

carotene Le ? Les aliments riches en selenium sont notamment ,les noix de Bresil ,les brocolis? ,l'ail...etc.(BaroukiR,2006) Les Polyphenols Les polyphenols sont des pigments vegetaux dont les proprietes antioxydantes, les plus importants sont les flavonoides .Ils sont naturellement capables de piéger l'oxygene singulet $1O_2$ et le radical anion superoxyde $O_2^{\cdot-}$ en le dismutant en H_2O_2 . carotene appartient a la grande famille des carotenoides, constituee de plus de 600 pigments identifiés dans de nombreux fruits et legumes, qui possedent des proprietes antioxydantes .Le β -carotene est notamment capable de piéger les radicaux hydroxy les $HO\cdot$ et peroxydes $ROO\cdot$ et ainsi d'inhiber les chaines de peroxydations lipidiques, il neutralise également l'oxygene singulet $1O_2$. Ils sont particulierement presents dans certaines boissons (the, vin rouge, biere...) ou les fruits et legumes (agrumes, carottes...) (Barouki R,2006) Les antioxydants permettent de diminuer le risque de survenue de nombreuses pathologies. Les antioxydants permettent de protéger notre organisme contre les radicaux libres et ainsi, ils permettent la .prevention de nombreuses maladies Il se present sous diverses formes chimiques dans l'alimentation