

Catherine Chegrani



TOP 60 DES ALIMENTS ANTIOXYDANTS



**20 recettes pour
Un regain d'énergie
au quotidien !**



dauphin
ÉDITIONS



TABLE DES MATIÈRES



INTRODUCTION	15
1. FOCUS SUR LES ANTIOXYDANTS	17
Que sont les antioxydants ?	17
Comprendre leur rôle dans l'organisme	18
Les différents types d'antioxydants et leurs sources alimentaires	19
Y a-t-il des antioxydants à éviter en cas d'allergies et d'intolérances alimentaires ?	27
La différence entre supplémentation en antioxydants et complémentation	33
Les interactions médicamenteuses, la surconsommation et les effets secondaires potentiels	35
Comment mesurer l'efficacité des antioxydants ?	38
2. LES ALIMENTS SOURCE D'ANTIOXYDANTS	41
Le top 60 des aliments et boissons antioxydants	41
Du rouge	42
• La tomate, la reine des légumes colorés	42
• Le poivron rouge, une petite merveille nutritionnelle	44
• Les fraises et les framboises, les antifatigues de l'été	46
• Les cerises, plaisir sucré du mois de mai	48
• La grenade, des pépites de bienfaits	50
• Les canneberges, alliées naturelles contre les infections urinaires.....	52
• Les baies de goji, un trésor pour vos yeux	54
• Le haricot rouge, un véritable bouclier cardiovasculaire	56
• Le paprika, un concentré de caroténoïdes	58

De l'orange et du jaune 61

- La carotte, pour y voir clair..... 61
- Les courges, des mines d'or pour votre santé 63
- La maca, la racine de l'énergie vitale..... 65
- Les agrumes, les alliés antifatigues par excellence 68
- La mangue, trésor nutritionnel 70
- L'abricot sec, une pépite d'antioxydants pour les sportifs..... 72
- La patate douce, un trésor de bien-être au quotidien 73
- L'huile d'olive, élixir de longévité 75
- L'huile d'argan, élixir de beauté..... 77
- Le curcuma, concentré de pigments protecteurs..... 79

Du vert 81

- Le brocoli, bouclier anti- hivernal..... 81
- L'épinard, un concentré de vitalité 83
- Le cresson, la santé du corps et de l'œil..... 85
- La mâche, du bêta-carotène à foison 87
- La roquette, mettez du piquant et des antioxydants
dans votre assiette 89
- Le chou frisé (kalé), une simple tendance ? 91
- L'artichaut, des feuilles au service du cœur 93
- Les petits pois, les pépites vertes du tonus..... 95
- Le kiwi, le roi de la forme 96
- L'avocat, un bon complément d'antioxydants 98
- L'origan, la star méditerranéenne 100
- Le thym, bouclier aromatique 102
- Le thé vert, un concentré de polyphénols..... 104
- Qui dit mieux que le thé vert ? Le maté 106
- Le thé matcha, le meilleur réservoir d'antioxydants 107

Du bleu et du violet 110

- L'aubergine, la star des légumes violets 110
- La betterave, l'alliée de votre cœur et de votre énergie 112
- Le chou rouge, du pourpre dans l'assiette 114
- Myrtilles et cassis, le duo de choc pour votre vision..... 116
- La prune, pour une bonne dose de fibres et d'antioxydants..... 118
- Le raisin noir, une dose d'énergie et d'antioxydants 120
- Les baies d'açai, le concentré pourpre d'antioxydants..... 122
- Le pruneau, pour le tonus 125
- Le vin rouge, plaisir, tradition et polyphénols 127

Du marron et du noir **130**

- Le champignon, véritable bouclier de votre immunité 131
- Le haricot noir, de l'obscurité à la lumière 132
- La lentille, petite graine au pouvoir protecteur..... 134
- Le pois chiche, la clé de votre bien-être digestif 136
- Le raisin sec, un petit grain d'énergie 138
- La datte, pour l'énergie et la vitalité..... 140
- Les fruits à coque, source puissante d'antioxydants 142
- Les graines, petites pépites de bienfaits 144
- Le cacao, coup de pouce antioxydant 146
- Le chocolat noir, une gourmandise cacaotée 148
- Le clou de girofle, un bouclier aromatique 149
- La cannelle, l'épice protectrice de votre glycémie 151
- Le café noir, une infusion d'antioxydants 153

Mais aussi... du blanc **155**

- L'asperge, un légume antioxydant par excellence 156
- Le gingembre, un bouclier anti-inflammatoire..... 158
- Le kéfir a le vent en poupe 159

