

Quels sont les aliments les plus riches en antioxydants ?

Publié le 10/08/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Les antioxydants combattent les radicaux libres responsables du vieillissement de votre organisme. En agissant comme un bouclier, les antioxydants vous permettent donc de bien vieillir et de préserver votre capital santé. Mais où trouver les antioxydants ? Découvrez les aliments riches en antioxydants à mettre dans votre assiette.

Notre organisme produit naturellement des **radicaux libres** qui sont désactivés par les défenses antioxydantes de nos cellules. Mais si votre corps est défaillant ou si la production de radicaux libres est excessive, votre organisme peut subir du [stress oxydatif](#). Grâce à une **bonne alimentation** et au coup de pouce de la [micronutrition](#), vous pouvez limiter le risque de **stress oxydant**.

Que faut-il manger pour faire le plein d'antioxydants ?

Les antioxydants sont présents dans des aliments très variés qui font généralement partie de votre régime alimentaire comme les **épices, les fruits et légumes, le thé vert ou le café**.

Dans différentes familles, découvrez les aliments qui ont le **plus fort pouvoir antioxydant** :

- **Les épices et les aromates** : le clou de girofle, le [curcuma](#), le cumin, le curry, l'ail, le thym, le basilic, le romarin, l'origan séché, le gingembre, le [safran](#).
- **Les baies et les fruits** : les framboises, les fraises, les mûres, les pommes, les abricots ou les tomates.
- **Les fruits secs** : les baies de Goji, les cranberries, les pruneaux ou les raisins secs.
- **Les fruits oléagineux** : les amandes, les noix, les noix du Brésil, les noix de Pécan ou encore les noisettes.
- **Les légumes** : les brocolis, les artichauts, les choux, les poivrons ou les épinards.
- **Les légumes secs** comme les haricots.
- **Les poissons, fruits de mer et crustacés** : le thon rouge, le saumon, les sardines, le maquereau, les huîtres, les coquillages ou les crevettes.
- **Les boissons** : le thé vert et le café.
- **Sans oublier le cacao** : un ou deux carrés de chocolat noir.

La teneur en antioxydants est mesurée par l'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Tous les aliments listés ci-dessus affichent un indice ORAC intéressant : à vous de composer votre top 10 des aliments riches en antioxydants en fonction de vos goûts et de vos habitudes alimentaires.

A quoi servent les antioxydants ?

Les antioxydants sont des molécules présentes naturellement dans certains aliments. Ces antioxydants regroupent certaines vitamines, comme les **vitamines A, C et E, les polyphénols, les caroténoïdes, les bioflavonoïdes**, mais aussi des **oligo-éléments** comme le zinc, le manganèse ou le sélénium. Les antioxydants sont indispensables au [bon fonctionnement de notre organisme](#) et jouent un rôle essentiel en **protégeant nos cellules de l'effet des radicaux libres**.

En raison de la pollution, d'une consommation excessive d'alcool ou de tabac, d'une exposition prolongée aux rayons

UV, du vieillissement, du manque d'exercice physique, d'un déséquilibre alimentaire..., la production de radicaux libres peut augmenter. En cas d'excès de radicaux libres, l'organisme n'est plus en capacité de les neutraliser. Notre mécanisme d'auto-défense s'enraille et notre corps **subit un stress oxydatif ou stress oxydant**.

Quels sont les risques d'une carence en antioxydants ?

Le stress oxydatif peut être à l'origine de troubles plus ou moins importants sur la santé tels que :

- de la **fatigue**,
- **une gêne articulaire** ou circulatoire,
- un **vieillissement cutané** prématuré,
- un facteur de risque de développement de certaines maladies cardio-métaboliques ou neurodégénératives

En savoir plus sur les antioxydants dans notre dossier scientifique "[Stress oxydant et antioxydants : comprendre pour mieux vieillir](#)"

Quels sont les bienfaits avérés des antioxydants ?

Les antioxydants sont de précieux alliés pour maintenir :

- un organisme en pleine santé en aidant au bon fonctionnement de vos cellules et en aidant « au recyclage des déchets »,
- une belle peau en aidant à la fermeté et en retardant l'apparition des rides,
- une bonne vue en aidant à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la cataracte,
- un cœur en pleine forme en participant à [la baisse du taux de mauvais cholestérol](#) et à la souplesse des artères,
- le cerveau, en préservant les facultés cognitives comme la mémoire, l'attention, le raisonnement...

Comment lutter contre le stress oxydatif ?

Il existe deux manières efficaces d'agir contre le stress oxydant :

- apporter des antioxydants à votre organisme par l'alimentation et/ou les compléments alimentaires comme [OXYTONIC](#) et [CO-Q10](#), on parle alors d'antioxydants exogènes,
- apporter des actifs pour stimuler votre propre système de défense antioxydante, appelés antioxydants endogènes, grâce notamment au nouveau complément alimentaire [OXYRÉSIST](#).



Oxyrésist
95% of 100
[\(20\)](#)

Antioxydant nouvelle génération qui stimule les défenses antioxydantes et cible le vieillissement cellulaire

[En savoir plus](#)

Antioxydant : que peut-on attendre des compléments alimentaires ?

Grâce à la solution [OXYRÉSIST](#) du Laboratoire Lescuyer, vous pouvez contribuer à stimuler les défenses antioxydantes de votre organisme. Ce [complément alimentaire](#) est un antioxydant nouvelle génération avec un mode d'action ciblé au cœur de la cellule. Une innovation gage d'efficacité pour réduire le vieillissement et prévenir certaines maladies.

OXYRÉSIST se compose d'actifs de haute qualité et d'origine naturelle :

- l'extrait de **romarin** avec 30 % d'acide ursolique reconnu pour ses propriétés antioxydantes,
- l'extrait de **brocoli** avec 5 % de sulforaphane,
- l'**ail noir** fermenté pour aider à augmenter la capacité antioxydante du corps,
- la **vitamine C** extraite de l'acérola, la vitamine E issue d'huiles végétales, et le sélénium issu de levures pour contribuer à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Différents facteurs, et notamment notre mode de vie marqué par la sédentarité, le stress ou encore la pollution, nous exposent à un risque d'excès de radicaux libres. Avec une cure de compléments alimentaires, vous contribuez à renforcer les défenses naturelles de votre organisme et participez à votre maintien en pleine santé.

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 ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)



2.

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](#)



3.

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](#)