

Des vitamines

contre les méfaits du tabac

PAR VÉRONIQUE GABRIEL-MARQUIER, EXPERT FOREVER COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



De la pollution au tabac, comment lutter contre le stress oxydant occasionné par notre environnement ?

Voici quelques conseils pour l'alimentation des fumeurs.

Notre environnement est en contact avec des substances diverses qui chargent notre organisme en toxines.

En effet, la pollution, les pesticides, les médicaments et le tabac en font partie.

Tous ces éléments sont en contact de manière volontaire ou involontaire avec notre corps et interagissent avec lui.

Le fumeur provoque certains méfaits à son propre organisme mais également à son entourage d'où l'intérêt d'être vigilant lorsqu'on est fumeur, notamment vis-à-vis des enfants.

Lorsqu'on est fumeur régulier, très rapidement se pose le problème de l'addiction au tabac.

C'est cette addiction qui maintiendra le sujet dans son statut de fumeur et qui sera un frein au sevrage.

Si l'on parle de la cigarette, car c'est le tabac le plus fréquemment fumé, certaines observations peuvent se faire sur l'incidence du tabac sur la santé.

Le fumeur est davantage exposé au stress oxydant, c'est-à-dire au vieillissement cellulaire. Celui-ci touche tous les organes y compris la peau qui prend alors un aspect spécifique.

Le tabac est également l'un des principaux facteurs de risque de maladies comme l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, la bronchite chronique, certains cancers...

Une alimentation saine et riche en antioxydants

Le fumeur doit prendre en considération toutes ces données pour pouvoir agir à bon escient : tenter de réduire sa consommation de tabac et

adopter une hygiène de vie la plus positive possible.

Si l'on part du constat que la cigarette augmente le stress oxydant, on sous-entend que la défense antioxydante de l'individu est moins performante.

Dans l'organisme, ces défenses reposent entre autres sur trois vitamines : A, E et C. Ces vitamines se trouvent essentiellement dans une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes.

La vitamine A est très présente dans les huiles, le foie, les œufs et certains végétaux tels que les carottes, les abricots.

La vitamine C est présente dans tous les fruits et légumes et notamment dans les agrumes qui sont consommés crus et permettent de bénéficier des bienfaits de la vitamine non détruits par la cuisson. La vitamine E quant à elle se retrouve principalement dans les huiles végétales et les germes de céréales.

Bien plus qu'un autre, un fumeur doit veiller à mettre dans son assiette des ingrédients riches en vitamines pour pallier au stress oxydant qu'il subit. ●



● Les vitamines se trouvent essentiellement dans une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes.