Les nouveaux alliés de votre santé **162**

Les préférences alimentaires **166**

3. LES POUVOIRS CACHÉS DES ANTIOXYDANTS : DE L'ASSIETTE À LA SANTÉ **167**

Prévenir les maladies cardiovasculaires **167**

Diminuer l'incidence de certains cancers **169**

Prévenir les maladies rénales **172**

**Réduire les risques de maladies neurodégénératives
(Alzheimer, Parkinson)** **173**

Mieux protéger la santé mentale **175**

Renforcer le système immunitaire **178**

Améliorer la santé osseuse et articulaire **179**

**Améliorer la santé de la peau et ralentir le processus
de vieillissement** **181**

Optimiser la performance sportive **184**

Des antioxydants au secours du microbiote intestinal **187**

4. PLAN D'ACTION EN 7 ÉTAPES POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ANTIOXYDANTS DANS LES MENUS QUOTIDIENS **189**

- Étape 1: évaluer la quantité d'antioxydants que vous ingérez quotidiennement via votre alimentation **190**
- Étape 2: déterminer vos besoins nutritionnels en antioxydants **191**
- Étape 3: déterminer l'apport adéquat en antioxydants pour une santé optimale **191**
- Étape 4: planifier vos menus pour une alimentation antioxydante **193**
- Étape 5: cuisiner des recettes gourmandes et saines à base d'aliments riches en antioxydants **194**
- Étape 6: augmenter progressivement vos apports au quotidien avec des mini défis **194**
- Étape 7: optimiser votre bien-être au quotidien **196**

5. LE COIN DES RECETTES SYNERGIQUES **199**

- Smoothie mi-fruits mi-légumes** **200**
- Smoothie à l'acai** **202**
- Kéfir fruité** **203**
- Petit-déjeuner au matcha** **204**
- Petits potages** **206**
- Petites salades** **208**
- Aiguillettes en croûte d'amandes** **210**
- Tian de légumes** **211**
- Potiron rôti aux épices** **213**
- Un pesto digne de ce nom!** **214**
- Salade de fruits frais au thé et à la cannelle** **216**
- Mousse au chocolat à la cannelle pour les gourmands** **217**
- Crumble aux cerises** **219**

6. LA FOIRE AUX QUESTIONS	223
7. LE QUIZ BILAN SUR LES ANTIOXYDANTS	229
CONCLUSION	231
PETIT RAPPEL	232
BIBLIOGRAPHIE	233
CRÉDITS PHOTOS	236



INTRODUCTION



Nous vivons dans un monde en accéléré et notre corps est constamment soumis à des agressions : stress, pollution, rayons du soleil, alimentation déséquilibrée, etc. Les conséquences ? Notre organisme fabrique des radicaux libres, des substances invisibles qui endommagent nos cellules et contribuent au vieillissement prématuré de la peau et à l'apparition de nombreuses maladies.

Fort heureusement, nous possédons un arsenal très puissant pour défendre notre corps contre les agressions extérieures et ainsi neutraliser ces radicaux libres. C'est ainsi qu'entrent en scène les antioxydants ! Présents en abondance dans de nombreux aliments et dans certains compléments alimentaires, ils représentent une véritable aubaine pour protéger nos cellules.

À travers cet ouvrage, nous plongerons dans l'univers fascinant des antioxydants : qui sont-ils ? Comment agissent-ils ? Quels sont les aliments au superpouvoir antioxydant ? Quels sont leurs bienfaits concrets sur notre santé ? Comment optimiser notre consommation d'antioxydants au quotidien ? Existe-t-il un risque de surconsommation ? Sans oublier quelques idées de recettes hautes en couleur.

L'intégration d'aliments riches en antioxydants dans une alimentation équilibrée et personnalisée implique de prendre en compte divers facteurs, tels que les besoins nutritionnels individuels, les préférences alimentaires et les objectifs de santé de chacun.

À travers ces questions, nous découvrirons comment, jour après jour, les antioxydants peuvent devenir des alliés précieux pour préserver et améliorer votre santé et votre bien-être.

Prêt à explorer le monde fascinant des antioxydants et à adopter une alimentation plus saine et savoureuse ?

CHAPITRE I

FOCUS SUR LES ANTIOXYDANTS



Les antioxydants font beaucoup parler mais qui sont-ils réellement ? Comment agissent-ils ? Où les trouve-t-on dans l'alimentation ? Et pourquoi sont-ils si importants pour notre bien-être ? Voici plusieurs questions auxquelles ces chapitres vont tenter de répondre de façon simple.

QUE SONT LES ANTIOXYDANTS ?

