

Natalia Roncari

Cuisine anti-âge

De la science à l'assiette



2^{ème} Édition (2024)

Table des matières

1. Introduction.....	5	Gâteau léger choco-myrtilles au son d'avoine	133
2. Combattons les radicaux libres	8	Crème légère cacao-foruits rouges, sans sucre raffiné	135
Les antioxydants les plus connus	11	Abricots farcis aux noix et rôtis à la lavande et à l'huile d'olive.....	137
Salade aux deux choux 100 % polyphénols	14	Coupe spéciale confort intestinal	139
Salade super antioxydante	16	Pain au son, aux graines, farines de seigle et de sarrasin.....	141
Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises	18	Plan d'action anti-inflammation	144
Crème anti-âge blettes -brocolis	20	5. Cultivons le microbiote	145
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains	22	Qu'est-ce qu'un microbiote ?.....	145
Soupe parfaite après les fêtes.....	24	Comment prendre soin de votre microbiote ?.....	147
Salade croquante d'asperges vertes, œuf parfait, sauce iodée.....	27	Yaourt maison, enrichi en pro- et prébiotiques.....	152
Foies de lapin et carottes rôties au romarin.....	29	Brebis frais maison, ail et fines herbes	155
Hareng mariné façon « malossol »	32	Salade de choucroute au radis noir, aux câpres et aux carottes	156
Soupe de tomates rôties et son « caviar » d'olives noires	34	Salade de choucroute au chou kale, oignons rouges et vinaigre de cidre	159
Gaspacho à la pastèque	37	Méli-mélo d'endive et de poires, sauce multibiotique.....	159
Mélange anti-âge : concombre-avocat-fraise.....	39	Makis de poireaux au saumon fumé, roquette et œuf dur.....	161
Taboulé de chou-fleur aux fraises, vinaigre de fraise maison.....	40	Coupelle de trévis aux sprats fumés.....	162
La carotte en deux textures, huile aux paprikas.....	42	Crème d'artichauts et sa tartine au bleu.	164
Tartare de bœuf à l'italienne	44	Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées.....	165
Salade d'hiver, tout brocoli... vinaigrette à l'ancienne	47	Crème d'endives aux lentilles corail et au Monbazillac	167
Tartare d'huîtres aux algues.....	49	Soupe paysanne à l'émincé de dinde, orge perlé et cornichons	168
Soupe à l'oignon rouge et riz noir et sa tartine aux pickles d'oignons	52	Kéfir de lait et kéfir de fruit.....	170
Salade anti-inflammatoire	54	Douceur de kéfir aux graines de sésame, mûres et myrtilles et à l'estragon	171
Queue de lotte piquée au chorizo, pâtes à l'encre de seiche.....	55	Smoothie bowl au son d'avoine et fruits rouges	172
Rognons de veau aux shiitakes, spaghettis de courgette à la coriandre	58	Soupe de kéfir aux fruits rouges et graines de chia.....	172
Daube de bœuf aux olives, pointe de chocolat noir	60	Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas.....	172
Cuisses de pintade au raisin noir et au vieux Bordeaux	63	Douceur crémeuse (yaourt-banane) et sa fine couche de chocolat noir	173
Flétan au « vert »	64	Plan d'action – pour la flore intestinale	175
Avocat farci au foie de morue sur lit de chou kalé.....	67	6. Ravitaillons nos neurones	176
Boisson anti-âge	68	Corbeilles de carmines au foie de morue fumé	183
Variations autour du chocolat chaud.....	71	Salades aux légumes à feuilles vertes	184
Verrine gourmande, spéciale digestion	72	Carpaccio de courgettes aux fraises, pesto de basilic allégé	187
Mosaïque de fruits d'hiver à la menthe	74	Chou blanc à la japonaise, gomasio multigrains maison	187
Gallettes de sarrasin au cacao, sauce chocolat	75	Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc	190
Plan d'action : combattons les radicaux libres	81	Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison.....	191
3. Luttons contre la glycation	82	Gaspacho de concombre, aneth et sa quenelle de rillettes de maquereaux	193
Marinades santé	87	Soupe gourmande brocoli-kale, à la sauge, aux graines de lin, chips de filet mignon	194
Brochettes de poulet aux courgettes, champignons, tomates. Marinade au citron vert et au romarin	89	Fine mousse de saumon sauvage sur carpaccio de radis noir.....	195
Clafoutis de chou-fleur aux épices dorées.....	91	Rillettes de sardines à la provençale	199
Ballotins de poulet panés, cuisson douce.....	93	Tartare de saumon aux œufs de truite	200
Brochettes de poulet en deux marinades, asperges rôties.....	95	Pilons de poulet aux deux céleris, pesto de céleri vert.....	202
Baeckeofe aux trois viandes et aux navets nouveaux.....	97	Poulet mariné aux aromates, ketchup express maison et son flan vert...204	
Crackers au son et aux graines.....	99	Flan vert et ketchup express maison.....	206
Crocs noix – snack santé	102	Cuisses de pintade laquées au miel de thym et aux pommes	207
Plan d'action – anti-glycation	104	Poulpe façon bouillabaisse.....	209
4. Calmons l'inflammation.....	105	Pavés de truite à l'orange, blettes en deux textures	211
Les anti-inflammatoires naturels	106	Chou frisé farci aux 3 viandes.....	213
Le pire ennemi de l'inflammation est l'alimentation à index glycémique élevée !.....	108	6 encas sains et gourmands pour booster les neurones	214
Rillettes de sardines au curcuma et les pétales d'endives rouges.....	110	Compotée de poire épicée, aux noix et au miel	216
Salade vitaminée anti-inflammatoire	112	Crème-café cacaoté - le dessert qui booste la rentrée.....	217
Taboulé d'automne, rempart contre l'inflammation	114	Fondant au chocolat minute, à la compote de pomme.....	219
Duo de thon rouge frotté aux épices et son tartare d'aubergines.....	117	Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle	221
Pavé de saumon mi-cuit et son flan d'épinards à la ricotta	120	Sorbet de fraises, coulis de fruits noirs	222
Navarin de veau printanier	122	Pommes au four aux baies séchées et noix.....	225
Filet de flétan en écaïlle de courgettes, crème de petits pois	125	Plan d'action - jeunesse cérébrale	227
Poêlée d'épinards à la provençale	127	7. Calmons nos émotions	228
Riz complet à l'espagnol.....	129		
Clafoutis mi-figue, mi-raisin.....	131		

Taboulé au couscous complet, sans cuisson.....	233	Clafouti banane chocolat aux noix de pékan	263
Quiche printanière sans pâte aux asperges et au sarrasin	235	Soupe de chocolat aux noix et aux framboises	266
Quiche avec les galettes de sarrasin	238	Pain de lentilles corail.....	267
Tiramisu de tourteau au pomelo.....	238	Plan d'action - anti-stress	269
Velouté de cèpes au foie gras, rocher de Skyr à la poudre de cèpes.....	241	Plan d'action – sommeil profond	270
Terrine de poulet anti-âge	243	8. Molécules anti-âge dans notre assiette	271
Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille.....	245	Y a-t-il vraiment des compléments alimentaires anti-âge ?.....	271
Duo de thon « frotté » aux épices et son tartare d'aubergines.....	248	Les suppléments alimentaires anti-âge approuvés par la science.....	272
Cocotte de cabillaud et de fruits de mer aux petits légumes et à l'aneth	250	L'alimentation, couvre-t-elle nos besoins en vitamines et minéraux ?...277	
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes et deux sésames, purée de patate douce	252	Multivitamines : quelle marque choisir ?	279
Cailles rôties aux pleurotes et risotto de quinoa.....	254	10 piliers de l'alimentation anti-âge	280
Tourbillon de poire au chocolat.....	256	Conclusion.....	282
Fondue de kiwis au chocolat et aux pistaches.....	258	Annexe 1.....	285
Gâteau aux graines de pavot	261	Annexe 2.....	285

Préface

« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé.
Avec elle, tout devient source de plaisir. »

Arthur Schopenhauer

Si vous lisez ce livre, cela veut dire que vous avez déjà adopté une alimentation saine ou tout au moins avez décidé de « vous y mettre ». Vous vous souciez de votre santé et de celle de vos proches, vous aimez cuisiner ou voudriez en apprendre les bonnes bases... Dans tous les cas, je suis persuadée que cet ouvrage est pour vous.

