



BRÈVE INTERVIEW Antioxydants

Vevey, février 2010

VALERIO NANNINI, CHEF DU CENTRE INTERNATIONAL DE RECHERCHE SUR LE CAFÉ ("PTC"), ORBE

Qu'est-ce qu'une personne profane en la matière devrait savoir sur les radicaux libres?

Les radicaux libres sont produits dans l'organisme sous l'action de facteurs externes tels que la pollution, les rayons ultraviolets du soleil, les pesticides et d'autres agressions environnementales. Ils sont également générés au cours du métabolisme humain.

Les antioxydants sont pour ainsi dire les ennemis naturels des radicaux libres – en quoi consiste exactement leur fonction?

Les antioxydants sont des substances naturelles qui empêchent les molécules instables présentes dans notre organisme – en d'autres termes les radicaux libres – d'endommager les cellules. Les antioxydants neutralisent l'action des radicaux libres, qui sont considérés comme responsables de nombreuses maladies dégénératives.

Les radicaux libres ont-ils aussi des «effets secondaires» bénéfiques?

Les facteurs environnementaux externes ainsi que les processus métaboliques qui se produisent dans notre organisme donnent continuellement naissance à des radicaux libres. Ces derniers nous sont utiles car ils détruisent les corps étrangers qui ont pénétré dans l'organisme et soutiennent ainsi les défenses

immunitaires. Mais lorsque les radicaux libres sont présents en trop grandes quantités, ils attaquent les cellules et nuisent à notre santé.

Nous rechargeons généralement nos stocks d'antioxydants en consommant des fruits et des légumes. Y a-t-il d'autres possibilités?

Le café contient naturellement un type spécifique d'antioxydant qui est particulièrement bien assimilé par l'organisme, à savoir les polyphénols. NESCAFÉ a lancé en 2009 NESCAFÉ Greenblend, un café soluble particulièrement riche en polyphénols. Grâce à un procédé de fabrication spécifique, sa composition repose sur un savant mélange entre grains de café verts non torréfiés et grains de café torréfiés. Cette approche exclusive permet de préserver les précieux polyphénols naturels jusque dans la tasse! En combinant le plaisir du goût et une teneur élevée en antioxydants, Nescafé Greenblend est dès lors un excellent allié d'un style de vie sain et actif avec une alimentation équilibrée et une pratique physique régulière.

Biographie succincte de Valerio Nannini

Valerio Nannini est depuis juillet 2007 à la tête du centre de recherche PTC de Nestlé à Orbe. Chimiste de formation, il est également titulaire d'un MBA et a occupé diverses positions chez Nestlé depuis 1984.