Toutes les cellules de notre organisme ont besoin d'oxygène pour vivre et se renouveler. Ce processus existe grâce à l'ingestion des protéines, lipides et glucides lors des repas. Au cours des réactions métaboliques, des formes très réactives de l'oxygène apparaissent en très petites quantités. Parmi ces molécules, beaucoup sont des radicaux libres, des substances nocives instables et inévitables qui s'accumulent dans notre organisme et qui ont la fâcheuse habitude d'endommager nos cellules saines. C'est là qu'interviennent les antioxydants, des substances naturelles ou synthétiques indispensables pour neutraliser les radicaux libres. Ils protègent les cellules de notre organisme contre les dommages occasionnés par ces derniers. Ils nous offrent ainsi une barrière de protection contre le vieillissement prématuré cutané (véritable bouclier anti-âge) mais aussi contre certaines maladies (maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc.).

COMPRENDRE LEUR RÔLE DANS L'ORGANISME

À petites doses, les radicaux libres sont bénéfiques puisqu'ils nous aident à lutter contre les virus et les microbes. Un problème se pose lorsqu'ils sont présents en excès ! Pour les empêcher de nuire, les antioxydants sont là !¹

Quand la production de radicaux libres devient excessive ou que les défenses antioxydantes sont insuffisantes, un déséquilibre s'installe provoquant le développement de certaines pathologies (cardiovasculaires, neurodégénératives...), surtout lorsque ce déséquilibre devient chronique. Le stress oxydatif génère lui aussi un lot de désagréments comme la fatigue, des troubles circulatoires ou encore articulaires.

Ce phénomène est exacerbé par un certain nombre d'agressions extérieures que nous subissons au quotidien, comme la mauvaise alimentation, la pollution, le tabagisme, le stress chronique, etc. On parle alors de stress oxydatif.

Quand le stress oxydatif frappe à votre porte, il faut le contrer sinon votre santé se dégradera !

Astuces pour limiter l'impact du stress oxydatif

- Avoir une alimentation saine, équilibrée, diversifiée et variée ;
- Pratiquer une activité physique régulière ;
- Éviter le tabac ;
- Limiter votre consommation d'alcool ;
- Apprendre à gérer votre stress (par la relaxation par exemple).

1. Hong, Y., Boiti, A., Vallone, D., & Foulkes, N. S. (2024). Reactive Oxygen Species Signaling and Oxidative Stress : Transcriptional Regulation and Evolution. *Antioxidants*.

Malheureusement, le rôle essentiel des antioxydants n'est pas toujours bien compris du grand public. Il est donc essentiel d'utiliser une communication claire et accessible à tous. Des messages précis sont indispensables pour dissiper la confusion et permettre aux lecteurs de faire des choix véritablement éclairés.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ANTIOXYDANTS ET LEURS SOURCES ALIMENTAIRES

De nombreux antioxydants sont à notre disposition pour lutter efficacement contre le stress oxydatif, mais nous nous intéresserons aux plus connus. Citons les vitamines C et E, les polyphénols (dont les flavonoïdes), les caroténoïdes, le zinc et le sélénium au rayon des oligo-éléments.

La vitamine C, le bouclier antiviral

La vitamine C, appelée également acide ascorbique, est la vitamine la plus connue du grand public pour ses actions contre les petits maux de l'hiver et pour renforcer le système immunitaire.

Elle est essentielle aux fonctions vitales de l'organisme. Outre ses fonctions de synthèse de collagène (protéine indispensable au maintien de la structure et de l'élasticité du tissu conjonctif), elle stimule le système immunitaire, accélère la cicatrisation et optimise l'absorption des plaies. Mais ce qui nous intéresse ici, c'est son pouvoir protecteur contre les dommages oxydatifs de stimulation du système immunitaire, de cicatrisation des plaies et de facilitation de l'absorption du fer.

Elle est l'apanage de nombreux fruits et légumes, en particulier des agrumes (oranges, citrons, pomelos), des kiwis, des fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles), des poivrons (surtout le rouge), du brocoli et des épinards crus.

CHAPITRE II

LES ALIMENTS SOURCE D'ANTIOXYDANTS



LE TOP 60 DES ALIMENTS ET BOISSONS ANTIOXYDANTS

Les aliments antioxydants ne sont pas de simples ingrédients : ils ont bâti, au fil des années, une solide réputation de protecteurs cellulaires. Une bonne raison pour les inviter à votre table !

Ces trésors se cachent au cœur d'une immense variété d'aliments, avec une prédilection pour les fruits et légumes frais, des puits de vitalité aux couleurs prononcées. Pour en tirer le meilleur, privilégiez toujours les produits de saison cueillis à pleine maturité. Une consommation rapide après la récolte et un stockage à l'abri de la lumière sont essentiels pour préserver les vitamines les plus fragiles, comme les vitamines C et E, qui redoutent la clarté.

