

NATURALIA

LES INGREDIENTS DE LA VIE

La lettre de février 2005

Prévenir l'oxydation naturellement

L'une des plus importantes études épidémiologiques traitant de la prévention nutritionnelle vient de s'achever sur des résultats confirmant l'efficacité d'un apport adéquat en vitamines et minéraux antioxydants dans la prévention du cancer. Ce qui démontre, encore une fois, le caractère essentiel d'une alimentation équilibrée...



Magazines beauté ou magazines santé, radicaux libres et antioxydants sont constamment cités. Sans que l'on sache exactement ce qu'ils sont. La publication*, au bout de huit années de suivi terrain, des résultats de l'étude SUVIMAX (SUpplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXydants) est l'occasion de rappeler **la place importante que**

devraient tenir les vitamines A, C et E, le sélénium et le zinc dans notre alimentation. Lancée en France en 1994, cette étude à grande échelle (13 000 personnes y ont participé) avait pour objet d'étudier **l'incidence d'un apport quotidien d'antioxydants sur les maladies cardio-vasculaires, les cancers et la mortalité.** Si les résultats sont moins significatifs sur les femmes que sur les hommes, ils n'en prouvent pas moins l'efficacité des antioxydants dans la prévention du cancer. Ainsi, en extrapolant les résultats de l'étude à la population totale des hommes de 45 à 65 ans, ce serait près de 5000 cancers qui pourraient être évités chaque année en France.

* Archives of Internal Medicine, novembre 2004.



Le saviez-vous ?

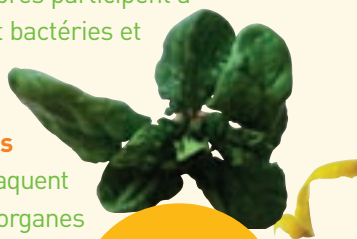
Une alimentation saine et équilibrée, composée au minimum de cinq fruits et légumes par jour, offre un apport quotidien suffisant en vitamines et minéraux antioxydants. La qualité important plus que la quantité, les fruits et légumes issus de l'agriculture bio sont à privilégier pour leur plus grande richesse en micro-nutriments essentiels. Quand l'alimentation n'apporte pas assez d'antioxydants, il est bon d'en absorber sous forme de complément alimentaire. Naturels, évidemment.

Antioxydants contre radicaux libres, un équilibre à préserver...



L'oxydation est un phénomène naturel. C'est la pomme ou la moutarde qui, laissées à l'air libre, deviennent marron. C'est le métal qui rouille, le légume qui

flétrit, la graisse qui rancit... Dans notre corps, la réaction d'oxydation est caractérisée par la libération de radicaux libres à chaque réaction chimique produisant de la chaleur ou de l'énergie. **On produit plus de radicaux libres quand on fait du sport et quand on se défend contre une infection.** Mais également en réaction à la **pollution**, au **tabagisme**, au **stress**, au **soleil**, aux **produits chimiques** de l'alimentation (herbicides, pesticides...) ou de l'environnement (peinture, désodorisants...). Enfin, **plus notre corps vieillit**, plus nos cellules, fonctionnant moins bien, produisent de radicaux libres. Essentiels à notre organisme, les radicaux libres participent à notre système de lutte contre les infections, virus et bactéries et assurent l'élimination des cellules endommagées, malades ou vieillissantes. **Mais leur rôle reste uniquement positif tant qu'ils sont piégés par nos antioxydants.** En effet, s'ils sont trop nombreux, ils attaquent nos cellules saines, accélèrent le vieillissement des organes et peuvent être à l'origine de nombreuses maladies. Voilà pourquoi il est indispensable de maintenir l'équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants. En faisant la part belle aux antioxydants dans notre alimentation quotidienne !



Épinard - le kg.
(betacarotène, zinc, vit. C)



Brocoli

Pronatura - le kg.
Riche en vitamine C, E



Kiwi

Pronatura - le kg.
Riche en vitamine C, E



Spiruline de Californie
Natesis Earthwise
500 comp.



Anti-âge

7 fruits, 7 légumes
Les 3 chênes - 19,5 g.

Les richesses de la nature...



La spiruline :

Disponible sous forme de comprimé ou de poudre, c'est l'un des premiers organismes vivants apparus sur terre. Si les Aztèques connaissaient déjà ses vertus nutritionnelles, aujourd'hui encore, c'est un aliment traditionnel dans certaines communautés du Tchad ou du Mexique. Plus riche en protéines que tout aliment connu, la spiruline détient aussi **des records en termes de teneurs en bêta-carotène, en fer, en vitamine B12 et en acide gras essentiel gama linoléique**. Elle contient **autant de vitamine E que le germe de blé, autant de calcium, phosphore et magnésium que le lait** et elle est très riche en oligo-éléments, **sélénium**, zinc, chrome et cuivre. Enfin, elle contient de la **phycocyanine**, une protéine complexe aux propriétés antioxydantes qui n'est présente dans aucune autre plante.

**Spiruline des Andes
Flamant Vert
300 comp.**

L'orge vert :

Déjà consommée par les Egyptiens il y a 5000 ans, cette céréale contient une grande quantité d'éléments nutritifs quand elle est encore verte. Les jeunes pousses issues de l'agriculture bio sont récoltées avant le cycle de reproduction. La poudre obtenue ensuite est très riche en vitamines, **(à poids égal, sa teneur en vitamine C est cinq fois supérieure à celle des oranges)**, en oligo-éléments et en **enzymes antioxydants**.

La chlorella :

Découverte en 1890, cette algue d'eau douce est vieille de 3 milliards d'années. Dès les années 40, on s'est intéressé à ses vertus nutritionnelles pour combattre la faim dans le monde. Mais c'est seulement dans les années 60 que les chercheurs parvinrent à la rendre digeste. Le Japon en consomme des milliers de tonnes par an. Commercialisée en France depuis 15 ans, la chlorella est à peine moins riche en protéines que la spiruline. **Elle contient plus de 20 vitamines et minéraux et sa teneur en chlorophylle est la plus haute de tous les végétaux.**



**Chlorella du Japon
300 comp.
Natesis Earthwise**



**Orge vert
Beauty Life - 150 g.**

Sérum bleu

Lab. Equilibre Attitude
14 ampoules
extrait pur de spiruline,
phycocyanine



**Spiruline en poudre
de Californie
Natesis Earthwise - 100 g.**



**Chlorella du Japon
Flamant vert
170 comp.**

Le saviez-vous ?

La première famille d'antioxydants est fournie par notre organisme, ce sont les antioxydants enzymatiques.

La seconde famille est d'origine alimentaire

(vitamines A, C et E, sélénium et zinc, caroténoïdes et flavonoïdes). Les antioxydants agissent en association et leur absorption est facilitée par la présence d'autres antioxydants. D'où l'intérêt de consommer des aliments ou des compléments alimentaires riches en divers antioxydants.



Où les trouver ?

Vitamine A (ou bêta-carotène) :

Persil, brocoli, pissenlit, carotte, épinard, courge, abricot, mangue. Foie, jaune d'œuf. Huiles de foie de poissons. Laitages et fromages gras.

Vitamine C :

Agrumes. Fruits rouges. Légumes verts. Salades. Pommes de terre. Abats.

Vitamine E :

Matières grasses végétales (huiles, margarines). Fruits. Légumes verts à feuilles. Viandes. Œufs. Poissons.

Zinc :

Brocoli, épinard, champignon, haricot. Huîtres, coquillages. Poissons. Levure de bière. Noix. Céréales.

Sélénium :

Noix du Brésil. Céréales complètes (orge). Germes de blé. Oignon. Ail. Graines de tournesol. Brocoli, asperge. Œufs. Viandes. Poissons de mer, crustacés.

Caroténoïdes :

Ces pigments végétaux donnent leur couleur, leur goût et leur parfum aux fruits et légumes. Il en existe plus de 700.

Flavonoïdes :

Ils sont principalement présents dans les fruits mais aussi dans les céréales, le thé ou le vin. On en dénombre près de 4 000 variétés.

Retrouvez tous nos magasins sur www.naturalia.fr



Gomasio à la spiruline
Greenology - 150 g.

Barre à la spiruline
Flamant vert - 35 g.



Spaghetti à la spiruline
Bioearth - 500 g.



Vitamine C aux légumes
Naturwaren - 500 mg.

