

Termes :

- radicaux libres = oxydants
- anti-radicaux libres = anti-oxydants
- anti-oxydants = anti-radicalaire

Attention :

Des prises importantes peuvent fatiguer le foie.
Surdosage toxique = pathologie hépatique

Les UVB permettent à l'organisme de créer de la vitamine D.
Mais l'exposition solaire participe aussi au vieillissement cutané et oculaire.
Les effets du soleil sont à la fois cumulatifs, irréversibles et profonds.

Les UVA et UVB altèrent les fibres de collagène et d'élastine.
Les UVB sollicitent l'apparition de **radicaux libres** qui altèrent/modifient l'ADN des cellules, ce qui augmentent le risque de cancer.

Les phénomènes oxydatifs jouent un grand rôle dans les pathologies oculaires, l'œil est un des organes les plus exposés à l'air et aux ultraviolets.

ANTI OXYDANTS

Les **anti-oxydants** (vitamines A, C, E, sélénium) ont un effet **anti-radicaux libres** :
- ils ralentissent le vieillissement de la peau.

RADICAUX LIBRES

Les **radicaux libres** :

- ils provoquent rides, perte d'élasticité, fragilité du tissu cutané
- ils sont **générés** par notre organisme
- ils sont **importés** par l'environnement (alimentation, pollution, soleil)

Les **radicaux libres** ont une action **oxydante**, ils sont responsables du vieillissement de la peau.

Les radicaux libres sont considérés comme une des causes du vieillissement tissulaire, en particulier en ce qui concerne l'apparition des rides de la peau.

Les **anti-radicaux libres** (= **anti-oxydants**) ont pour objectif de combattre ces effets des radicaux libres.

- La première source de radicaux libres est produite par l'activité même de nos **cellules**, soit la respiration tissulaire. En fait, chaque fois que l'on respire, l'utilisation de l'oxygène par l'organisme entraîne la formation de radicaux libres.

Les radicaux libres, résultant du phénomène naturel, peuvent être assez facilement neutralisés grâce aux anti-oxydants dont peut disposer notre organisme si nous lui fournissons les **éléments nutritifs** nécessaires :
La meilleure source d'anti-oxydants est l'alimentation sous forme de **légumes et de fruits, légumes secs, oléagineux, céréales complètes fruits de mer, crustacés, poisson, thé vert, etc.**

- La deuxième source de radicaux libres provient de facteurs **externes** : les radicaux libres sont générés par de nombreux facteurs de l'environnement ainsi que par certaines habitudes de vie tels que : **Rayons U.V, exposition solaire, médicaments, additifs alimentaires, stress, maladie, etc.**

COLLAGÈNE / ÉLASTINE

Protéines responsables de l'**élasticité** et de la **fermeté** de la peau

SELS MINÉRAUX / OLIGO ÉLÉMENTS

Sels minéraux (dans notre corps) : calcium, magnésium, potassium, sodium...

Oligo éléments (dans notre environnement) : zinc, cuivre, fer, sélénium...

VITAMINE A = RÉTINOL

- chef des **anti-rides**
- **anti-oxydant**
- améliore la vision nocturne
- stimule (augmente) la production (fabrication) de collagène et d'élastine
- très fragile, ne résiste ni à l'air ni à la lumière donc bien reboucher le tube

VITAMINE B3 = PP

- hydrate
- diminue la perte d'eau dans l'épiderme et augmente l'hydratation de la peau
- reconstruit le film lipidique (graisse)
- actif hydratant pour lutter contre les états **atopiques** et les sècheresses **cutanées**
- abaisse le taux de cholestérol
- prévient les troubles cardio-vasculaires

VITAMINE B5

- pousse des cheveux

VITAMINE C

- **anti-oxydant** qui bloque la production des **radicaux libres** et régénère la **vitamine E**
- anti-fatigue
- stimule (augmente) la production (fabrication) de collagène et d'élastine
- très fragile, ne résiste ni à l'air ni à la lumière donc bien reboucher le tube

VITAMINE D

- favorise le bon fonctionnement du **système immunitaire**
- effet bénéfique sur la **densité osseuse**
- aider la fixation du **calcium** sur les **os**
- protège contre le déclin **cognitif**

VITAMINE E

- chef des **anti-oxydants**
- la vitamine E seule, ses pouvoirs sont limités, il faut l'associer à la Vitamine C qui régénère la Vitamine E

VITAMINE K

- agit sur la couperose et les rougeurs : favorise la coagulation sanguine, limite les rougeurs des peaux couperosées

SÉLÉNIUM

- **anti-oxydant**

SOLEIL

Vitamine D : L'organisme ne peut se charger efficacement en vitamine D que pendant les 5 mois chauds, de mai à septembre, entre 11 h et 14 h, au moment où les rayons solaires sont les plus intenses. Pendant les autres mois ou aux autres heures de la journée, le soleil n'est pas assez fort. Il faut au moins exposer le tiers du corps : visage, cou, épaules et bras. Le tout pendant 20 minutes, 2 à 3 fois par semaine, et sans crème solaire qui ferait écran.

Si la journée est ensoleillée : 5 à 10 min d'exposition des avant-bras et du visage au soleil de 12h, 2 à 3 fois par semaine (pour les peaux claires).

Des études ont montré qu'à partir d'un indice 8, une crème appliquée très généreusement sur la peau (2 mg/cm²) empêchait la synthèse de la vitamine D. « Mais personne n'utilise une telle quantité de crème ni n'en renouvelle souvent l'application, ce qui fait qu'une partie des UVB passe quand même », signale le Dr Jeanmougin.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

S'ils ne détruisent pas les bactéries ou les virus, les aliments boostent notre système immunitaire. Moins malades et moins fatigués, nous résisterons mieux au stress. La santé physique et psychique est directement liée à l'alimentation.