Maintenant que vous connaissez les secrets pour préserver ces précieux composés, laissons place aux couleurs !

La mangue, trésor nutritionnel

Fruit tropical parfumé réputé pour être riche en vitamines, minéraux et en fibres. Mais c'est surtout un fruit très intéressant sur le plan antioxydant. En effet, il est riche en bêta-carotène qui rappelle le se transforme en vitamine A dans l'organisme. Cette dernière joue un rôle capital dans la vision, l'intégrité des muqueuses et le renforcement du système immunitaire. La mangue est également dotée d'une très bonne teneur en vitamine C, stimulante du système immunitaire et en polyphénols dont la mangiférine et l'acide gallique au pouvoir anti-inflammatoire. Ces deux vitamines se disputent la vedette !

Un communiqué de presse présenté lors d'une conférence Nutrition 2023 a mis en évidence que la consommation quotidienne de mangue améliore la santé cardiovasculaire et le statut antioxydant des adultes en surpoids ou obèses.

Le saviez-vous ? La peau de la mangue est comestible. Elle est riche en antioxydants et en fibres. Mais sachez qu'elle peut provoquer une réaction allergique sévère chez certaines personnes en raison de la présence d'urushiol (substance toxique). Dans le doute, s'abstenir !

CARTE D'IDENTITÉ

LA MANGUE



SAISON : HIVER

COMMENT LA CONSOMMER ?

- Fraîche mais pas froide, en tranche ou en cubes ;
- En smoothies, coulis ou desserts (salades de fruits, sorbets) ;
- En accompagnement de plats salés exotiques.

MES RECOMMANDATIONS

- Manger la pulpe mûre pour profiter du bêta-carotène et des antioxydants dont la vitamine C ;
- Choisir des mangues bien mûres pour un goût optimal et une meilleure digestibilité ;
- Consommer la mangue avec des aliments riches en bonnes graisses comme les graines de lin ou des noix car la mangue est riche en vitamine A, liposoluble. Elle est donc mieux absorbée en présence de graisses.

CONTRE-INDICATIONS

- Consommation modérée pour les personnes diabétiques car elle contient 12 à 15 % de glucides ;
- La peau de la mangue contient des composés proches de ceux que l'on trouve dans l'herbe à puce (urushiol), pouvant provoquer des dermatites de contact chez les personnes sensibles¹⁷.
- Attention ! Une mangue non mûre peut-être source d'inconfort digestif.

LE BONUS SANTÉ

- Riche en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et en vitamine C. Le bêta-carotène est essentiel pour la santé de la peau, des muqueuses et des yeux ;
- La présence de mangiférine, puissant polyphénol (antioxydant), est étudiée pour ses effets anti-inflammatoires¹⁸ et ses propriétés neuro-protectrices ;
- Sa pulpe est riche en fibres qui favorisent le transit et contribuent à la satiété.

17. Toman, J., & al. (2020). Alkylresorcinols : Secondary Metabolites of Anacardiaceae as Potential Bioactive Compounds. *Molecules*, 25 (16), 3737.

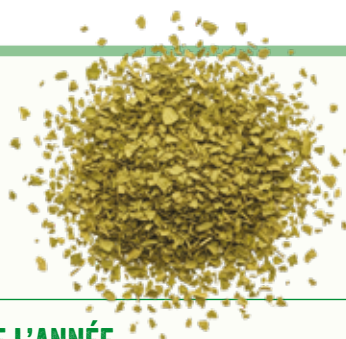
18. Prabha, B., & Shashi, B. (2019). Mangiferin : An updated review of its pharmacological activities. *European Journal of Pharmacology*, 856, 172401.

Qui dit mieux que le thé vert ? Le maté

Le maté est une excellente boisson antioxydante naturelle grâce à sa teneur en polyphénols, notamment en acides chlorogéniques, en quercétine et en rutine. Il est également composé de saponines qui peuvent aider à réduire le taux de cholestérol LDL sanguin (dit « mauvais cholestérol »). Il est connu pour avoir un pouvoir antioxydant supérieur au thé vert²⁵.

Le maté contient également de la théobromine et de la théophylline qui ont la particularité de moduler les effets de la caféine.

CARTE D'IDENTITÉ LE MATÉ



SAISON : TOUTE L'ANNÉE

COMMENT LE CONSOMMER ?

- En infusion chaude ou froide ;
- En smoothies ou en boissons énergisantes naturelles ;
- En mélange avec d'autres plantes pour tisanes.