Pourquoi ce livre ?

Depuis plusieurs années, je suis passionnée par ce sujet vaste et tellement complexe de la nutrition. J'ai dans mon bagage des milliers d'articles et d'ouvrages grand public et scientifiques sur la relation aliment, nutriments et santé.

J'ai suivi une formation « Bases de Nutrithérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAY, pour mieux comprendre comment les compléments alimentaires peuvent aider notre organisme à surmonter les aléas que l'âge lui réserve.

Passionnée de cuisine gastronomique, j'ai élaboré des centaines de délicieux plats gourmands et sains, inspirés des recettes des grands chefs que j'ai adaptées à la cuisine de tous les jours.

Vous allez découvrir comment les synergies alimentaires peuvent transformer un simple plat en une délicieuse potion magique qui nous soigne et nous protège.

Mais l'art d'une cuisine saine ce n'est pas uniquement mélanger les aliments naturels dont les nutriments se complètent et nous assurent une excellente santé. L'art d'une bonne cuisine c'est aussi savoir marier les saveurs et accorder les ingrédients pour que le repas vous procure un plaisir gustatif. L'art de bien manger c'est aussi de prendre plaisir : plaisir de choisir les aliments, plaisir de cuisiner et de partager.

Entretenons donc le plaisir de bien manger !

Avertissement !

Ce livre n'a pas la prétention ni la vocation à être associé à la médecine ou toute autre forme thérapeutique. Les informations et les conseils contenus dans cet ouvrage ne sauraient et ne doivent en aucun cas se substituer aux conseils et à l'avis de votre médecin si vous avez des problèmes d'ordre médical. L'auteur ne se porte pas garant de l'exactitude des informations et des données qui peuvent être soumises à des changements dans le temps. Les sources et références citées dans ce livre proviennent d'études scientifiques effectuées sur les cellules ou sur les animaux et selon la méthodologie les résultats peuvent se contredire. Toutes les études ne démontrent pas toutes des résultats directs sur l'Homme, il est donc nécessaire de prendre du recul. Certaines associations alimentaires n'auront aucun effet sur vous, certaines fonctionneront. C'est donc à vous de décider d'appliquer ou pas les conseils de ce livre.

1. Introduction

A quel âge commence-t-on à vieillir ?

Savez-vous que les premiers signes de vieillissement apparaissent aux alentours de 25-30 ans.

Cela concerne tout d'abord **la peau et les cheveux**.

À 30 ans le corps tout entier change, les cellules se régénèrent un peu moins vite et la peau produit moins de collagène. Après 50 ans, les rides et le relâchement cutané sont plus marqués, la densité capillaire, la croissance et la résistance du cheveu diminuent.



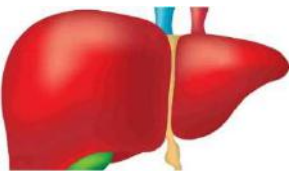
Le métabolisme basal, la quantité d'énergie nécessaire pour assurer le fonctionnement de l'organisme, commence à se ralentir à partir de 30 ans et baisse de 2 à 3% tous les 10 ans.

La santé hormonale est au TOP jusqu'à 25 ans, mais avec les années les glandes endocriniennes s'épuisent, s'usent, et freinent la production des hormones. Cela a comme résultat la ménopause, la perte de libido, la diminution de la masse musculaire et la perte de cycles veille-sommeil.

Le système nerveux et le cerveau

La taille de l'hippocampe, zone du cerveau responsable de la mémoire, réduit de volume entre 30 et 65 ans.

Les télomères : petits capuchons couvrant l'extrémité de nos chromosomes, se raccourcissent et notre matière grise s'amincit dans certaines zones.



L'appareil digestif

Les cellules de l'estomac se fragilisent et sont plus sensibles aux attaques acides. La capacité détoxifiante et métabolique du foie diminue et la synthèse de la bile décroît. La régulation de la glycémie par le pancréas est perturbée.

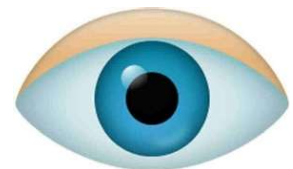


Les intestins

Une certaine paresse intestinale s'installe, entraînant la constipation, les ballonnements etc... Le microbiote intestinal est de plus en plus fragilisé, l'effet barrière contre les bactéries indésirables est diminué.

L'œil et la vision

À partir de 40 ans, la presbytie est inéluctable, et après 60 ans, le risque de développer des troubles visuels et des maladies comme DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge), le glaucome ou la cataracte s'accroît.



L'appareil locomoteur : la densité et la résistance des os, ainsi que la masse musculaire diminuent, les cartilages s'amincissent et perdent leurs propriétés mécaniques.

Le système immunitaire

Le système immunitaire perd de son efficacité. L'activité inflammatoire croît, les infections sont plus fréquentes, la réponse à la vaccination est moins efficace.



Les réserves de glutathion et de coenzyme Q10, les antioxydants présents dans notre corps, diminuent progressivement avec l'âge et baissent fortement à partir de 50 ans, laissant les radicaux libres détruire nos cellules.

Mais le vieillissement ce n'est pas un fléau !

Les études scientifiques de ces dernières années nous confirment que l'alimentation joue un rôle primordial pour maintenir notre corps en bonne santé le plus longtemps possible, prévenir ou même soigner certaines maladies.

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (460 avant J.-C.), avait affirmé : « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Je paraphraserai cette excellente citation :

« Que ton alimentation soit ton médicament, avant que cela ne soit l'inverse... »

Voici quelques mots clés de ma philosophie anti-âge :

se faire plaisir, protéger, prévenir.

Adeptes de la cuisine gastronomique, j'ai voulu partager mon expérience, en vous faisant découvrir de délicieuses recettes faciles à réaliser, mais néanmoins efficaces pour retarder le processus du vieillissement et prévenir les maladies dues à l'âge !

Je vous donnerai quelques astuces pour préserver les bienfaits des aliments ou même décupler leur efficacité pour la santé.

La base de mes recettes est une bonne synergie alimentaire, les pratiques de cuisson respectant les qualités nutritionnelles des aliments, mais avant tout la notion de plaisir y est très présente. Les chapitres qui vont suivre aborderont différents aspects de la santé et les problématiques liées à l'âge. Vous allez découvrir les recettes qui redonneront pour chacune les bienfaits de ses ingrédients.

À travers les plats savoureux, ce livre de cuisine vous fait découvrir les « superaliments », dont les teneurs élevées en nutriments diverses leur confèrent des vertus nutritionnelles hors normes avec un véritable impact sur la santé.

Si l'alimentation est notre première médecine, force est de constater qu'**avec l'âge l'organisme assimile moins bien les nutriments** que les aliments nous procurent, l'alimentation même saine est moins efficace pour combler nos besoins en nutriments. Les compléments alimentaires peuvent alors représenter le deuxième pilier de notre santé : combler nos carences, prévenir les maladies, optimiser notre santé physique et psychique. Ce livre décrypte les risques des pathologies que l'âge ou notre mode de vie peuvent engendrer et propose des conseils concrets, validés scientifiquement, qui vous aideront à préserver votre capital santé.

Bonne lecture, bon appétit et bonne santé !

