

Santé



PHOTOS ADOBE STOCK

Vivre plus longtemps grâce aux **POLYPHÉNOLS VÉGÉTAUX**

Les personnes qui consomment régulièrement des aliments riches en polyphénols de la classe des flavonoïdes sont moins à risque de décéder prématurément de maladies cardiovasculaires et du cancer.

Les végétaux sont indispensables à la prévention des maladies chroniques parce que ce sont les seuls aliments qui contiennent des molécules pharmacologiquement actives, capables d'interférer avec le développement de pathologies comme l'athérosclérose, l'hypertension et le cancer. Ce rôle protecteur est bien illustré par les études montrant qu'à l'échelle mondiale, environ 8 millions de personnes décèdent prématurément des suites de maladies cardiovasculaires et du cancer en raison d'un apport insuffisant en fruits et en légumes (1).

Un grand nombre d'études précliniques et épidémiologiques suggèrent qu'une bonne partie des bénéfices associés à la consommation de végétaux provient des flavonoïdes, une classe de polyphénols retrouvés en abondance dans plusieurs aliments d'origine végétale. Selon leur structure chimique, six grandes sous-classes

de flavonoïdes existent dans la nature, incluant les flavonols (oignons, brocoli, thé, plusieurs fruits), les flavones (persil, céleri), les flavanones (agrumes), les flavanols (thé vert, chocolat noir, vin rouge, pommes), les anthocyanines (petits fruits, vin rouge) et les isoflavones (soja). Toutes ces molécules modulent à des degrés divers plusieurs phénomènes impliqués dans le développement des maladies chroniques, en particulier l'inflammation et le stress oxydatif, et contribuent donc grandement à l'impact positif des aliments d'origine végétale sur la santé.

BAISSE DE MORTALITÉ PRÉMATURÉE

Ce rôle important des flavonoïdes est supporté par les résultats d'une étude récente réalisée au Danemark (2). En examinant les habitudes alimentaires de 56 048 Danois pendant une

période de 23 ans, les chercheurs ont observé que les personnes qui présentaient les apports en flavonoïdes les plus élevés avaient une réduction de 17 % du risque de mourir prématurément de maladies cardiovasculaires et un risque de mortalité causée par le cancer diminué de 30 % comparativement à celles qui en mangeaient le moins. Ces effets protecteurs atteignent un maximum à 500 mg de flavonoïdes par jour, mais des apports supérieurs allant jusqu'à 1000 mg par jour semblent conférer un effet protecteur supplémentaire pour les fumeurs ainsi que les personnes qui consomment quotidiennement 20 g ou plus d'alcool (1-2 verres). Il est possible que chez ces personnes, un apport plus important en flavonoïdes permette de compenser quelque peu les dommages métaboliques et inflammatoires causés par le tabac et l'alcool. Il faut cependant noter que la réduction de la mortalité cardiovasculaire, et celle provoquée par le cancer par les flavonoïdes, n'est pas observée chez les personnes obèses : par exemple, alors qu'on note une réduction de 22 % du risque de mortalité cardiovasculaire chez les personnes présentant un poids normal (IMC entre 19 et 25), cette protection disparaît complètement chez celles dont l'IMC est de 30 ou plus. Il semble donc que

les déséquilibres majeurs du métabolisme causés par l'excès de poids sont trop importants pour être atténués par les composés bioactifs des végétaux, ce qui souligne encore une fois l'importance de demeurer mince pour réduire le risque de maladies chroniques.

Plusieurs aliments sont d'excellentes sources de flavonoïdes, notamment le thé, le chocolat noir, le vin rouge, les agrumes, les petits fruits, les pommes et le brocoli. Il est donc relativement facile d'ingérer une quantité de ces polyphénols suffisamment élevée pour profiter des effets protecteurs notés dans l'étude. Par exemple, il est possible d'atteindre facilement l'objectif des 500 mg de flavonoïdes en consommant dans une journée une pomme, une orange et une portion de brocoli, une portion de petits fruits et de boissons comme le thé vert.

(1) Aune D et coll. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017; 46: 1029-1056.

(2) Bondonno NP et coll. Flavonoid intake is associated with lower mortality in the Danish Diet Cancer and Health Cohort. *Nat. Commun.* 2019; 10: 3651.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.