VITAMINE A

La vitamine A stimule la prolifération des globules blancs et la production d'anticorps. Elle est essentielle au maintien de la fonction barrière de la muqueuse intestinale.

Nos besoins : 600 microgrammes par jour pour une femme, 800 mg par jour pour un homme.

Un bon apport, pour une femme, 4 g de foie de volaille, 6 g de foie de veau, 50 g de carottes crues ou 70 g de laitue romaine.

en µg de vitamine A rétinol / 100 g :

Foie de volaille cuit : 14 500

Foie de veau cuit : 10 500

En µg de bêta-carotène provitamine A / 100 g :

Pur jus de carotte : 8 710

Carotte crue : 7 260

Potiron : 6 940

Macédoine de légumes : 5 670

Laitue romaine : 5 230

Epinard cru : 4 010

VITAMINE C

La vitamine C a des propriétés antifatique et antioxydante.
Elle favorise l'absorption du fer apporté par les légumes.
Antioxydante, elle protège les globules blancs de l'oxydation et augmente leur mobilité.
Elle stimule la production de l'interféron, une molécule pour détruire les microbes.

Nos besoins : 110 mg par jour. (en mg / 100 g)

Un bon apport quotidien, pour une femme, 55 g de cassis ou 160 g de fruits rouges.

Cassis frais : 200
Persil frais : 190
Poivron rouge cru : 162
Citron, zeste : 129
Poivron vert cru : 120
Fruits rouges frais : 67,9
Kiwi : 59
Chou-fleur cru : 57,9
Chou rouge cru : 55
Orange pressée : 53,8

VITAMINE D

La vitamine D favorise la minéralisation osseuse. Elle régule l'expression de plus de 900 gènes.
Elle joue un rôle important dans le développement de certains globules blancs, les lymphocytes T.
Elle régule les réponses inflammatoires et immunitaires lorsque celles-ci s'emballent.
Elle est surtout produite par la peau sous l'action des UV.

Nos besoins : 5 µg par jour provenant de l'alimentation. (en µg / 100 g)

Un bon apport quotidien, pour une femme, 23 g de hareng fumé ou 60 g de saumon.

Huile de foie de morue : 250
Hareng fumé : 22
Maquereau : 12,3
Sardine grillée : 12,3
Anchois cru : 11
Saumon cuit à la vapeur : 8,7
Œuf poché : 2

CUIVRE

Le cuivre combat les microbes.
Ce métal est nécessaire aux cellules "éboueuses" du système immunitaire, les macrophages, pour absorber et digérer les micro-organismes pathogènes. En excès, il peut devenir toxique.

Nos besoins : 1,5 mg par jour pour une femme, 2 mg pour un homme. (en mg / 100 g)

Un bon apport quotidien, pour une femme, 200 g de crevettes.

Hareng mariné : 120
Foie de veau cuit : 20,1
Bigorneau cuit : 1,7
Noisette : 1,57
Chocolat noir à 70 % : 1,4
Crevette cuite : 0,769

FER

Le manque de fer se traduit par de la fatigue, une pâleur importante, des maux de tête, un essoufflement, des crampes.

Une prise de sang dosant la ferritine (protéine qui stocke le fer) est en général prescrite pour diagnostiquer une anémie. Le système immunitaire est dans ce cas moins performant.

Nos besoins : 16 mg par jour pour une femme, 9 mg pour un homme. (en mg / 100 g)

Un bon apport quotidien, pour une femme, 70 g de boudin noir avec 100 g d'épinards cuits.

Cumin, graine : 66,4
Curry : 29,7
Boudin noir poêlé : 22,8
Coriandre, graine ; 16,3
Epinard cuit : 15,7
Sésame, graine : 14,6
Pain complet : 6,83
Muesli : 6,26
Bœuf, rosbif rôti : 5,5

SELENIUM

Le sélénium est surtout connu pour ses propriétés antioxydantes.

Il intervient aussi au niveau immunitaire en maintenant "en éveil" un pool de globules blancs (lymphocytes T).

Il joue un rôle crucial dans la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Nos besoins : 50 µg par jour pour une femme, 60 pour un homme. (en µg / 100 g)

Un bon apport quotidien, pour une femme, 1 œuf, 15 g de thon, 35 g de champignons.

Jaune d'œuf cuit : 764
Thon cuit au four : 348
Emmental râpé : 164
Champignon de Paris : 144
Jambon cuit, fumé : 140
Pâtes au blé complet : 131

ZINC

Le zinc est un oligoélément qui aide à résister aux infections.

Il est indispensable aux cellules immunitaires pour produire des molécules antimicrobes.

Il protège aussi les membranes de nos cellules des radicaux libres.

Nos besoins : 10 mg par jour pour une femme, 12 pour un homme. (en mg / 100 g)

Un bon apport quotidien, pour une femme, 75 g de foie de veau, 75 g de steak haché avec 70 g de biscottes.

Huître creuse crue : 21,3
Foie de veau cuit : 13,2
Bœuf braisé : 10,5
Pain de seigle et froment : 10
Biscotte sans sel : 7
Cacao non sucré : 6,87
Steak haché 5 % : 6,43

MAUVAISE ALIMENTATION

À éviter :

- glutamate : **neuro-toxique**
- aspartam : **neuro-toxique**
- huiles hydrogénées : **engraisseeur**
- sirop de glucose-fructose : **engraisseeur**