3 principaux facteurs du vieillissement



Oxydation



Glycation



Inflammation



Il existe de nombreuses théories du phénomène de vieillissement au niveau cellulaire et moléculaire à travers différentes hypothèses génétiques ou non génétiques. Dans les théories génétiques, on parle surtout de vieillissement programmé, d'une durée de vie programmée ou d'un compteur interne à la cellule qui se trouve aux extrémités du chromosome sous forme du « télomère » (on abordera légèrement ce sujet dans les prochains chapitres).¹

Les autres théories attribuent un rôle prépondérant aux espèces réactives de l'oxygène qui attaquent les cellules, induisant des dommages oxydatifs moléculaires cumulatifs responsables du vieillissement. Certains scientifiques ajoutent à cela l'inflammation et la glycation. On va alors commencer par aborder ces 3 phénomènes participant au processus du vieillissement et à son aggravation :

L'oxydation = « la rouille », le stress oxydatif cellulaire qui s'accumule avec le temps...

La glycation = « caramélisation » des protéines de notre corps par les molécules toxiques

L'inflammation = « le feu », les réactions inflammatoires chroniques.

Ces trois processus sont étroitement liés et s'intensifient avec l'âge.

Dans les prochains chapitres, nous allons voir comment on peut les éviter ou les freiner afin de prévenir au maximum les éventuels dégâts qu'ils peuvent causer.

¹<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1875717011000785#:~:text=La%20th%C3%A9orie%20g%C3%A9n%C3%A9tique,%C3%A2ge%20maximum%20que%20nous%20atteindrons.>

2. Combattons les radicaux libres

Les radicaux libres sont des substances nocives inévitables dans notre organisme, générées par l'oxygène que nous respirons. Ils endommagent nos cellules et accélèrent le vieillissement et les pathologies diverses.

Pour protéger notre organisme contre les agressions, notre système immunitaire fait appel à un antioxydant qui, à son tour, enclenche la production des radicaux libres.

Les sources externes des radicaux libres :

- la pollution de l'air, la consommation d'alcool et le tabac
- un taux de sucre élevé dans le sang
- l'exercice intense et prolongé



Les fruits les plus riches en **ANTIOXYDANTS**

(100g)

 Baie d'acaï 100 000	 Canneberge 9 000	 Cassis 8 000	 Pruneaux 6 000	 Myrtille 6 000
 Grenade 5 000	 Framboise 5 000	 Fraise 4 300	 Pomme 3 000	 Cerise 3 700
 Poire 2 500	 Pêche 2 000	 Orange 2 000	 Raisin 1 700	 Pomelo 1 600

La capacité antioxydante des aliments ORAC (*Capacité d'absorbance radicale d'oxygène*) se mesure en unités ORAC (μMolTe).

Plus le niveau d'ORAC est élevé, plus la capacité des aliments à induire l'absorption des radicaux libres dans les cellules du corps est grande.

L'apport journalier en antioxydants recommandé est entre

3000 et 5000 unités ORAC

- une consommation excessive ou un déficit prouvé en antioxydants

Pour neutraliser ces radicaux, notre corps utilise les antioxydants (la vitamine C, le glutathion ou la coenzyme Q10 par exemple).

Lorsque le corps ne parvient plus à les neutraliser ou qu'ils deviennent trop nombreux, on obtient le stress oxydatif.

Ce phénomène accélère le vieillissement de nos cellules et cause des dommages irréversibles à nos organes et à notre ADN. Les radicaux libres seraient présents dans l'origine de plus de 200 maladies dont les maladies



Les légumes les plus riches en

ANTIOXYDANTS

(100g)

 Chou rouge 3 100	 Betterave crue 2 700	 Asperge 2 200	 Patate douce 2 100	 Oignon rouge 1 200
 Épinard 2 600	 Radis 1 700	 Brocoli 1 500	 Choux 1 300	 Carotte 1 200
 Poivron 900	 Céleri branche 750	 Chou fleur 650	 Salade verte 400	 Champignons bruns 700

cardio-vasculaires, certains cancers, certaines maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaque), certaines maladies des yeux (cataracte, dégénérescence de la rétine), l'asthme, l'ostéoporose et tant d'autres.

Les antioxydants : l'antidote contre les radicaux libres.

Ils réduisent, voire empêchent, le processus d'oxydation et neutralisent les radicaux libres, les rendant inoffensifs. Certains aliments ont une capacité antioxydante plus forte que les autres... la teneur des aliments en antioxydants est évaluée par l'indice ORAC. Plus il est élevé, plus l'aliment est antioxydant.

En France, **l'apport journalier recommandé est de 3000 à 5000 unités ORAC.** Cet apport doit être

augmenté chez les personnes pratiquant un sport régulièrement ou qui sont particulièrement exposées (stress, tabac, pollution, etc.).

Voici le palmarès des aliments les plus riches en antioxydants.

Les valeurs présentées dans ces tableaux ne sont qu'indicatives et peuvent beaucoup varier pour un même aliment.²

Epices	Unités ORAC (2 g)	Divers	Unités ORAC (100 g)
Clou de girofle	6 000	Cacao en poudre 15 g	8 300
Origan	3 500	Noix de pécan 30 g	5 400
Thym, romarin	3 300	Noix de Grenoble 30 g	4 000
Safran	3 100	Quinoa rouge	3 900
Cannelle	2 600	Vin rouge de table	3 600
Curcuma	2 500	Riz rouge	3 600
Sauge	2 300	Noisettes 30 g	3 200
Piment moulu	2 000	Café 1 tasse	2 500
Persil, basilic sec	1 500	Haricots noirs	2 500
Muscade	1 400	Thé vert 1 tasse	1 250
Gingembre	800	Champignons shiitake	800
Poivre	600		
Thym	500		
Marjolaine	500		

Attention !

Enrichir son alimentation en antioxydants est essentiel pour maintenir son organisme en bonne santé. En revanche, se supplémenter à outrance en antioxydants peut devenir nocif.

NB : toutes les mesures dans ce livre (grammes, mg, µg, pourcentages) sont indiquées pour une quantité de **100 g de produit**, sauf ceux qui sont mentionnés spécifiquement.

Dans la majorité des cas, les données sont extraites de la table de composition nutritionnelle Ciqua disponible sur le site de l'Anses, à l'adresse suivante : <https://pro.anses.fr/tableciqua/>

² <https://doctonat.com/indice-orac-tableaux-aliments/>

USDA Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods – 2007. www.ars.usda.gov [Consulté le 23 novembre 2009]. Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2, mai 2010.

Les antioxydants les plus connus



La Vitamine C, un antioxydant incontournable, le nutriment essentiel pour la santé en général ainsi que pour la santé de la peau. Les leaders en vitamine C sont : le cassis, le kiwi, le poivron et le chou vert frisé.

La vitamine A, un agent antioxydant majeur : en bloquant le développement des radicaux libres, la vitamine A lutte contre le vieillissement de l'organisme et certains cancers. Elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale, surtout dans le foie.

La Vitamine E, puissant antioxydant, protecteur de toutes les cellules de l'organisme. Elle se trouve majoritairement dans les huiles végétales et les oléagineux.

Les oligo-éléments : zinc, sélénium et manganèse entrent dans la structure de nombreuses enzymes, en particulier la superoxyde dismutase impliquée dans les défenses antioxydantes. On les trouve dans les abats, les fruits de mer et les céréales complètes.

Les caroténoïdes :

- Bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A, présent dans les végétaux(carottes, courges etc...) est indispensable à la vision et à la croissance des bronches, des intestins ou encore de la peau.
- Lycopène : tomate, pamplemousse
- Lutéine : jaune d'œuf
- Carotène : courge, carotte
- Zéaxanthine : maïs
- Astaxanthine : saumon et crustacés (donne la couleur rose aux crevettes et au saumon).

Les Polyphénols, parmi lesquels on distingue :

Les flavonoïdes :

- anthocyanes : fruits rouges et vin rouge
- flavanols (quercétine et catéchines) : oignons, chou frisé, brocoli, thés, cacao, raisins, baies et pommes
- flavones : persil, thym, céleri, piments
- flavanones : agrumes, raisin
- isoflavones : soja et légumineuses

Les non-flavonoïdes (resvératrol, acides phénoliques, lignanes) :

- **Les lignanes** : composés phénoliques, puissants anticancéreux, présents dans les graines de lin, les choux et les mandarines.
- **Le resvératrol** : antioxydant et anti-inflammatoire, un anti-rides et anti- vieillissement cellulaire, présent dans le raisin, les fèves de cacao et donc le chocolat noir, la canneberge, les myrtilles, l'arachide non grillée, la rhubarbe, la grenade.

