



## tabac générateur de stress oxydatif

Rubrique : actualités - Date : mardi 29 décembre 2009

---

Deux Français sur trois présentent un niveau de « stress oxydatif » trop élevé & Derrière ce terme un peu barbare il y a tout simplement, l'effet sur notre organisme des agressions et tensions permanentes que nous lui infligeons !

Exposition solaire, tabac, pollution, stress, alimentation désordonnée, pratique sportive trop intense & Tout ceci met le corps à dure épreuve. Et provoque un phénomène d'oxydation le stress oxydatif - générateur de radicaux libres. Lorsque ces derniers sont fabriqués en excès, gare aux dégâts !

Les radicaux libres, c'est naturel. Notre organisme en produit en permanence pour assurer ses fonctions physiologiques essentielles - respiration, défenses immunitaires, production d'énergie & Mais lorsqu'ils sont produits en trop grandes quantités, les défenses constituées par les antioxydants s'avèrent insuffisantes. Les membranes cellulaires et l'ADN des cellules saines par exemple, sont altérées. Et les dommages alors, peuvent être irréversibles.

[lire l'article complet de destination santé](#)