



Les radicaux libres

De dangereux malfaiteurs

Sans oxygène, aucun être vivant ne pourrait survivre. Mais savez-vous qu'en utilisant cet oxygène, l'organisme crée en même temps des produits toxiques qui nous font vieillir ?

Les radicaux libres ne sont pas une invention des fabricants de cosmétiques. Ce sont des molécules présentes dans notre organisme. Mais d'où viennent-ils ?

Les radicaux libres : ils sont partout !

La première source de radicaux libres est tout à fait normale et naturelle. Elle est produite par l'activité même que déploient nos cellules pour nous apporter de l'énergie : chaque fois que nos cellules utilisent de l'oxygène, des radicaux libres se forment. Des radicaux libres sont aussi produits au cours des inflammations, du stress chronique et ils augmentent lorsque notre sucre sanguin est trop élevé. La deuxième source de radicaux libres est externe. Des radicaux libres apparaissent lorsqu'on s'expose au soleil, lorsqu'on avale des légumes traités avec des pesticides, lorsqu'on fume...

Des bandits cellulaires !

L'un des radicaux libres le plus commun s'appelle superoxyde. Il apparaît chaque fois que nous brûlons des aliments au feu de l'oxygène pour extraire de l'énergie, c'est-à-dire à chaque instant. Le superoxyde est dangereux parce que, comme tous les membres de sa famille, il lui manque un électron pour se stabiliser. Pour le retrouver, il va par exemple le voler à une molécule de graisse qui appartient à la membrane d'une cellule.

> Les radicaux libres se déchainent !

Certaines habitudes de vie augmentent la production de radicaux libres. Parmi elles :

- L'exposition à des polluants, aux pesticides,
- Les rayons ultraviolets
- L'alcool
- La fumée de tabac
- Le stress émotionnel
- Les infections
- L'alimentation très sucrée,
- Certaines maladies comme le diabète
- Certains médicaments