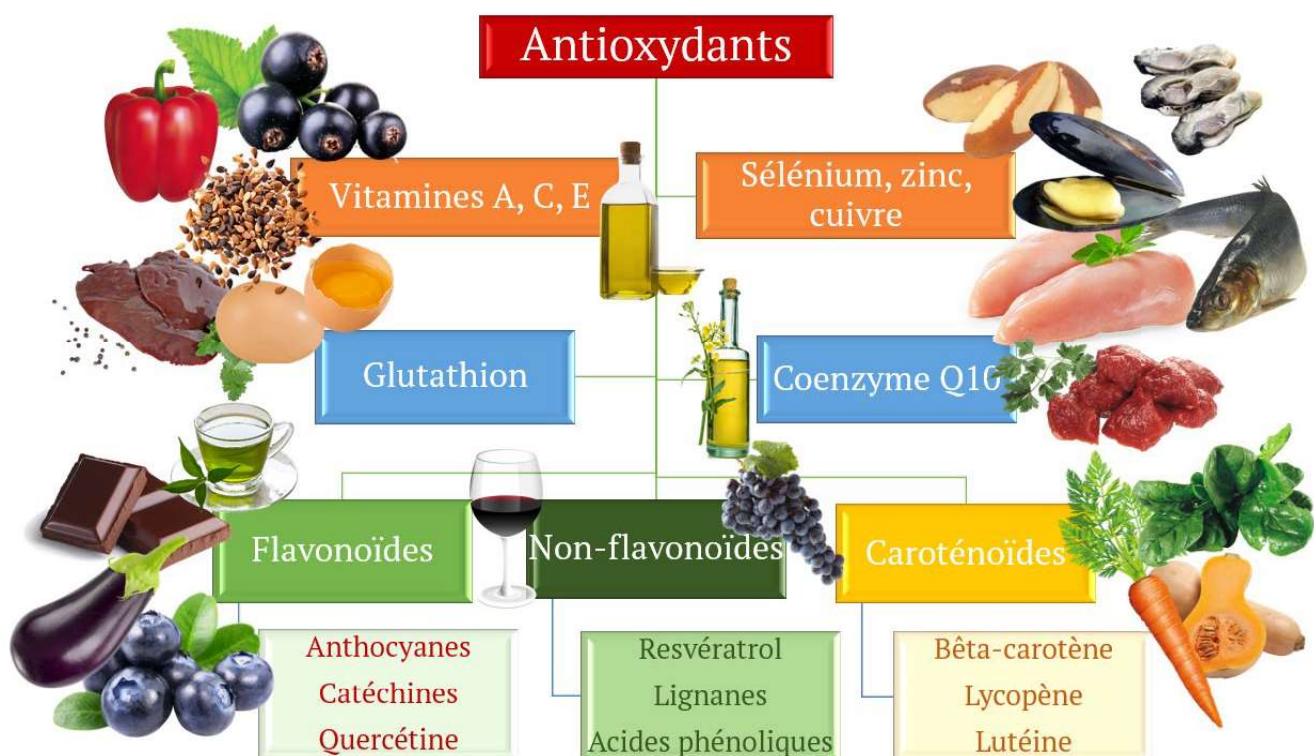
Les acides phénoliques : il existe différents types d'acides phénoliques. On les trouve dans les mangues, les baies, les pommes, les agrumes, les prunes, les cerises, les kiwis, les oignons, le thé, le café, le vin rouge et la farine de blé entier, le riz, le maïs ou l'avoine.

D'autres antioxydants importants :

La coenzyme Q10 est une substance naturellement présente dans l'organisme, similaire à une vitamine. C'est un puissant antioxydant qui est aussi nécessaire à la production d'énergie par le corps humain, mais dont la production chute avec l'âge.

Il est présent dans le bœuf, les poissons gras, l'huile de soja et de colza.

L'acide alpha lipoïque, un antioxydant « universel ». Cet acide soufré soluble dans l'eau et les graisses est capable d'accéder à n'importe quelle partie de la cellule du corps pour neutraliser les radicaux libres. Il augmente l'efficacité des autres antioxydants (vitamine E, C et le glutathion). Sa production naturelle tend à baisser significativement à partir de 60 ans.



Le glutathion, c'est une protéine naturellement produite par l'organisme aux propriétés antioxydantes. Dès 45 ans, la production de glutathion décroît naturellement. Dans l'alimentation on le trouve dans les asperges, l'avocat, les noix, les framboises, les champignons, les poissons et les viandes.

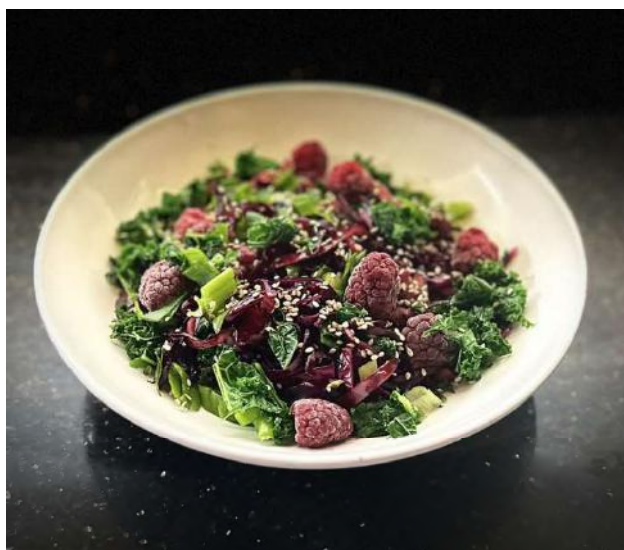
Pour résumer, nous pouvons présenter notre organigramme simplifié d'antioxydants comme ceci :

Quelques conseils pour préserver les antioxydants :

- Préférez les aliments de saison, bio et locaux.
- N'épluchez pas ! Les antioxydants se concentrent en majorité dans la peau des fruits et des légumes.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four ou à basse température ! Les antioxydants ne supportent pas la cuisson à l'eau...
- Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un jus de citron. Ils favorisent l'absorption des antioxydants.³
- Sachez que la banane et l'avocat risquent de freiner l'absorption des polyphénols des fruits et des légumes, en revanche, les produits laitiers en augmentent la biodisponibilité.

³ Guide des aliments antioxydants, Juliette Pouyat-Leclère, Thierry Souccar Eds. 2013

Salade aux deux choux 100 % polyphénols



Cette salade est exceptionnelle pour sa teneur en polyphénols !

Il est recommandé de consommer jusqu'à 1 000 mg de polyphénols par jour pour protéger notre santé des radicaux libres et prévenir les éventuelles pathologies. Quels sont les aliments les plus riches en polyphénols ?

Les scientifiques ne sont pas tous d'accord quant à la teneur en polyphénols de certains aliments. Néanmoins, on peut déjà être sûr que les fruits noirs (cassis, mûre, myrtille, raisin noir) sont en première position.

Pour les légumes, ce sont surtout les légumes verts et violets (les choux et les légumes à feuilles vert foncé), oignon et chou rouge, artichaut, avocat et brocolis, qui prennent les premières places.



Les noix, les amandes, les noisettes renferment une quantité appréciable de polyphénols.

Quant aux épices, le clou de girofle, la cannelle et les herbes aromatiques séchées nous apportent entre **70 et 300 mg de polyphénols pour 2 g seulement**. Le **curcuma, les piments et la muscade en contiennent un peu moins**. Les boissons au fort pouvoir antioxydant sont : café, chocolat, thés et le vin rouge !

Que dit la science sur les bienfaits des polyphénols ?

