

Comment ça marche ?

Antioxydants contre radicaux libres



Par le docteur Henry Joseph

Les antioxydants protègent notre organisme de nombreuses maladies. Comment agissent-ils ? Où les trouver ?

La matière vivante est composée de molécules constituées d'atomes entourés d'électrons normalement réunis par paires. Mais il arrive, au cours de simples réactions chimiques dans le corps, que ces molécules se retrouvent avec un nombre impair d'électrons. Elles deviennent alors instables et agressives, à la recherche de leur "âme sœur" c'est-à-dire de ce deuxième électron pour former cette fameuse paire.

"BRAISES DE FEU"

Ces molécules à nombre impair d'électrons sont des radicaux libres. Ils se "promènent" dans notre corps comme des "braises de feu". Ils peuvent se fixer sur notre matériel génétique, l'ADN, qui s'oxyde alors et génère des mutations ou des cancers. Ce phénomène de contact constitue une première étape que l'on appelle la phase d'initiation des cancers. Elle est suivie par une deuxième étape qui est la prolifération des cellules initiées : la phase de promotion des cancers. Enfin, la troisième étape du développement est la phase de progression du cancer pendant laquelle une

lésion bénigne peut évoluer en lésion maligne et donner naissance à des tumeurs ou à un cancer généralisé. Pour arrêter cette action destructrice des radicaux libres il faut que nous consommions des aliments riches en antioxydants, susceptibles de prévenir, réduire ou réparer les dégâts occasionnés par les radicaux libres.

RÉPARER LES DÉGÂTS

Les antioxydants sont d'origine alimentaire : vitamines A et caroténoïdes, vitamines C, vitamines E, flavonoïdes, polyphénols et curcuminoïdes s'opposent à la propagation des radicaux libres. Ou peuvent être des systèmes enzymatiques. Pour être en bonne santé, il est donc essentiel de veiller à ce que l'organisme ne fabrique pas de radicaux libres en trop grand nombre tout en consommant suffisamment d'antioxydants pour neutraliser l'excès. Des apports insuffisants en antioxydants sont susceptibles de réduire les capacités de défense de l'organisme contre les radicaux libres et donc de favoriser le développement de certains cancers.

Où trouver les antioxydants ?

- **Vitamine A et caroténoïdes** : papaye, mangue, pomme pain, giraumon, groseille, épinard, roucou, tomate.
- **Vitamine C** : cerise pays, goyave, piment végétarien.
- **Polyphénols** : raisin bord de mer, zikak, patate douce à chair violette, prune café, grenade.
- **Flavonoïdes** : thé, tisane, chou, céleri, persil, zeste de citron.
- **Vitamine E** : l'avocat, le coco.
- **Superoxyde dismutase** : le melon est riche en vitamine A mais c'est surtout un des fruits qui a une forte teneur en superoxyde dismutase, une enzyme qui protège les organismes vivants de la toxicité des radicaux libres issus de l'oxygène.
- **Curcuminoïdes** : famille des zingibéracées, dans le curcuma (safran pays) et le gingembre.