

ANTIOXYDANTS DANS LES SPORTS D'ENDURANCE

Le « stress » oxydatif a deux visages

Le stress oxydatif aigu...

à court terme, se dégrade

déclenche des adaptations

est co-responsable des adaptations à l'entraînement positives

Peuvent supprimer les effets positifs, pas utile



Radicaux libres

Le stress oxydatif chronique...

persiste

cause des dommages aux cellules

est en partie responsable des maladies

Antioxydants
sous forme de
compléments

Effets négatifs partiellement supprimés,
mais pas toujours et pas tous les antioxydants