MES RECOMMANDATIONS

- Consommer modérément (1 à 2 tasses/jour) pour bénéficier de la caféine naturelle et des antioxydants ;
- Préférer le maté bio pour éviter pesticides et additifs ;
- La consommation excessive de maté très chaud (brûlant) est associée à un risque accru de cancer de l'œsophage. Beaucoup

25. Bixby, M., & al. (2005). Ilex paraguariensis extracts as potent antioxidants. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 53 (16), 6610-6615.

de cas ont d'ailleurs été recensés en Amérique du Sud. Il est donc recommandé de le consommer à une température élevée, mais non bouillante.

CONTRE-INDICATIONS

- Le maté contient de la caféine (30 à 80 mg/tasse), une teneur intermédiaire entre le café (80 à 180 mg) et le thé (20 à 50 mg) qui dépend de la quantité de maté utilisée, du temps d'infusion et de la taille de la tasse ; à limiter en cas de troubles du sommeil ;
- À limiter en cas d'hypertension et anxiété ;
- Déconseillé aux femmes enceintes et enfants en grande quantité.

LE BONUS SANTÉ

- Son pouvoir antioxydant (grâce à l'acide chlorogénique) est comparable à celui du thé vert Il aide à protéger les cellules contre les radicaux libres ;
- Riche en vitamines B, en minéraux et en oligo-éléments (magnésium, fer, zinc). Il contribue à la réduction de la fatigue ;
- La caféine procure un effet stimulant comparable au café, mais souvent perçu comme plus durable et moins agressif que celui-ci. Il stimule l'énergie, la concentration et la vigilance.

Le thé matcha, le meilleur réservoir d'antioxydants

Véritable trésor de la tradition japonaise, le matcha est un thé vert réduit en une poudre d'une finesse extrême par un broyage lent entre deux meules de granit. Contrairement aux thés classiques dont on ne boit que l'infusion, le matcha est consommé dans son intégralité pour bénéficier de tous les nutriments de la feuille. Cette méthode de consommation unique le rend plus riche en antioxydants que le thé vert infusé. Il offre une énergie calme, stable et durable,

sans l'excitation nerveuse du café, ce qui en fait l'allié idéal pour la concentration et la méditation. Enfin, sa couleur émeraude, d'une intensité fascinante, témoigne d'une concentration exceptionnelle en chlorophylle aux multiples bienfaits : booste l'immunité, régule la tension artérielle, etc.

CARTE D'IDENTITÉ

LE THÉ MATCHA



SAISON : TOUTE L'ANNÉE

COMMENT LE CONSOMMER ?

- On ne l'infuse pas, on le bat. Mélanger 1 à 2 cuillères de poudre avec une eau à 70-80 °C à l'aide d'un petit fouet en bambou (chasen) jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse ;
- Matcha latte : le mélanger à une boisson végétale (avoine ou amande) pour une version plus douce ;
- Très populaire dans les pâtisseries (cakes, cookies, glaces), il apporte une couleur vert émeraude et une saveur herbacée légèrement umami.

MES RECOMMANDATIONS

- Privilégier le matcha biologique pour éviter les résidus de pesticides et métaux lourds car les feuilles ne sont jamais lavées avant infusion ;
- Choisir le Cérémonial pour une consommation pure (plus fin, plus vert et moins amer) et le Culinaire pour la cuisine ou pâtisserie (plus corsé et moins cher) ;
- Contrairement au thé infusé, avec le matcha, vous ingérez la feuille entière. Vous consommez donc 100 % des nutriments.

- Le conserver à l'abri de l'air, de la lumière et au réfrigérateur dans un contenant hermétique pour éviter qu'il ne s'oxyde ou ne devienne amer.

CONTRE-INDICATIONS

- Le matcha est beaucoup plus riche en caféine qu'un thé vert classique (mais moins qu'un café). À éviter le soir ;
- Comme tous les thés, ses tanins peuvent freiner l'absorption du fer s'il est consommé trop près des repas ;
- À choisir impérativement bio car la consommation de la feuille entière entraîne l'ingestion directe de tous les résidus présents dans le sol.

BONUS SANTÉ

- Contient jusqu'à 10 fois plus d'antioxydants (EGCG) qu'un thé vert classique. C'est l'un des aliments les plus protecteurs au monde ;
- Grâce à la L-théanine, il offre une énergie calme et durable sur 4 à 6 heures ;
- Favorise la vigilance et la concentration, tout en relaxant l'esprit : idéal pour le travail intellectuel ou la méditation ;
- Sa couleur vert vif reflète sa teneur élevée en chlorophylle, qui contribue à oxygéner l'organisme.