Les études sont formelles. La consommation d'aliments riches en polyphénols (entre 600 mg et 1 g par jour) :

- Réduit le risque du diabète (polyphénols des fruits rouges et des épices)
- Améliore la santé cardiovasculaire : pression sanguine, cholestérol (chocolat, café)
- Protègent les neurones et freinent le déclin cognitif (polyphénols des baies)
- Retardent le vieillissement de la peau (les polyphénols du raisin noir,
- Favorisent la santé du microbiote (polyphénols de l'oignon rouge, des pommes, du thé vert)
- Luttent contre le surpoids et l'obésité (les polyphénols du raisin noir, des légumes verts)
- Soutiennent le système immunitaire (polyphénols du vin)

Pour 2 personnes :

- ¼ de chou rouge, 1 oignon rouge, 2 branches de chou kale
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 1 c. à café de miel de romarin



- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 poignée de framboises surgelées
- Émincer finement le chou rouge à la mandoline et la « malaxer » énergiquement avec un peu de sel
- Mélanger les ingrédients de la sauce et y faire mariner l'oignon rouge émincé 15-20

min

- Ébouillanter 1 min les feuilles du chou kale et les passer à l'eau froide avant d'essorer avec les mains pour enlever le surplus d'eau
- Mélanger le tout avec le chou rouge et ajouter les framboises
- Parsemer des graines de sésame

Salade super antioxydante



Un délicieux mélange détonnant, riche en fruits secs et en baies, avec le croquant des carottes et les betteraves râpées, celles-ci relevées par le gingembre et l'ail et adoucies par une vinaigrette "aigre-douce".

C'est d'autant plus « détonnant » que cette salade est une véritable bombe antioxydante.

Selon les scientifiques, il faudrait apporter chaque jour à l'organisme entre 3000 et 5000 unités ORAC, réparties tout au long de la journée, pour prévenir, retarder ou ralentir les processus d'oxydation, tant néfaste

Salade super antioxydante



à nos cellules. On est bien servi dans cette salade !

La betterave, avec l'indice ORAC 3000, couvre presque 100 % **des AJR (Apports journaliers recommandés)** en antioxydants ! C'est d'ailleurs un des rares végétaux qui contient des bétalaïnes, super antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires, antitumorales et hépato-protectrices.

La carotte à l'indice ORAC 1 500 $\mu\text{mol}/100\text{ g}$, est parmi les légumes les plus riches en bêta-carotène, protecteur de la peau et de la vision, un anti-âge reconnu, mais aussi le fortifiant du système immunitaire.

Les pruneaux et les cranberries ont une capacité antioxydante très forte : 6 000 $\mu\text{mol}/100\text{ g}$.

Les pruneaux extrêmement riches en composés phénoliques sont très efficaces pour prévenir la perte osseuse et limiter l'athérosclérose.

Les fruits rouges, comme le cassis, les myrtilles, les mûres et les framboises ont une capacité antioxydante de 500 à 8000 unités ORAC (le cassis est le numéro 1). Gorgés de vitamine C et de flavonoïdes, ils ont des vertus veinotoniques, anti-âge et anti-rides.

Quant au gingembre, il est dans le TOP 10 des épices les plus antioxydantes, aux propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et digestives.

100 g de miel nous apportent 300 unités ORAC.

Le vinaigre de cidre contient environ 600 mg de composés phénoliques par litre. Riche en minéraux et acides aminés, c'est un excellent stimulant. Il fait baisser le taux du mauvais cholestérol et régule les troubles digestifs. En plus, c'est un allié-minceur, grâce à l'acide acétique qui agit comme un coupe-faim et diminue la rétention d'eau.⁴

Bref, voici une belle assiette, riche en antioxydants, pour aider notre corps à lutter contre le stress oxydatif.

Pour deux personnes :

- 1 betterave crue
- 2 carottes
- 6 pruneaux
- 1 c. à soupe de Canneberge
- 1 poignée de fruits rouges

Vinaigrette :

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 1 c. à soupe de sauce soja
 - 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
 - 1 c. à soupe de miel de thym
 - 1 gousse d'ail pressée
 - 1 c. à soupe de gingembre râpé
- Râper la betterave et la mélanger avec la moitié de pruneaux coupés en petits dés



- Râper la carotte et la mélanger avec les cranberries hydratées quelques minutes dans l'eau chaude
- Arroser les deux légumes de vinaigrette
- Déposer une couche de betterave au fond d'un emporte-pièce, mettre une couche des pruneaux coupés
- Finir avec une couche de carottes aux cranberries

⁴ <https://www.sante-et-nutrition.com/indice-orac/>

Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises



Ce mélange surprenant est pour les amateurs de crudités. N'oubliez pas les gants pour pétrir le chou, car son pigment violet, anthocyane, est assez persistant...

Cet antioxydant puissant est censé protéger la plante, mais aussi la santé humaine.

Le chou rouge est le deuxième légume, après l'aubergine, qui contient le plus d'anthocyanes. Les myrtilles sont en quatrième position !

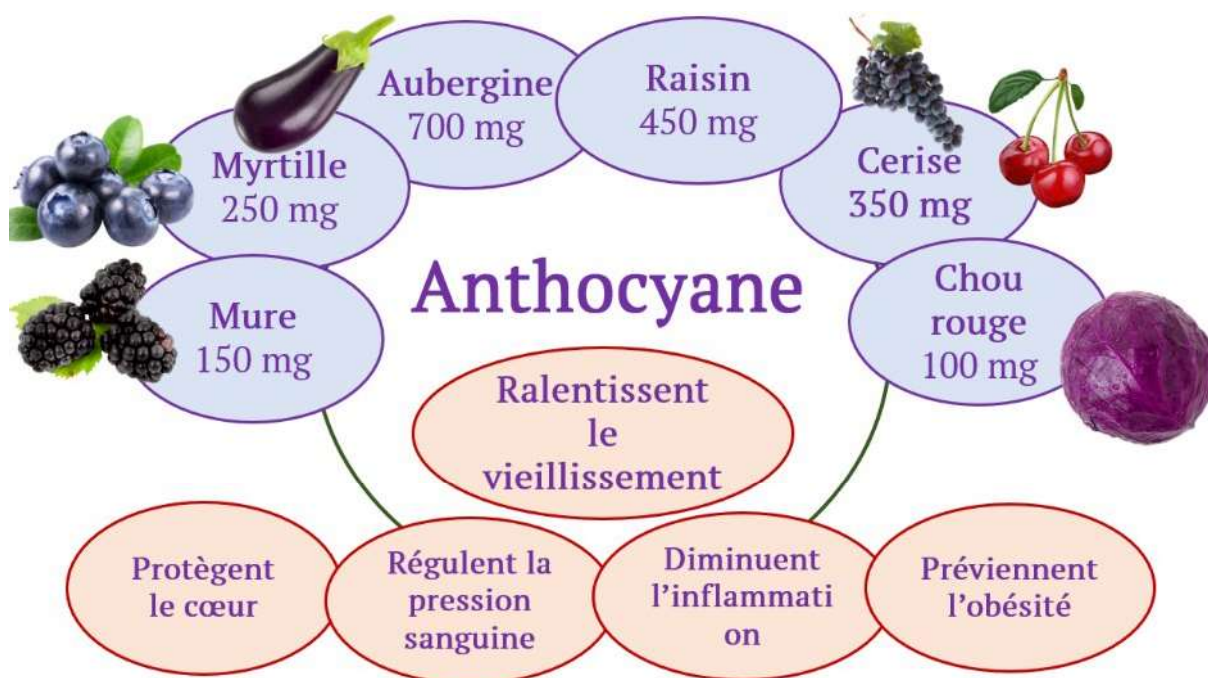
200g de cette salade nous fournit 125 % de la dose journalière recommandée en anthocyanes.

En médecine traditionnelle, les anthocyanes sont utilisés pour traiter la fièvre, les troubles hépatiques et l'hypertension artérielle.

Selon les études, la supplémentation en anthocyanes pourrait prévenir ou traiter l'athérosclérose, le

mauvais cholestérol et diminuer l'inflammation.⁵

Le chou kale, en plus de posséder une teneur très élevée en protéines, fer, vitamines, minéraux et fibres, comporte une grande quantité de bêta-carotènes. Ses apports nutritifs sont même très impressionnants : 60 g de kale apportent 134 % de la quantité de vitamine C recommandée.



