

Antioxydants

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Antioxydant>

Un **antioxydant (AOX)** est une molécule qui ralentit ou empêche l'oxydation d'autres substances chimiques à leur contact.

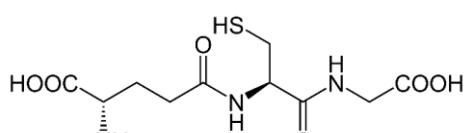
L'oxydation fait partie d'une réaction d'oxydoréduction qui transfère des électrons d'une substance vers un agent oxydant. Cette réaction peut produire des radicaux qui entraînent des réactions en chaîne destructrices. Les antioxydants sont capables d'arrêter ces réactions en chaîne en se réduisant avec les radicaux et annihilant ainsi leur action. Ces propriétés se trouvent beaucoup dans les familles des thiols et des phénols.

La plupart des êtres vivants ont besoin de dioxygène pour assurer leur existence, mais l'oxygène peut produire des radicaux libres (aussi appelés « espèces réactives de l'oxygène » (ROS, pour *reactive oxygen species*) qui sont toxiques pour l'intégrité des cellules, notamment au niveau des mitochondries. Les organismes possèdent cependant un système d'antioxydants et d'enzymes qui agissent ensemble pour protéger les composants des cellules comme l'ADN, les lipides et les protéines.

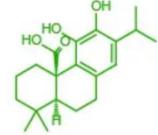
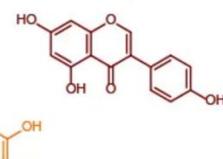
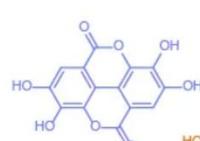
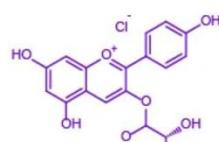
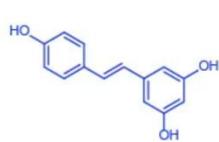
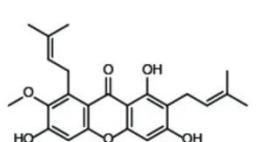
Antioxydants dans l'alimentation

Les antioxydants les plus connus sont le β -carotène (provitamines A), l'acide ascorbique (vitamine C), le tocophérol (vitamine E), les polyphénols et le lycopène. Ceux-ci incluent les flavonoïdes (très répandus parmi les végétaux), les tanins (dans le cacao, le café, le thé, le raisin, etc.), les anthocyanes (notamment dans les fruits rouges) et les acides phénoliques (dans les céréales, les fruits et les légumes).

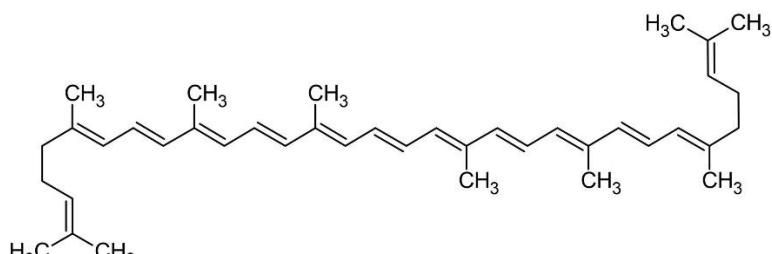
Sous forme réduite, le glutathion (protéine, très présente dans la levure de bière par exemple) est l'un des antioxydants les plus actifs dans nos cellules.



Glutathione



Polyphénols



Lycopène