





75

Les antioxydants

LES ANTIOXYDANTS PERMETTENT DE LUTTER CONTRE LE STRESS OXYDATIF ET DE RALENTIR LE VIEILLISSEMENT. ILS SONT DONC INDISPENSABLES À UN BON ÉQUILIBRE GÉNÉRAL. SI ON PEUT EN TROUVER DANS CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, NOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE PEUT AUSSI SUFFIRE À COUVRIR NOS BESOINS, MAIS ENCORE FAUT-IL SAVOIR OÙ LES TROUVER.

Dossier réalisé par l'équipe des experts de www.aujourd'hui.com, site Internet dédié au bien-être et à la minceur. Il s'agit du premier site communautaire du mieux-vivre en France qui propose des outils, des conseils, des astuces, des recettes, des coachs disponibles... Pour se sentir épaulé dans la quête du mieux-être.



LES ANTIOXYDANTS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Parler des antioxydants, c'est parler des radicaux libres, qui sont des molécules chimiques normalement produites en faible quantité par l'organisme. De nombreux facteurs peuvent en augmenter la prolifération : l'exposition au soleil, la pollution, l'alcool, le tabac, le vieillissement, la consommation de glucides à index glycémique élevé...

Les radicaux libres en surnombre endommagent, voire détruisent les cellules via un processus d'inflammation : c'est ce qu'on appelle le **stress oxydatif**. Cette inflammation chronique joue un rôle dans le vieillissement cutané, mais aussi dans les maladies liées au vieillissement comme Parkinson, Alzheimer, certaines maladies cardiovasculaires, certaines formes de cancer, le diabète... On sait maintenant que cette inflammation peut également être responsable de l'excès de masse grasseuse, des fringales et de la résistance à l'amincissement.

De leur côté, les antioxydants ont le pouvoir de diminuer ou de bloquer le stress oxydatif. Ils empêchent notamment la dégradation des constituants de la cellule, évitant ainsi les effets indésirables qui en découlent. S'ils ont pour action de lutter contre les radicaux libres, de nombreux bienfaits ont été mis au jour par les scientifiques. Ainsi, plus de 200 études ont prouvé le lien entre les antioxydants et la protection contre le cancer, à hauteur de 30%. Beaucoup d'entre eux n'étant pas produits par l'organisme, c'est dans l'alimentation qu'il faut aller les chercher.

LE VIN ROUGE ET LE CHAMPAGNE

Le vin rouge contient des **polyphénols** qui sont de puissants antioxydants et ont la capacité d'augmenter la tolérance à l'insuline.

La double fermentation du champagne entraîne quant à elle une génération spontanée de vitamines et d'oligo-éléments : des polyphénols se développent alors qu'ils n'existaient pas dans le produit d'origine. C'est ce qu'on appelle « la magie de la double fermentation ». C'est pourquoi ils sont permis dans la méthode Montignac !

Sybille Genevière-Montignac,
*Diététicienne diplômée d'État,
spécialiste de la méthode
Montignac.*



Les réflexes à adopter au quotidien pour faire le plein d'antioxydants :

- Consommez des fruits et légumes sans modération
- La vitamine E est un puissant antioxydant. Prise en même temps que la vitamine C, elle réduirait le déclin cognitif associé au vieillissement. La noisette de beurre (vitamine E) le matin sur les tartines de pain et un jus de fruit frais (vitamine C) sont par exemple une excellente association. Autre astuce : un filet de citron dans une vinaigrette maison. La vitamine E étant une vitamine liposoluble, on la retrouve dans les matières grasses.
- Utilisez des herbes aromatiques et des épices comme le curcuma ou la cannelle.
- Faites-vous un rituel thé vert 2 à 3 fois par jour
- Mangez quelques carrés de chocolat noir à 70% de cacao minimum
- Pensez légumineuses : lentilles, pois chiche, quinoa...
- Le brocoli et la grenade sont quant à eux des aliments très riches en antioxydants.

LES BONS RÉFLEXES

- Pour faire le plein d'antioxydants, il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée, riche en fruits et légumes. Privilégiez les légumes à feuilles et les fruits foncés.
- Les antioxydants les plus connus sont la vitamine C (acide ascorbique), la vitamine E (tocophérol), les provitamines A (bêta-carotène) et les polyphénols.
- Les principales sources d'antioxydants sont les végétaux (carotte, aubergine, brocoli, épinard, champignon, fruits rouges, pomme, kiwi, citron...), les fruits oléagineux nature (amandes, noix, noisettes, pistaches), les céréales entières, le thé, le café (à petite dose) mais aussi le vin rouge et le champagne.

Voici un exemple de menu riche en antioxydant issu du programme de Jean-Michel Gurrett, MentalSLIM®.

