

Je m'intéresse aux antioxydants

Comme vous l'avez lu dans mon article précédent : ["les ennemis de mon microbiote intestinal"](#), l'équilibre de notre microbiote intestinal repose sur une alimentation adaptée et une bonne hygiène de vie.

Aujourd'hui, voyons ensemble pourquoi il est important de consommer des antioxydants pour éviter la dysbiose (ou déséquilibre du microbiote intestinal) et pourquoi cela a un impact si bénéfique sur notre bien-être global.

Antioxydants : définition

Les antioxydants sont des molécules naturellement présentes dans différents aliments ou produites par l'organisme, qui permettent de diminuer ou d'empêcher les dommages causés aux cellules de l'organisme par les radicaux libres.

Radicaux libres : définition

Les radicaux libres sont des molécules produites dans les cellules à partir de l'oxygène mais ils peuvent être produits également de façon exogène par l'alimentation inadaptée, le tabac, l'alcool, la pollution, l'exposition solaire, le sport de haut niveau, les cuissons à haute température etc.

Stress oxydant et dysbiose : lien

Quand l'équilibre entre antioxydants et radicaux libres est rompu, on parle de stress oxydant (ou stress oxydatif). Ce déséquilibre est provoqué par un excès de radicaux libres. La présence de radicaux libres en excès dans l'intestin peut contribuer à la perte de certaines bactéries du microbiote et ainsi provoquer une dysbiose.

Stress oxydant : conséquences

De plus, le stress oxydant déclenche ou aggrave de nombreux troubles tels que les troubles cardio-vasculaires, les troubles du système nerveux (alzheimer, parkinson etc.), le diabète, l'arthrose etc.

Conclusion

Pour faire baisser ce stress oxydant et retrouver un équilibre entre antioxydants et radicaux libres, il faut revoir tout notre mode de vie (exemple : pratiquer une activité physique régulière et modérée) et consommer davantage d'antioxydants en choisissant les aliments les plus antioxydants que sont les légumes et les fruits. Faites alors le plein de couleur dans votre assiette en variant les fruits et les légumes et consommer-les crus et cuits !

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafoolia

