



Astuce santé

Les antioxydants, c'est quoi?

Les antioxydants luttent contre les radicaux libres.

Les radicaux libres sont fabriqués par la respiration et la digestion et sont présents partout dans notre environnement. Ils vont venir attaquer nos cellules et vont entraîner un vieillissement prématuré de celles-ci. Les antioxydants eux, vont venir combattre les radicaux libres et les détruire.

Les antioxydants empêchent donc le vieillissement prématuré de notre corps.



L'astuce pour repérer facilement les produits qui contiennent beaucoup d'antioxydants : la couleur !

Plus un produit est coloré, plus il y a des antioxydants. Exemple : Kiwi, carottes, fruits rouges, etc. Mettez donc de la couleur dans votre assiette.