CHAPITRE III

LES POUVOIRS CACHÉS DES ANTIOXYDANTS : DE L'ASSIETTE À LA SANTÉ



Les antioxydants neutralisent les radicaux libres, réduisent le stress oxydatif chronique et préviennent les dommages cellulaires. Autrement dit, l'impact potentiel des antioxydants sur la prévention des maladies est une aubaine pour la santé. Quelles sont les diverses pathologies concernées ?

PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les pathologies cardiovasculaires (athérosclérose, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux) demeurent encore et malheureusement les principales causes de mortalité dans le monde entier.

Pourtant, des études ont clairement démontré que les antioxydants avaient un impact positif dans la prévention de ces pathologies³².

En effet, ils luttent contre les radicaux libres et assurent la protection de nos cellules.

32. Yuan, S., & al. (2019). Dietary flavonoid intake and risk of cardiovascular disease : a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Molecular Nutrition & Food Research*, 63 (20), e1900593.

Le résultat est net : en consommant des aliments riches en antioxydants, on réduit grandement le risque de favoriser une maladie cardiovasculaire.

Mais comment agissent les antioxydants ?

L'action est double et synergique :

D'une part, ils préviennent **l'oxydation du cholestérol LDL** (aussi appelé « mauvais cholestérol ») qui n'est dangereux que lorsqu'il est oxydé par les radicaux libres. Ce LDL oxydé est ensuite capturé par les macrophages, des cellules immunitaires, puis s'accumule sous la paroi des artères, formant la plaque d'athérome.

Consommer des antioxydants évite cette oxydation du LDL, réduit drastiquement le risque de formation des plaques et, par conséquent, empêche les artères de se boucher (athérosclérose).

D'autre part, ils luttent contre **l'inflammation chronique et le maintien vasculaire** : l'athérosclérose étant considérée comme une maladie inflammatoire. Les antioxydants, notamment les polyphénols (que l'on trouve dans le raisin, le thé vert et le cacao), agissent comme de puissants agents anti-inflammatoires et apaisent la réponse immunitaire inappropriée dans les vaisseaux. Ils jouent également un rôle clé dans le bon maintien de la fonction de la couche interne des vaisseaux (l'endothélium), assurant ainsi une bonne circulation sanguine et régulant la tension artérielle.

Mais les antioxydants seuls ne sont pas suffisants pour garantir la santé cardiaque. Il est impératif d'y associer d'autres mesures pour potentialiser leur action, telles que :

- Une alimentation équilibrée et variée à base d'aliments riches en graisses insaturées (avocat, huiles végétales, noix, etc.). Ces bonnes graisses sont indispensables pour une bonne constitution des membranes cellulaires et pour favoriser l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) ;

- Une activité physique régulière pour renforcer le muscle cardiaque, améliorer la circulation sanguine et contrôler son poids ;
- L'éviction du tabac et de l'alcool : deux des principales causes d'endommagement des parois artérielles et d'augmentation du stress oxydatif.

En résumé : un mode de vie sain est la clé pour réduire drastiquement le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Les aliments riches en antioxydants (fruits et légumes colorés) doivent être considérés comme un pilier essentiel de cette approche préventive globale.

DIMINUER L'INCIDENCE DE CERTAINS CANCERS

Le stress oxydatif est une agression constante. Il est responsable de dommages sur l'ADN (Acide Désoxyribonucléique), sur les cellules pouvant potentiellement favoriser le développement de mutations cellulaires et, à terme, sur le développement des cancers.

L'idée que les antioxydants, facteurs clés dans la lutte contre les radicaux libres, puissent jouer un rôle dans la prévention ou la réduction du risque de cancer est un sujet d'investigation scientifique prometteur depuis de nombreuses années. Des études³³ épidémiologiques³⁴ mettent en avant un effet protecteur potentiel : il y a moins de chance de développer un cancer quand il y a une consommation importante de fruits et de légumes riches en vitamine C, en vitamine E et en polyphénols.

33. Étude SU.VI.MAX : Hercberg S, et al. *The SU.VI.MAX Study : a randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals*, 2004.

34. Étude EPIC : Riboli E, et al. *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*, 2002-2010.

Mais ne faut-il pas nuancer ces recherches ?

De nombreux résultats se révèlent contradictoires. Une étude scientifique de 2024 publiée dans la revue *Jama Oncology* porte sur le lien entre cancer et antioxydants. Elle n'a montré aucun effet bénéfique des suppléments d'antioxydants sur la prévention du cancer. Cela ne signifie pas pour autant que les antioxydants présents naturellement dans les aliments aient les mêmes effets que les suppléments isolés.

