

L'intérêt santé des polyphénols de l'alimentation

Les polyphénols sont une famille de composés complexes issu du métabolisme secondaire des plantes. Nommés « tanins végétaux » jusqu'en 1980, les polyphénols sont représentés par 4 familles : les acides phénoliques, les flavones, l'acide chlorogénique et les quinones, subdivisés en phénols simples, coumarines, stilbénoides, flavonoïdes, anthocyanes, lignanes.

Les polyphénols sont d'excellents **antioxydants**, luttant contre le vieillissement et protégeant de différentes affections chroniques (**maladies cardiovasculaires**, neurodégénératives, **cancers**). Certains polyphénols comme les isoflavones de soja doivent être utilisés avec prudence, contre l'ostéoporose, lors de la ménopause ou dans certains cancers (attention aux restrictions).

Les flavonoïdes sont utilisés dans le traitement de la crise hémorroïdaire ou des jambes lourdes, renforcent la paroi des vaisseaux capillaires, sont protecteurs du foie, anti-inflammatoires, anti-allergiques et antispasmodiques. Ils diminuent le taux de cholestérol et l'altération des fibres de collagène.

Avec plus de 4.000 composés, les flavonoïdes constituent la plus grande famille des **polyphénols** et une gigantesque famille de molécules aux vertus **antioxydantes**.

Les flavonoïdes ont été mis en évidence en 1936, dans le zeste de citron, par Albert Szent-Györgyi, un Hongrois qui reçut le prix Nobel de Médecine en 1937 pour avoir isolé la **vitamine C**.



Les aliments les plus riches en polyphénols (de 1142 mg/100g à 100 mg/100g) sont :

Légumes : artichaut, chou rouge, pissenlits, brocoli cuit, aubergine, épinards et poivrons crus, choux de Bruxelles et betterave rouge cuits, avocat, roquette, chou-fleur, carottes

Fruits : cassis, mûre, myrtille, groseille, prune, fraise, orange, pamplemousse, pêche, pomme, raisin noir, cerise, framboise, banane, ananas, mangue, abricot, melon, poire.

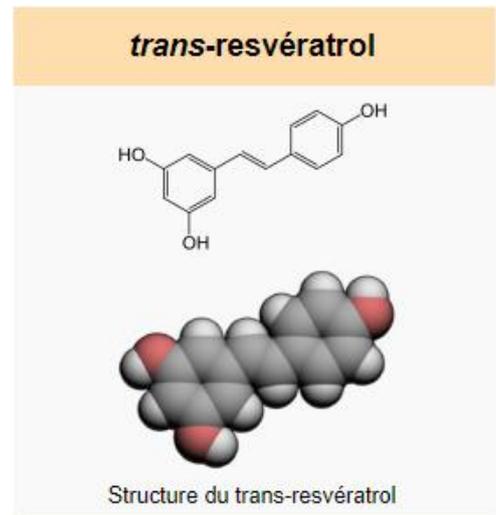
Boissons dérivées riches en flavonoïdes : thé, le cacao, le chocolat (noir) ou le vin (rouge)

Le régime méditerranéen :

Les effets des polyphénols font l'objet de recherches actives depuis la découverte du **French paradox** et des vertus du **régime méditerranéen**. Certains travaux ont ainsi montré que la consommation régulière et modérée de vin rouge, de thé, de fruits et légumes réduit les risques coronaires ou d'**accident vasculaire cérébral**. Ces résultats justement, sont attribués à la haute teneur en flavonoïdes contenus dans ces aliments.

Mais s'il est plaisant de penser que **boire du vin** (modérément) est bon pour la santé, grâce aux bienfaits de leurs polyphénols, il n'en reste pas moins que les vins sont alcoolisés et qu'une trop grande consommation est délétère pour la santé. L'alcoolisme est un fléau.

Au sein de la grande famille des polyphénols, le **Resvératrol**, une phytoalexine très présente dans la vigne, le raisin, les arachides, les mûres, la rhubarbe a une activité anti-oxydante, cardio-protectrice et anti-inflammatoire notables et bien documentées. Associé à la pipérine, du poivre par exemple, le resvératrol devient plus puissant. Mimant les effets de la restriction calorique, il oblige la cellule à fonctionner comme si elle manquait d'énergie et active la biogénèse des mitochondries, inhibe l'agrégation plaquettaire, présente un intérêt dans les maladies cardio-métaboliques et cancéreuses. La source la plus utilisée de resvératrol est issue de *Polygonum cuspidatum* Sieb. et Zucc. ou *Fallopia japonica* Houtt., la renouée du Japon.



Les aliments les plus riches en flavonoïdes, plus spécifiquement, sont :

Thés, café, cacao, huile d'olive, fruits rouges, myrtilles, cranberry, grenade, agrumes, pomme, raisins, ail, épinards, poivron, brocolis, oignons, olives, carottes, céleri, tomates, pomme de terre, sarrasin.

Ce sont certaines molécules présentes dans les végétaux qui leur donnent leur couleur : pour exemple : les anthocyanosides créent du bleu au violet, les flavonols, chalcones et aurones la couleur jaune.

Pour conclure, n'oublions pas que ces pigments créés par les végétaux servent également à les préserver, attirer les insectes pollinisateurs ou éloigner les prédateurs Le juste équilibre de la chaîne alimentaire et d'un environnement préservant la santé de tous les vivants : monde animal et monde végétal

Le 30 mars 2020

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

