

# Les antioxydants et votre alimentation

Que sont les antioxydants?

Les antioxydants sont des nutriments que l'on trouve naturellement dans les aliments, surtout dans les fruits et légumes de couleur foncée et vive. Un antioxydant peut être une vitamine, un minéral ou un produit phytochimique (une substance végétale naturelle).

Les antioxydants protègent les cellules de votre corps des dommages causés par des molécules nocives appelées radicaux libres, dont certains sont produits pendant les processus physiologiques normaux comme la respiration, l'exercice physique et la digestion des aliments. D'autres proviennent de la fumée de cigarette et des polluants présents dans l'air, dans l'eau et dans les aliments.

Une alimentation riche en antioxydants vous aide à rester en santé et à prévenir les maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiaques et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).



## Étape par étape

### 1. Répondez à vos besoins en antioxydants par les aliments

Le meilleur apport en antioxydants provient des aliments riches en antioxydants comme les légumes, les fruits, les grains entiers, les légumineuses (pois, haricots et lentilles), les noix, les graines et les épices. Les aliments entiers contiennent de nombreux antioxydants différents qui agissent ensemble pour assurer la meilleure protection possible de votre santé.

Voici quelques antioxydants courants et leurs sources alimentaires :

- | La vitamine C se trouve dans la goyave, les poivrons (rouges, jaunes, verts), les kiwis, les fraises, les agrumes, la papaye, les choux de Bruxelles, le brocoli, les légumes feuilles, les tomates et les pommes de terre.
- | La vitamine E se trouve dans les amandes, les graines de tournesol,

les huiles végétales, les légumes-feuilles, les arachides et le beurre d'arachide, la patate douce et l'avocat.

- | Le sélénium est un minéral que l'on trouve dans les noix du Brésil, le poisson, les crustacés, la viande, la volaille, les produits céréaliers, le germe de blé, le son de blé, les haricots, le son d'avoine et les œufs.
- | Les caroténoïdes/ comprennent le bêta-carotène, la lutéine et le lycopène; ils sont généralement jaunes, oranges ou rouges. On les trouve dans le chou frisé, les tomates et les produits à base de tomates, les épinards, la patate douce, la carotte, les légumes-feuilles, la citrouille, la courge, la goyave, la pastèque, le pamplemousse, les abricots, le brocoli et le cantaloup. Certains caroténoïdes, comme le bêta-carotène, sont transformés en vitamine A dans l'organisme. On les absorbe mieux lorsqu'ils sont consommés avec une petite quantité de graisse.
- | Les flavonoïdes comprennent les anthocyanidines, les flavonols et les isoflavonols, qui sont souvent jaunes ou bleus. On les trouve dans les baies (surtout les baies foncées), les cerises, les raisins rouges, les oignons, les pommes, le cacao, le thé (surtout le thé vert), les agrumes, les légumineuses, le céleri, le chocolat, les olives, le soja, les produits du soja et le blé à grains entiers.
- | D'autres antioxydants et leurs sources alimentaires comprennent les suivants :
  - Co-enzyme Q10 : viande, volaille, poisson, huiles d'olive et de canola, noix et graines de canola
  - Glutathion : épinards, avocats, asperges, gombo
  - Curcumine : curcuma
  - Bétabétaïne : betteraves
  - Acide lipoïque : épinards, brocoli, tomates, petits pois, choux de Bruxelles
  - Resvératrol : raisins, bleuets, arachides

## 2. Mangez plus d'aliments végétaux.

- | Expérimentez en ajoutant différents types de légumes et de fruits à vos repas et collations. Mangez plus de ceux que vous préférez.
- | Remplissez au moins  $\frac{3}{4}$  de votre assiette avec des aliments végétaux comme des légumes, des fruits, des grains entiers, des légumineuses, des noix et des graines.
- | Préparez souvent des repas sans viande. Essayez différentes

recettes avec des noix, des graines, du tofu et d'autres aliments à base de soja, de légumineuses, de poisson et d'œufs. Découvrez vos coups de cœur.

- Utilisez des matières grasses saines comme le beurre de noix ou de graines et l'huile d'avocat, ainsi que des huiles végétales liquides comme l'huile de canola, d'olive ou de soja lorsque vous cuisinez et préparez vos repas. Les graisses et les huiles saines contiennent des antioxydants et vous aident à mieux absorber certains nutriments.
- Utilisez une petite quantité d'eau pour cuire les légumes à la vapeur ou au micro-ondes. Ainsi, vous évitez de perdre les antioxydants dans l'eau.

### 3. Soyez prudent avec les suppléments antioxydants

Il n'a pas été démontré que les suppléments d'antioxydants, surtout à fortes doses, préviennent les maladies chroniques. Ils peuvent donc être dangereux pour la santé. Adressez-vous à un diététiste ou à votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des suppléments antioxydants. Selon votre état de santé général, votre régime alimentaire et les médicaments ou les suppléments que vous prenez déjà, un supplément antioxydant peut faire plus de mal que de bien.

Les antioxydants protègent-ils contre l'inflammation?

Certains aliments qui contiennent des antioxydants peuvent avoir des propriétés anti-inflammatoires. Plutôt que de se concentrer sur un seul aliment ou nutriment, il est préférable de suivre un régime alimentaire sain. Le Guide alimentaire canadien, le régime méditerranéen, le régime DASH ou le régime Portfolio en sont des exemples. Ces habitudes alimentaires vous permettront de consommer une variété de nutriments, y compris des antioxydants, qui agissent ensemble pour favoriser une santé et un bien-être optimaux.



### Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des

informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- 1 HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.