Il faut donc être prudent, patient et attendre d'autres résultats plus probants pour confirmer l'efficacité réelle des antioxydants sur la protection contre le cancer. Il faut également attendre de connaître quelles sont les combinaisons d'antioxydants les plus efficaces. Cela devra d'ailleurs s'inscrire dans une approche adaptée à sa situation individuelle. De bonnes pistes sont en constante évolution mais la prudence reste de mise !

Qu'en est-il des cancers spécifiques ?

Certains travaux scientifiques montrent que des antioxydants spécifiques et non des suppléments d'antioxydants (seuls ou associés) pourraient avoir un effet protecteur contre certains cancers :

- Cancer de la peau : une étude publiée en 2020 dans *Nutrients* avance que la consommation d'aliments riches en caroténoïdes pourrait
- Faire diminuer le risque de cancer de la peau³⁵ ;
- Cancer du sein : le resvératrol et les isoflavones sont des composés faisant l'objet de recherches pour leur rôle potentiel ;

35. Hyman, L. J., & Naughton, R. P. (2020). The role of carotenoids in the prevention of skin cancer : A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12 (5), 1369. doi : 10.3390/nu12051369

- Autres : le sélénium³⁶ et les flavonoïdes³⁷ concernant le cancer du poumon, par exemple.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer les mécanismes exacts par lesquels les antioxydants pourraient protéger contre ces cancers spécifiques.

Plus surprenant encore : seules de faibles doses d'antioxydants semblent bénéfiques. Les hautes doses ne sont pas recommandées. Les doses très élevées d'antioxydants isolés peuvent parfois se transformer en substances pro-oxydantes ou interférer avec des processus cellulaires normaux, augmentant potentiellement certains risques. L'exemple le plus notable est celui de l'étude qui a révélé qu'une forte dose de bêtacarotène (plus de 20 mg/jour) prise sur de longues périodes entraînait 18 % de risque supplémentaire de développer un cancer du poumon chez les fumeurs³⁸ !

Conclusion : la consommation d'antioxydants via une alimentation riche en fruits et légumes colorés reste la recommandation principale. En revanche, la supplémentation en antioxydants isolés à haute dose doit être abordée avec une extrême prudence et idéalement sous avis médical. De bonnes pistes sont en constante évolution, mais la prudence reste de mise !

36. Clark, L.C., & al. (1996). Étude NPC (Nutritional Prevention of Cancer) : *Effects of selenium supplementation for cancer prevention in patients with carcinoma of the skin*, JAMA.

37. Lin, J., & al. (2003-2008). Étude prospective (Harvard) : *Flavonoids and colorectal cancer risk. /Flavonoid intake and risk of lung cancer*.

38. The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention (ATBC) Study Group. (1994). The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. *The New England Journal of Medicine*, 330 (15), 1029-1035.

Crumble aux cerises

Ce dessert allie le fondant d'une compotée de fruits rouges au croquant d'une pâte sablée aux amandes. Sa composition est adaptée aux régimes **sans soja et sans arachide**. Elle contient du **lactose**, des **protéines de lait de vache** et du **gluten**.

SES VERTUS POUR VOTRE SANTÉ

- **Richesse en anthocyanes** : la cerise est l'un des fruits les plus riches en pigments antioxydants. Elle est précieuse pour lutter contre le stress oxydatif ;
- **Soutien digestif et oméga-3** : l'ajout de graines de chia dans la compotée apporte des fibres mucilagineuses qui ralentissent l'absorption des sucres et fournissent des acides gras essentiels ;
- **Énergie et satiété** : l'amande et les céréales apportent des glucides complexes et des minéraux (magnésium, calcium), offrant une satiété plus longue qu'un dessert classique.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 20 à 25 minutes

Difficulté : intermédiaire

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 300 g de cerises fraîches ou surgelées (dénoyautées) ;
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ;
- 40 g de farine de blé (ou de flocons d'avoine certifiés sans gluten pour la variante) ;
- 30 g de poudre d'amandes ;
- 30 g de beurre frais (température ambiante) ;

PRÉPARATION

.....

1. Dénoyer les cerises si elles sont fraîches ;
 2. Placer les cerises dans une casserole avec un fond d'eau et les faire étuver à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à l'obtention d'une compotée souple ;
 3. Retirer du feu et ajouter les graines de chia. Mélanger et laisser gonfler quelques minutes. Elles vont absorber l'excès de jus ;
 4. Préparer la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts la farine, la poudre d'amandes
5. et le beurre coupé en petits dés jusqu'à obtenir un sable grossier ;
 6. Disposer la compotée de cerises dans un plat allant au four ou dans deux ramequins individuels ;
 7. Répartir la pâte à crumble sur le dessus de manière uniforme ;
 8. Enfourner à 180 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré ;
 9. Déguster tiède ou froid.