Pour deux personnes

- ¼ de chou rouge
- 3 feuilles de chou kale
- 1 betterave crue
- 150 g de myrtilles
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
- 1 c. à soupe de miel
- Couper le chou rouge finement à la mandoline et malaxer avec un peu de sel



- Retirer les nervures du chou kale, couper le vert en tout petit morceaux
- Râper la betterave et disposer tous les légumes sur l'assiette creuse
- Ajouter les baies, les graines de sésame et la sauce.

⁵ <https://sante.vip/avantages-des-anthocyanes-et-sources-alimentaires/>

Crème anti-âge blettes -brocolis



A manger chaud ou froid ce petit potage d'une belle couleur verte, plein de saveurs et d'arômes, est un véritable concentré de superaliments ! Surtout, essayez de la faire cuire à basse température et ajouter les épinards et les verts de blette à la dernière minute pour préserver au maximum tous leurs bienfaits !

3 principaux ingrédients sont dans le TOP 10 des légumes anti-âge : le brocoli, les épinards et la blette (ou bette).

Le brocoli et épinards se placent dans la première dizaine des légumes à l'indice ORAC le plus élevé. Leurs capacités antioxydantes assurent environ 50% d'apports en antioxydants recommandés.

Les antioxydants les plus présents dans ces légumes sont les polyphénols : la teneur en polyphénols du brocoli est de 199 mg dans 100 g, 100 mg pour la blette (oignon 140 mg/100) et 40 mg pour les épinards. Une bonne portion de cette soupe nous assure jusqu'à la moitié des apports journaliers recommandés en polyphénols.

Mais cette soupe a un autre point fort : sa bonne teneur en **vitamine E**.

Les épinards cuits et les blettes sont dans le TOP 10 des légumes les plus riches en vitamine E (les épinards, la blette, les feuilles de pissenlit, les choux verts en renferment environ 2 g/100 g).

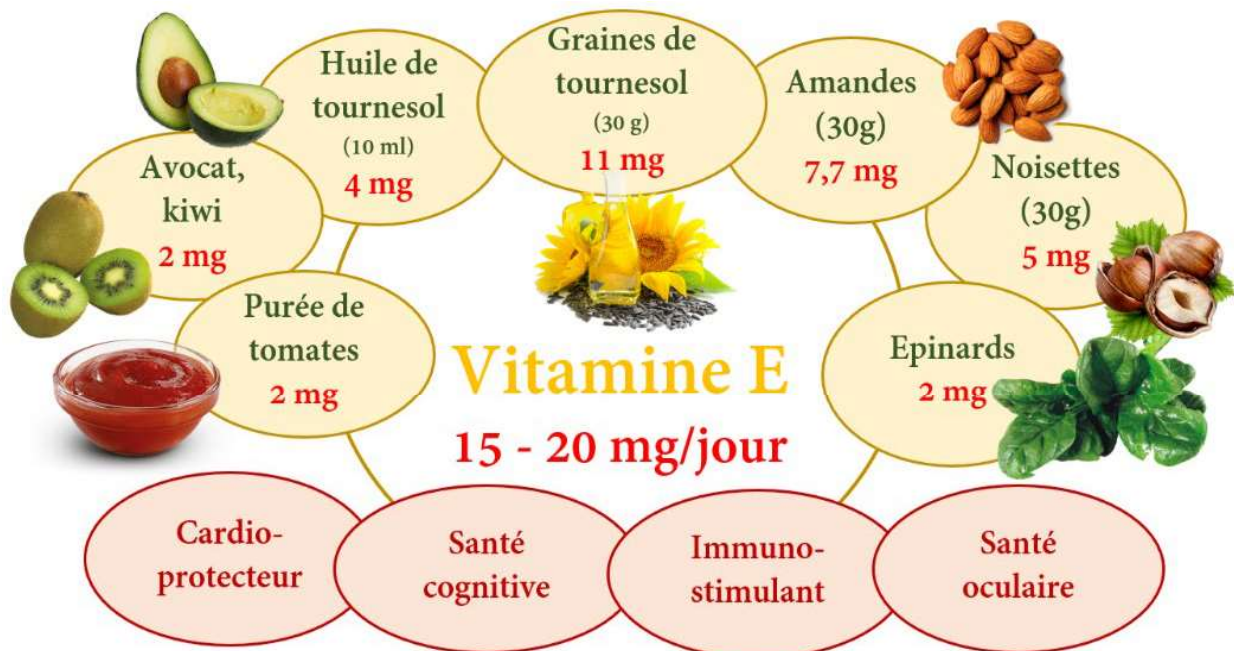
30 g de mélange de graines peut nous assurer jusqu'à 3 mg, sur 20 mg journaliers recommandé. Parmi les graines, ce sont les graines de tournesol et l'huile qui en renferment le plus.

L'huile de tournesol est beaucoup trop riche en oméga 6, et trop peu en oméga 3. Ne pas utiliser exclusivement cette huile dans vos préparations.

Quant à la vitamine E, on sait que c'est LA vitamine de la beauté, de la santé cardiovasculaire mais aussi de notre santé mentale. Les études montrent qu'une supplémentation en vitamine E diminuerait le risque de déclin cognitif chez des personnes âgées de 65 ans et plus, le risque de cataracte et réduirait les problèmes de la peau

(irritations, dermatites etc...).⁶

Le taux bas de cette vitamine peut entraîner : l'immunité affaiblie, les faiblesses musculaires, problèmes de coordination et de marche, picotement ou des difficultés visuelles.



Pour 4 personnes :

- 1 petit brocoli
- 3 feuilles de verts de blette ciselé + 2 c à soupe pour la décoration
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, laurier
- 2 c à soupe de mélange de graines
- 2 c à soupe d'huile de tournesol
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c à soupe de crème fraîche
- Couper le brocoli et l'oignon en petits dés et verser sur les légumes 700 ml de bouillon de légumes bouillant
- Ajouter l'huile d'olive et faire cuire **30 min à feu très doux** (au Thermomix : 40-45 min à 95°C)



Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

- A la fin de la cuisson ajouter les jeunes pousses d'épinards, le vert de blette et l'ail, avant de mixer le tout avec la crème fraîche
- Faire dorer quelques minutes le mélange de graines
- Servir la soupe avec le vert de blette ciselé et les graines

⁶ <https://nature-sciences-sante.eu/vitamines-c-et-e-et-sante-mentale/>

Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains



Voici une idée d'une soupe légère, aux textures et aux saveurs insolites !

L'avocat, ajouté au dernier moment adoucit, le goût poivré de la roquette et ajoute de l'onctuosité. Le jaune d'œuf, épaissi par le vinaigre de cidre, accueille sa saveur acidulée. Les graines de sésame noir amènent du croquant et un léger goût poivré (on peut les remplacer par les graines de Nigelle, encore plus savoureuses).

Le parmesan, fondu dans le velouté, exprime amplement sa richesse d'arômes et de saveurs. Et le gomasio maison relève le goût d'ensemble.

Une invention japonaise, gomasio (goma veut dire sésame et shio veut dire sel) donne un goût de noisette aux crudités, aux céréales cuites (riz, blé, quinoa, etc.), aux poissons et volailles grillées.

Lâ encore, on se régale avec une assiette riche en **vitamine E** : l'avocat, le parmesan, le jaune d'œuf et les graines de sésame ont une teneur non négligeable de cette vitamine.

Pour 2 personnes :



- 1 barquette de roquette 200 g
- 1 oignon
- 1 avocat
- 2 jaunes d'œuf bio
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 pincée de sésame noir, quelques copeaux de parmesan

Œuf confit : Déposer délicatement les jaunes d'œuf dans un petit bol, couvrir entièrement de vinaigre de cidre et laisser « confire » 1 heure

- Verser le bouillon de légumes bouillant sur l'oignon émincé et la roquette

Cuisson : 30 min à feu très doux (ou 40 min à 95°C au Thermomix)

**Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas
maxi 20 min, puis mini**

- A la fin de la cuisson ajouter l'avocat et mixer le tout
- Déposer délicatement le jaune d'œuf au milieu de la crème et parsemer de gomasio
- Décorer des graines de sésame et des copeaux de parmesan

Gomasio multigrains :

- 10 g de fleur de sel
- 10 g de graines de sésame
- 10 g de graines de lin
- 10 g de graines de Nigelle
- Broyer grossièrement les graines et les mélanger avec la fleur de sel.

