

Qu'est-ce que le stress oxydatif ?

Publié le 12/08/2016

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

boîte stress oxydatif

Le stress oxydatif en quelques mots

De plus en plus couramment employé, le terme « **stress oxydatif** » désigne le **déséquilibre entre la production de radicaux libres et la quantité d'antioxydants disponibles et utilisables par l'organisme**.

Les **radicaux libres** sont des molécules impliquées dans des réactions chimiques qui accompagnent la vie cellulaire. En excès, ils sont potentiellement néfastes pour l'organisme et peuvent **altérer le bon fonctionnement des cellules**. Certains facteurs peuvent augmenter considérablement la production de radicaux libres : tabac, prise de médicaments, pollution, alimentation déséquilibrée, activité sportive intense, stress, etc.

Les **antioxydants**, véritables boucliers naturels, **neutralisent les radicaux libres** avant qu'ils n'atteignent leur cible, protégeant ainsi nos cellules des dommages radicalaires.

Un déficit en antioxydants et/ou une surproduction de radicaux libres créent donc un déséquilibre : le stress oxydatif. Il s'agirait **d'une des principales causes de notre vieillissement et serait à l'origine de nombreux désagréments** : fatigue, problèmes circulatoires ou articulaires, vieillissement oculaire accéléré...

Les antioxydants, un système de défense naturel

La plupart des antioxydants sont produits par l'organisme, c'est le cas notamment de certaines **enzymes**. L'alimentation est également source de micronutriments ayant des propriétés antioxydantes : **vitamine C et E, polyphénols** (présents dans l'huile d'olive) et certains oligo-éléments comme le **cuivre, le sélénium** ou encore le **zinc** !

L'indice ORAC (capacité d'absorption des radicaux libres) permet d'évaluer la capacité antioxydante d'un aliment. Certains fruits tels que la grenade et les baies d'açaï présentent d'ailleurs une teneur particulièrement élevée en antioxydants, ce sont les « **superfruits** » !

Pour conserver toute votre énergie et limiter le vieillissement de vos cellules, les antioxydants s'avèrent être de **véritables alliés** !

Découvrez notre produit [SUPERFRUITS](#) !

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