Variante sans gluten
Pour une version adaptée aux intolérants au gluten, remplacer la farine de la pâte à crumble par des flocons d'avoine complets (garantis sans gluten) ou par un mélange poudre d'amandes et farine de riz.

Les bons réflexes pour préserver les antioxydants

- Consommer les fruits et légumes de saison rapidement après leur achat : plus le stockage sera limité, plus l'apport en vitamines sera important ;
- Stocker-les à l'abri de la lumière : la vitamine C y est très sensible ;
- Laver les fruits et légumes rapidement : un trempage prolongé risquerait de dissoudre une partie des antioxydants dans l'eau. Les tremper dans du jus de citron après l'épluchage, cela permettra de protéger de l'oxydation et augmentera l'apport en vitamine C. Une petite quantité de vinaigre dans les préparations favorisera l'absorption d'antioxydants ;
- Éviter les préparations à l'avance, tout préparer au dernier moment ;
- Les éplucher finement, les découper en gros morceaux et les faire cuire dans un minimum d'eau afin de bénéficier d'un maximum de nutriments ;
- Les faire cuire à la vapeur, à basse température ou dans un petit peu d'huile pour une meilleure fixation des vitamines liposolubles comme la vitamine A ou E ;
- Pas de surcuisson (un peu de croquant sera parfait) et ne pas faire réchauffer : ces deux techniques sont néfastes pour conserver une bonne dose d'antioxydants.

CHAPITRE VII

LE QUIZ BILAN SUR LES ANTIOXYDANTS



Les antioxydants n'ont plus de secrets pour vous. Que diriez-vous alors d'un petit quiz pour tester vos connaissances ?

1. Quel est le rôle principal des antioxydants dans l'organisme ?

- A. Ils fournissent de l'énergie aux cellules
- B. Ils transportent l'oxygène dans le sang
- C. Ils protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres
- D. Ils aident à combattre la fatigue

2. Quels sont les exemples d'aliments riches en antioxydants ?

- A. Les viandes et les poissons
- B. Les fruits et les légumes colorés
- C. Les céréales et les produits céréaliers
- D. Le sucre et les produits sucrés comme le miel, la confiture et le chocolat
- E. L'eau

3. Deux de ces affirmations suivantes sont vraies à propos des compléments alimentaires antioxydants, lesquelles ?

- A. Ils remplacent une alimentation équilibrée
- B. Ils sont plus efficaces que les antioxydants de votre alimentation

De l'énergie et une bonne santé ? Une solution : les antioxydants !

Les antioxydants sont des substances naturelles contenues dans certains aliments. Ils protègent notre organisme des maladies et donnent au corps l'énergie dont il a besoin.

Les antioxydants sont des « super héros » !

- Contre les maladies (cardiovasculaires, rénales, neurodégénératives, cancers), le vieillissement, la fatigue ;
- Pour une bonne santé osseuse, articulaire, mentale, de la peau, du système immunitaire, du microbiote intestinal ;
- Et pour une excellente performance sportive ;

Dans cet ouvrage, l'auteur nous explique ce que sont les antioxydants, quels sont leurs rôles ainsi que leurs pouvoirs cachés. Elle donne un **plan d'action en 7 étapes** pour augmenter leur consommation dans vos menus quotidiens. Enfin, elle propose des **cartes d'identité pour chaque aliment** riche en antioxydants (quand le consommer, comment le consommer, recommandations, contre-indications, bonus santé) avec **20 recettes gourmandes et saines** à élaborer avec ces derniers (smoothies, potages, salades, petit-déjeuner, plats salés, desserts).

Un guide pour prendre soin de vous, mentalement comme physiquement, tout au long de l'année.

Faites le **test sur vos connaissances** en répondant aux questions du quiz bilan !

PROTÉGEZ VOS CELLULES ET RÉGALEZ VOS PAPILLES

Catherine Chegrani est diététicienne-nutritionniste, passionnée par l'alimentation et forte de trois décennies d'expérience (pratique libérale, enseignement, gestion de restaurants et rédaction d'articles de santé). À travers ses livres, elle partage son expertise pour aider ses lecteurs à prendre soin de leur santé et leur bien-être au quotidien.

20 €

dauphin
ÉDITIONS 

ISBN 978-2-7163-1969-0

9 782716 319690

Magnific © Luis_molinero (lentilles), © tohamina (framboises, tomate), © muhammad.abdullah (cresson, poivron, avocat), © zirconicusso (oranges), Pixabay : © Erbs55 (myrtilles), © PublicDomainPictures (pois chiches)