Soupe parfaite après les fêtes...



Riches en fibres et en crucifères au pouvoir détox, cette soupe est délicieusement parfumée aux shiitakes. Je les achète chez Grand frais toute l'année !

Le shiitake est un champignon utilisé comme remède en médecine traditionnelle en Asie. Il s'agit d'un superaliment utilisé comme un ingrédient culinaire mais aussi comme remède naturel pour renforcer l'immunité. Il posséderait en outre des vertus dans la santé du foie et pour la longévité.

Comme tous les champignons, il renferme des composés bioactifs tels que des polysaccharides comme les bêta-glucanes, du sélénium, des vitamines et, surtout, de l'ergothionéine et du glutathion, deux antioxydants endogènes très importants.

L'ergothionéine : l'antioxydant antiviellissement le plus puissant !

Cet acide aminé agit comme un super antioxydant :

- Il conserve et maintient un bon niveau de "stocks" d'autres antioxydants : les vitamines E, la

vitamine C et le glutathion

- Il assure la protection des cellules contre les radicaux libres
- Il protège les neurones et diminue le risque des maladies neurodégénératives, ainsi que du stress et des risques de dépression.

Grâce à l'ergothionéine, 18 g de champignons par jour suffisent à réduire de 45% le risque de cancer.

Les concentrations en ergothionéine diffèrent selon les types de champignons. Les shiitakes, les pleurotes et les maitakés en présentent les plus élevées comparativement aux champignons de Paris.

Et enfin, les champignons augmentent le niveau de glutathion dans l'organisme.

C'est un puissant antioxydant détox et anti-âge que notre corps produit à partir des acides aminés. Mais sa production diminue avec l'âge et laisse la place aux radicaux libres...

Les champignons

Alliés du cœur

Bêta-glucanes, fibres

- ✓ Régulent le cholestérol

Anti-âge

Glutathion, ergothionéine

- ✓ Lutte contre le vieillissement

Protègent les neurones

Ergothionéine

Prévient les troubles cognitifs

Renforcent l'immunité

Bêta-glucanes, vitamine D

Soutiennent le microbiote

Fibres prébiotiques

Éloignent le cancer

antioxydants



Le manque de glutathion peut provoquer :

- les maladies inflammatoires (arthrite), auto-immunes (thyroïdites, pancréatites...) et chroniques (diabète, pathologies cardiovasculaires...).

- le développement de la cataracte et du glaucome, de l'hépatite, de la maladie d'Alzheimer, ainsi que l'obésité



Parmi les champignons les plus étudiés, c'est le **shiitaké** ! Il possède des effets anti-tumeurs, antiviraux et immuno-stimulateurs. Parmi ses polysaccharides, on peut citer le lentinane, un composé actif du shiitake connu pour ses propriétés **anticancéreuses, antimicrobiennes et immunostimulantes**.

La girolle contient une forte teneur en vitamine A : LA vitamine de la beauté et de l'immunité !

Les cèpes sont les champignons les plus riches en ergothionéine.

Les pleurotes sont les plus forts pour réduire le « mauvais » cholestérol.

Voilà une belle alternative au vieillissement et en plus délicieuse !!!



Pour 4 personnes :

- 2 verts de poireau + 1 blanc
- 2 poignée de mâche + 6 fleurettes de brocoli
- 2 branches de chou kale
- Quelques choux de Bruxelles
- 3 navets 1 oignon rouge + 3 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais + 1 c. à soupe de curcuma
- 1 bouquet garni
- 5-6 shiitakes ou champignons de Paris
- 500ml de bouillons de légumes
- Faire cuire dans le bouillon de légumes avec le bouquet garni, les choux de Bruxelles (coupés en

deux), les poireaux et l'oignon éminés, le gingembre et les champignons émincés 25-30 min à feu très doux (30 min à 98°C au Thermomix)

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

- À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de kale et les brocolis émincés, la mâche, l'ail et le persil
- Fermer la cocotte et attendre 15 min avant de servir.
- Ajouter une poignée de cébette avant de servir

Salade croquante d'asperges vertes, œuf parfait, sauce iodée



Une belle assiette élégante et pleine de fraîcheur. Digne des grandes tables. Les plus chanceux peuvent remplacer les œufs de lompe par le caviar... Les asperges croquantes ont un vrai goût de frais, de vert et de printemps. Le vinaigre balsamique blanc propose des notes de miel et d'agrumes, forme une synergie insolite avec l'huile de noix et les œufs de lompe, aux saveurs iodées. Grâce à sa température de cuisson dite parfaite, à 65°C, l'œuf est dans son meilleur jour, et à son meilleur goût. Le jaune, délicieusement crémeux, ensoleille cette assiette.

L'asperge bénéficie à la fois d'un faible apport énergétique, et d'une haute densité nutritionnelle pour de nombreux nutriments :

- vitamine C (34.95 pour 100 kcal) : pour être en forme physique, booster l'immunité et avoir une belle peau,
- provitamine A (227 µg pour 100 kcal), vitamine E (3,2 mg pour 100 kcal), magnésium (63,5 mg pour 100 kcal),
- acide folique (149 µg/ 100 kcal)
- fibres (6 g pour 100 kcal).

Son pouvoir antioxydant est 10 fois plus important que celui de sa sœur blanche (2 200 unités ORAC) !

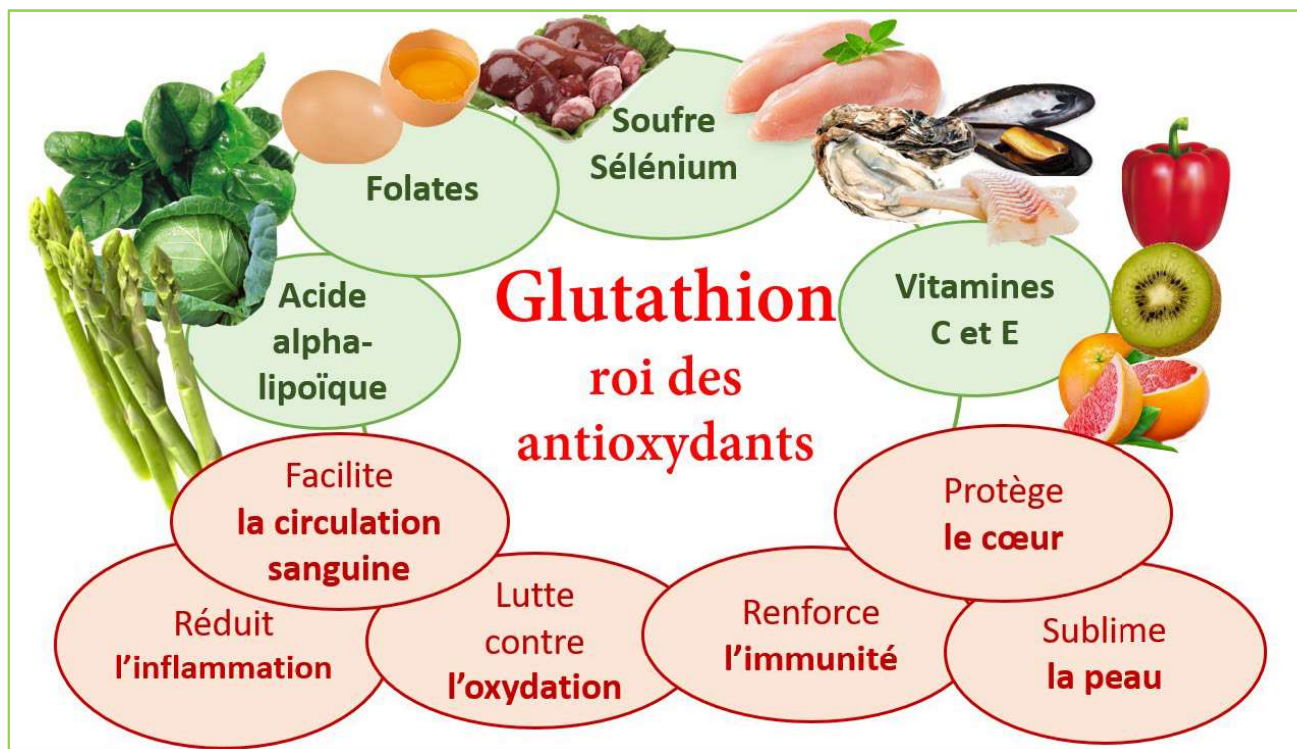
Parmi les antioxydants les plus présents dans l'asperge verte sont :