- Salade de tomates et noix et sa vinaigrette à l'huile de noix, colza ou olive
- Poulet rôti à la cannelle
- Duo de ratatouille et riz basmati
- 1 portion de fromage
- Soupe de fruits rouges
- Thé vert

UNE BONNE ASSIMILATION

LES JUS DE LÉGUMES DU DOCTEUR CLAUDE CHAUCHARD, AUTEUR DU PROGRAMME CHRONO-GÉNO-NUTRITION.

Pour faire le plein d'antioxydants et gagner en vitalité, les jus de légumes sont de précieux alliés. Une fois pressés ou mixés, les légumes sont débarrassés des plus grosses fibres. Les antioxydants, les minéraux, les oligo-éléments et les vitamines sont alors mieux assimilés par l'organisme.

S'ils sont tous de précieux pourvoyeurs d'antioxydants, il est bien sûr important de penser à utiliser différents légumes pour vos boissons, car chacun renferme ses propres vertus. Pour cela, la couleur a son importance !

Les antioxydants présents dans les légumes font pour la plupart partie de la famille des caroténoïdes, des pigments qui donnent le plus souvent leurs couleurs aux végétaux. C'est d'ailleurs en fonction du type d'antioxydants qu'ils renferment qu'on a pu classer les légumes en 5 groupes de couleurs : rouge (betterave, tomate), jaune/orange (courge d'hiver, carotte, patate douce), bleu/mauve (aubergine), vert (épinard, brocoli, asperges), blanc/gris (ail, oignon, poireau).

Le poivron se retrouve ainsi dans 3 catégories différentes (jaune, rouge et vert) en fonction des antioxydants (et des vertus) qu'il renferme. Pensez à mettre de la couleur dans le bol de votre blender !

Pour tirer profit du meilleur des légumes, voici 3 astuces à retenir :

- Choisissez toujours des légumes frais de saison. Bien meilleurs au goût, ils sont aussi plus riches en vitamines et en minéraux.
- Conservez la peau des légumes, car c'est ici que se cachent une grande partie des antioxydants et des vitamines. Bien sûr, il est impératif de les laver correctement.
- Ajoutez un filet d'huile riche en oméga 3 (olive, colza, pépins de raisin, noix, chanvre, etc.) dans votre boisson, car certains antioxydants, comme le lycopène de la tomate, seront mieux assimilés.

En pratique, rien de plus simple : mixez ou pressez les légumes les plus colorés de votre choix, ajoutez un filet d'huile de bonne qualité et éventuellement un yaourt ou des glaçons. C'est prêt !



Avec le test d'affinité minceur, vous trouvez la méthode minceur la plus adaptée à vos besoins grâce à **Aujourd'hui.com**



En fonction des réponses données, vous découvrez la solution minceur la plus adaptée à votre profil parmi les plus réputées :



LA MÉTHODE
ROUGIER



LA MÉTHODE
Mental Slim



LE PROGRAMME
Savoir Maigrir



LA MÉTHODE
Chrono-Géno-Nutrition



LA MÉTHODE
MONTIGNAC



LE PROGRAMME
Maigrir 100% Nature

Pour trouver la méthode minceur faite pour vous, rendez-vous à cette adresse :

<http://www.aujourd'hui.com/perfectbeauty>

A propos d'Aujourd'hui.com :

Premier portail français dédié à la forme et au bien-être avec ses 2 millions de visiteurs uniques/mois, Aujourd'hui.com propose aux internautes un éventail complet de solutions pour mieux vivre. Un véritable magazine en ligne, source d'informations unique abordant de nombreuses thématiques - Minceur, nutrition, cuisine, psycho, forme &

santé, maman & bébé, et beauté -, des programmes personnalisés de "coaching" développés en partenariats exclusifs avec les meilleurs experts, une e-boutique ainsi qu'une communauté très engagée. Aujourd'hui.com met à disposition de tous une synergie d'outils pour reprendre sa santé en main de façon simple, ludique et économique.

UNE BONNE CONSERVATION

À l'origine, les antioxydants sont présents dans un aliment pour le préserver lui-même de sa propre oxydation. Les fruits et légumes sont des sources importantes d'antioxydants comme le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E, le sélénium, le zinc, les polyphénols, le lycopène, qui agissent pour préserver au mieux leurs propriétés nutritionnelles. Ce sont des substances précieuses mais fragiles. Pour en bénéficier au maximum, il est important de respecter quelques règles pratiques de stockage et de préparation.

Les règles de Jean-Michel Cohen, auteur du programme *Savoir Maigrir*, à retenir pour préserver et conserver les antioxydants dans vos préparations.

