

Les flavonoïdes



Ce sont des substances naturellement présentes dans les fruits, les légumes, les céréales, le thé et le vin. Il en existe plus de 4 000 variétés regroupées en 4 principaux groupes : les flavones, dont fait partie la quercétine (oignon, brocoli, pomme), le flavonoïde le plus étudié, les flavonones (citron), les catéchines (thé vert et noir, vin rouge) et les anthocyanines (fruits rouges, raisin, vin).

Ils sont responsables de la couleur des fruits et légumes. Leur consommation varie d'un pays à l'autre, d'un minimum de 2,6 mg/j (Finlande) à un maximum de 68 mg/j (Japon).

Leurs effets sur la santé font l'objet de recherches approfondies depuis la découverte du French paradox (faible mortalité des populations méditerranéennes malgré une consommation de vin rouge et une alimentation riche en graisses saturées). Ils seraient surtout liés à l'inactivation des radicaux libres de l'oxygène impliqués dans des processus oxydatifs physiologiques pouvant devenir délétères (oxydation des lipides de la membrane cellulaire, des LDL, inflammation...) par la capture des radicaux libres, mais aussi par l'amplification de l'action des antioxydants endogènes. Il en résulte une multitude d'intérêts cliniques : activités anti athérosclérose, anti-inflammation, anti thrombose, anti ostéoporose, anti tumorale... La toxicité des flavonoïdes s'exerçant préférentiellement vers les cellules cancéreuses de l'organisme expliquerait leur rôle possible dans la prévention de certains cancers.

De nombreux espoirs reposent donc sur les possibles effets sur la santé des flavonoïdes. Cependant, beaucoup de résultats sont issus d'études in vitro, leur biodisponibilité est encore assez mal connue et la diversité des molécules regroupées sous ce terme demanderait une étude au cas par cas. Il est donc difficile de conclure définitivement sur leurs intérêts dans notre alimentation. Actuellement, la consommation de fruits et légumes, ainsi que de boissons (thé mais aussi vin, en quantité modérée) contenant des flavonoïdes est encouragée, bien qu'il soit encore beaucoup trop tôt pour émettre des apports journaliers recommandés.

Le chocolat aussi : Le cacao est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes (surtout des catéchines) : environ 10 % du poids de la poudre de cacao utilisée pour la confection des boissons au chocolat. Les propriétés anti oxydantes des flavonoïdes du cacao, démontrées in vitro et ex vivo, pourraient expliquer l'effet cardio-protecteur du chocolat déjà remarqué au XV^e siècle... Cependant, les chocolats ne contiennent pas tous les mêmes quantités de flavonoïdes, et on ne connaît pas les modalités de leur consommation en termes de quantité et de fréquence pour obtenir un effet bénéfique tout comme on ignore si les effets s'atténuent ou s'amplifient avec le temps.