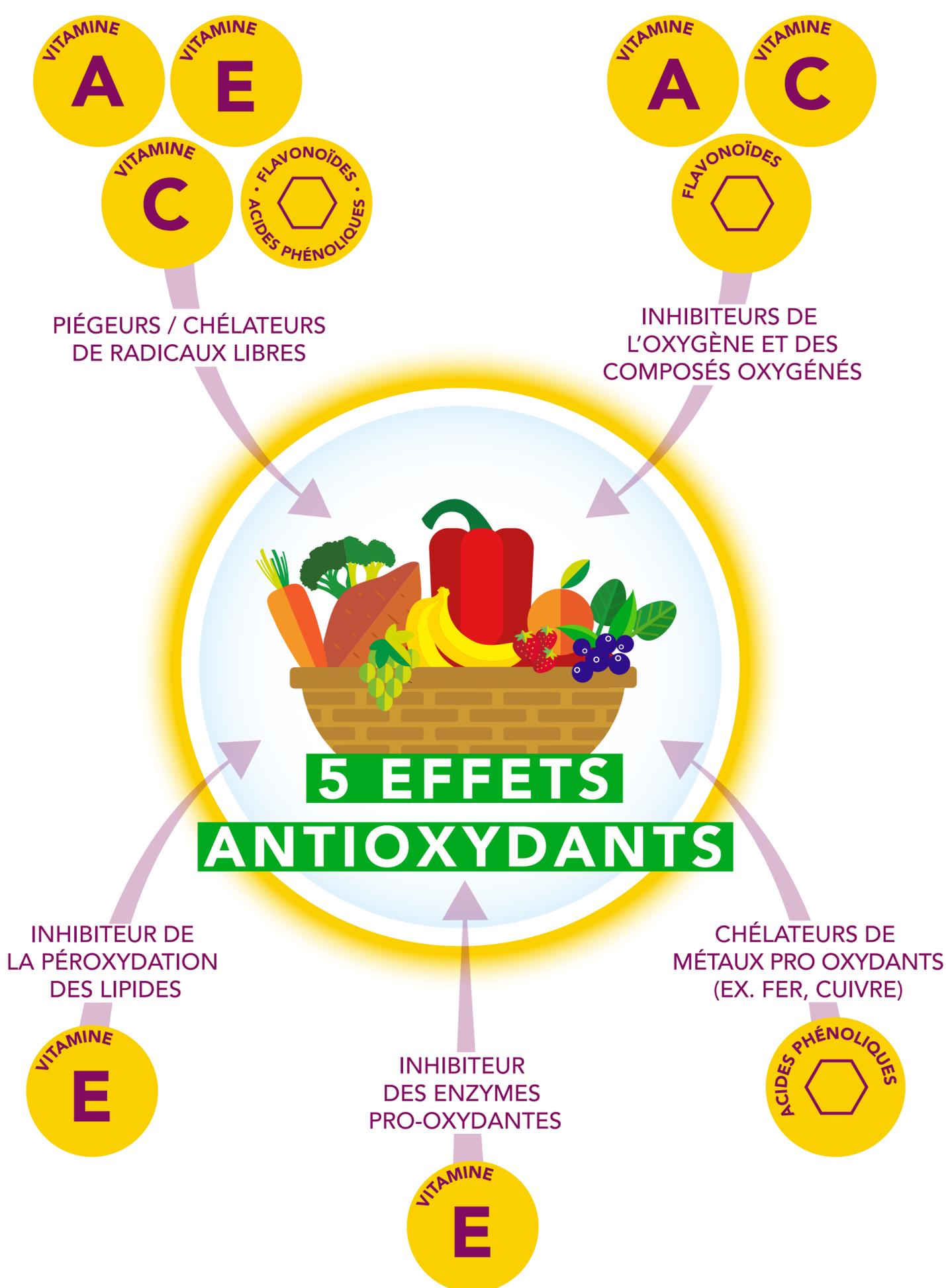


PANORAMA DES ANTIOXYDANTS APPORTÉS PAR LES FRUITS ET LÉGUMES



Dans de nombreuses affections — maladies cardiovasculaires, obésité, cancers, maladies neurodégénératives, dégénérescence maculaire liée à l'âge ou encore diabète de type 2... — **un niveau élevé de stress oxydatif et d'inflammation** est observé. **Le risque de développement de ces pathologies peut être réduit par une alimentation saine**, incluant notamment 400 g ou plus de fruits et légumes chaque jour. Une des hypothèses expliquant cet effet préventif serait liée à **l'apport élevé en antioxydants** associé à ces régimes alimentaires. En effet, divers nutriments à activité antioxydante sont notamment apportés par les fruits et légumes et contribueraient ainsi à la protection contre les radicaux libres. Parmi ces composés, on retrouve les **polyphénols** (flavonoïdes, acides phénoliques), **certaines vitamines** (A, C, E et K) **et quelques minéraux** tels que le sélénium. Tour d'horizon et modes d'actions ci-dessous.



Définitions :

Peroxydation lipidique : réaction chimique due à des espèces radicalaires de l'oxygène ou à des enzymes.

Cette réaction peut endommager les lipides qui constituent la paroi des cellules, entraînant des dommages tissulaires.

Chélateur : substance chimique qui possède la capacité de fixer des **cations** métalliques en constituant un complexe stable non ionisé, non toxique, et facilement éliminé par le rein. La chélation est un mécanisme naturellement mis en oeuvre par l'organisme pour l'élimination de certains toxiques.

Sources :

► Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Alimentation saine*

► Marc F et al. Méthodes d'évaluation du potentiel antioxydant dans les aliments.

Médecine Sciences . 2004;20(4):458 63.

► Caroch M, Ferreira ICFR. A review on antioxidants , prooxidants and related controversy : natural and synthetic compounds, screening and analysis methodologies and future perspectives. *Food Chem Toxicol* . 2013;51:15 25.