste maintenant à prouver leur efficacité dans le contrôle d'autres mécanismes.

L'alimentation reste toujours le moyen le plus efficace d'équilibrer notre organisme et de lui donner ce dont il a besoin notamment sa réserve en antioxydants. Donc le meilleur moyen de rester en forme et en pleine santé est de varier son alimentation et surtout prendre des fruits et des légumes à chaque repas et de laisser la nature faire son travail.

HAKEM Amina