La quercétine (50% des AJR/100g) : anti-inflammatoire, la quercétine soulage l'arthrite et les allergies, et protège le capital osseux

La lutéine et zéaxanthine : les caroténoïdes de la bonne vision et de la santé cérébrale

Le glutathion : l'asperge est au 1^{er} rang quant à son contenu en cet **antioxydant universel** qui booste l'efficacité des autres antioxydants et a une fonction détoxifiante. Le glutathion pourrait améliorer l'élimination de cholestérol oxydé, qui endommage les artères.

Puissant antioxydant, il est composé d'acides aminés. Il renforce les défenses immunitaires, en éliminant les déchets et toxines du corps. Naturellement synthétisé par l'organisme, son taux diminue drastiquement avec l'âge. Le glutathion est également fourni par l'alimentation. Certaines sources alimentaires en apportent directement (asperges, épinards, choux), tandis que d'autres contiennent des nutriments essentiels à sa fabrication (les acides aminés, les folates, les vitamines C et E ou encore l'acide alpha-lipoïque). ⁷



Les études sont formelles. Le glutathion :

- Est un puissant détoxifiant : il se lie aux molécules chimiques nocives ainsi qu'aux métaux lourds (mercure, cadmium, arsenic, plomb). Certaines de ces toxines s'installent à l'intérieur des cellules. Elles entravent leur fonctionnement de base et suppriment la production d'énergie.
- Il intervient physiologiquement dans l'immunité : le système immunitaire ne peut pas fonctionner sans glutathion, car c'est une molécule nécessaire à la multiplication des globules blancs.
- Il aide au renouvellement cellulaire de la peau et à unifier le teint. ⁸
- Par ses effets antioxydants puissants, il contribue à lutter contre le vieillissement et ses différents troubles associés : complications du diabète, athérosclérose et hypercholestérolémie, cataracte, glaucome, déclin cognitif et maladies nerveuses dégénératives. ⁹

⁷ <https://www.phytonut.com/blog/glutathion-aliments/>

⁸ <https://www.dynveo.fr/blog/bienfaits-glutathion-n39>

⁹ <https://doctonat.com/glutathion-notre-dossier-complet/>

Pour 2 personnes

- 8 asperges vertes
- 2 œuf bio frais
- 2 c. à café d'œufs de lompe



- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- Faire cuire les œufs à 45 min à 65 °C (au Thermomix) et les laisser refroidir dans l'eau glacée (vous pouvez les remplacer par les œufs mollets)
- Éplucher délicatement les asperges, retirer le bouts trop durs et les pointes
- Trancher les tiges en fines tagliatelle à la mandoline ou à l'épluche-légumes

- Ébouillanter les asperges 1 minutes et les plonger de suite à l'eau glacée
- Mélanger le vinaigre, l'huile et les œufs de lompe
- Écailler l'œuf et retirer délicatement le blanc
- Disposer les asperges dans l'assiette creuse, les arroser de la sauce aux œufs de lompe et placer l'œuf au milieu.

Foies de lapin et carottes rôties au romarin



Les amateurs des abats apprécieront les foies de lapin, juste poêlés à l'huile d'olive et un peu de romarin.

Les carottes, rôties à l'huile d'olive, à l'ail et au romarin sont fondantes et très douces.

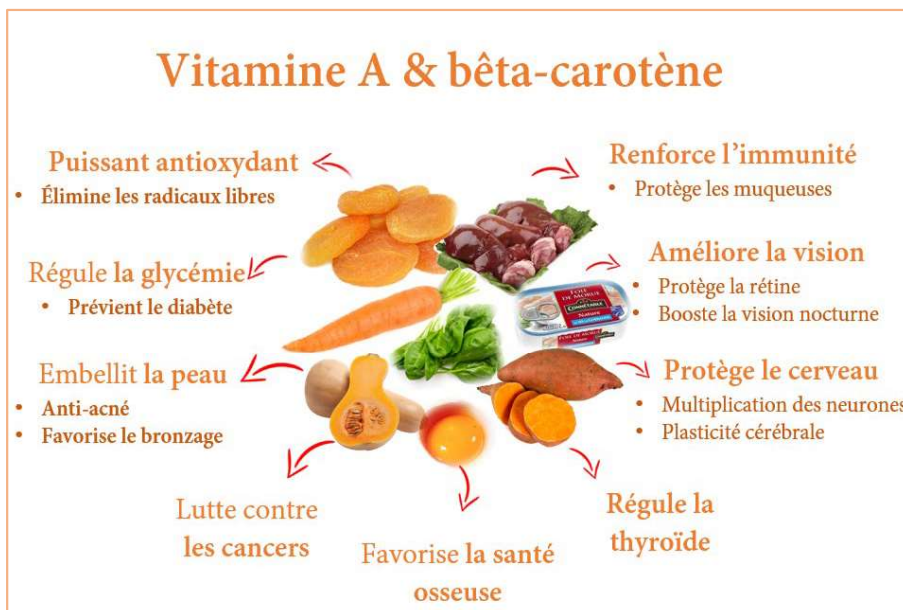
Si j'ai réuni ces deux aliments dans une même assiette c'est non seulement parce ce que l'association est délicieuse, mais aussi pour vous vous parler de la **vitamine A** et de son précurseur le **bêta-carotène**.

En effet, les abas, surtout

le foie de veau, de volaille et de lapin regorgent de la vitamine A.

Les aliments les plus riches en bêta-carotènes sont les algues, la patate douce et la carotte. La teneur en ce caroténoïde va dépendre de la cuisson pour certains aliments.

La vitamine A, ou rétinol dans sa forme biologiquement active, est nutriment liposoluble, il faut donc de la matière grasse pour sa meilleure absorption. On la trouve dans les aliments d'origine animale (les abats en première position). On recommande 700µg par jour de vitamine A.



Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A, par contre, tout le bêta-carotène consommé n'est cependant pas converti en rétinol. C'est pourquoi, afin d'obtenir un apport équivalent, il faut compter **5 - 6 fois plus de bêta-carotène que de rétinol**.

Les aliments les plus riches en bêta-carotène

apport journalier recommandé : 2 500 µg

 Wakame algue 104 000 µg	 Patate douce crue 10 500 µg	 Carotte vapeur 8 900 µg	 Carotte crue 8 200 µg	 Épinard cuit 7 200 µg
 Poivron cuit 7 240 µg	 Chou kale, frisé cru 5 900 µg	 Potiron cuit 5 800 µg	 Épinard cru 5 600 µg	 Laitue romaine 5 200 µg
 Cresson cru 4 000 µg	 Laitue crue 3 600 µg	 Melon cru 2 500 µg	 Abricot cru 2 300 µg	 Tomate 1 500 µg

En bloquant le développement des radicaux libres, la vitamine A lutte contre le vieillissement de l'organisme et certains cancers. La vitamine A ne se contente pas de stimuler la production de collagène, elle peut également contribuer à réduire les rides. Sans oublier que la vitamine A peut également améliorer votre vision, votre système immunitaire et apporter un soutien bien mérité à votre cœur.