- Bien choisir à l'achat les produits qui semblent les plus frais et les moins altérés.
- Les conserver dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, et les consommer rapidement après achat.
- Laver les légumes entiers plutôt qu'après découpage pour limiter la surface d'exposition à l'air et à l'eau, et éviter les trempages prolongés.
- Réaliser un épluchage fin (les vitamines et minéraux sont plus concentrés en surface) ou conserver la peau si les produits sont non traités.
- Détailler avec des ustensiles en acier inoxydable et le plus proche possible du moment de consommation.
- Pour les produits consommés crus, assaisonner immédiatement si possible. La vinaigrette, notamment pour les crudités, préserve de l'oxydation.
- Réserver au frais dans un récipient fermé hermétiquement ou recouvert de film alimentaire.
- Privilégier les cuissons à la vapeur et éviter de sur-cuire. Moins il y a de contact entre l'eau et l'aliment, moins la température est élevée et moins le temps de cuisson est long, mieux les nutriments seront conservés.

Les anti-oxydants de l'automne.

Le début de l'automne offre des produits particulièrement intéressants comme le raisin, riche en tanins, le potiron et les mangues, riches en provitamine A, le fenouil, bien pourvu en vitamine E, les pommes, riches en polyphénols ou encore les poires, qui contiennent des acides phénoliques.

ANTIOXYDANTS ET DÉTOX

Le début de l'automne est un moment propice à la réalisation d'une cure pour se préparer à la venue de l'hiver. La première cure proposée par la naturopathie est la cure détox, qui va permettre de nettoyer l'organisme en éliminant toutes les toxines, dont les fameux radicaux libres. En effet, la cause de la plupart des maladies réside dans la surcharge en toxines qui « encrassent » le terrain de chaque individu. La cure détox est la plus pratiquée pour se libérer des toxines accumulées et nettoyer le terrain pour retrouver ou maintenir le bien-être.

Alessandra Moro Buronzo, naturopathe, auteur du programme *Maigrir 100% Nature*.



LES ÉPICES : ALLIÉES DU GOÛT ET DE LA SANTÉ

Les fruits et légumes sont évidemment les premiers alliés de la cure détox. Les épices, que l'on oublie trop souvent, sont tout aussi efficaces et riches en antioxydants. Certaines peuvent être consommées en infusion lors d'une cure détox.

Le curcuma fait partie des aliments considérés comme protecteurs contre le cancer. Cette épice renferme des substances, **les curcumines**, qui sont reconnues pour avoir une importante capacité à réduire le stress oxydatif. Son pouvoir antioxydant est très puissant pour combattre l'action des radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules.

Le gingembre est également une épice très intéressante car riche en antioxydants. Il possède des actions bénéfiques : il favorise la digestion, apaise les maux d'estomac, calme les nausées et les diarrhées.

Faites preuve d'originalité dans vos préparations culinaires : ajoutez une touche de saveur à vos recettes grâce aux épices et profitez au maximum de leurs bienfaits antioxydants.

Côté boissons : honneur aux thés et aux tisanes !

Yann Rougier, neurobiologiste et expert en nutrition, Directeur de Recherches et créateur de l'index-minceur SlimDATA®

Le **thé vert** et le **thé blanc** sont réputés pour leurs vertus antioxydantes grâce aux polyphénols et aux flavonoïdes qu'ils libèrent. Il faut les consommer non fermentés et non fumés, à l'inverse du **thé noir**. Moins un thé subit de transformations avant d'être consommé, meilleur il sera pour la santé. Attention toutefois : le thé blanc est très riche en théine !

Pour bénéficier de leurs propriétés antioxydantes, il faut boire au moins 3 tasses par jour, réparties dans la journée. Les thés verts du Japon et le thé blanc sont les plus riches en catéchines. Ce sont donc eux qui ont le plus grand pouvoir antioxydant.

Quoi qu'il en soit, il convient de faire infuser le thé au moins 5 minutes (8 à 10 minutes pour le mieux) avec une eau non bouillante, à une température plus proche de 80°C (au-delà, les polyphénols sont dénaturés). Un thé de bonne qualité mal infusé apporte moins de polyphénols qu'un thé usuel bien infusé.

Contrairement aux thés, les tisanes sont quant à elles dépourvues de théine, et apportent également une protection antioxydante. Infusion de feuilles, de racines, d'écorce, de graines ou de fleurs. Elles possèdent des vertus médicinales, ce qui leur a permis de se tailler une place de choix dans le monde des thérapies alternatives. Selon la plante choisie, la tisane sera tantôt calmante, tantôt digestive ou revigorante. Faites vos mélanges vous-mêmes : vous profiterez des bienfaits de vos tisanes tout en en appréciant les goûts délicieux que vous aurez choisis.