

Les polyphénols

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Ecrit par [Emmanuel Barrat](#)[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Tout savoir sur les polyphénols

Les polyphénols sont une famille de molécules complexes que les plantes produisent naturellement pour se défendre contre diverses agressions. Plusieurs milliers de polyphénols ont été identifiés dans le monde végétal et plusieurs centaines se trouvent dans les plantes comestibles. Ils sont caractérisés, comme l'indique le nom, par la présence d'au moins deux phénols associés en structures plus ou moins complexes.

Les polyphénols sont communément subdivisés en **flavonoïdes** (flavones, flavonols, anthocyanidines, isoflavones, flavonones, catéchines) ou **non-flavonoïdes** (resvératrol, acides phénoliques, lignanes).

Les polyphénols sont de **puissants antioxydants** qui peuvent aider à neutraliser les radicaux libres. Les radicaux libres sont des composés instables qui se forment à la suite de facteurs tels que les rayonnements UV, les radiations, le tabac, la pollution atmosphérique, l'inflammation etc... et qui s'accumulent dans le corps en causant des dommages au niveau des cellules (stress oxydatif).

Les différentes sources de polyphénols :

	Fruits	Polyphénols totaux (mg GAE* / 100 g)
1	Fraise	263,8
2	Litchi	222,3
3	Raisin	195,5
4	Abricot	179,8
5	Pomme	179,1
6	Datte	99,3
7	Cerise	94,3
8	Figue	92,5
9	Poire	69,2
10	Nectarine	72,7

*Résultats exprimés en équivalent acide gallique

	Légumes	Polyphénols totaux (mg GAE* / 100 g)
1	Artichaut (cœur)	321,3
2	Persil	280,2
3	Choux de Bruxelles	257,1

4	Échalote	104,1
5	Brocoli	98,9
6	Céleri	84,7
7	Oignon	76,1
8	Asperge	75,13
9	Aubergine	65,6
10	Ail	59,4

*Résultats exprimés en équivalent acide gallique

Quels fruits et légumes nous apportent nos polyphénols quotidiens ?

Les [plus riches en antioxydants](#) ne sont pas toujours les plus consommés. Il est alors intéressant de classer les fruits et légumes en fonction de l'apport alimentaire réel en polyphénols pour la population française.

Les fruits qui assurent l'apport en polyphénols le plus important chez les Français sont la pomme, la fraise et le raisin.

Côté légumes, ceux qui contiennent le plus de polyphénols ne sont pas ceux qui nous en apportent effectivement le plus. Ramené à la consommation réelle, les meilleures sources de ces antioxydants sont la pomme de terre, la salade et les oignons.

	Fruits	Légumes
1	Pomme	Pomme de terre
2	Fraise	Salade
3	Raisin	Oignon
4	Poire	Artichaut
5	Abricot	Brocoli
6	Banane	Tomate
7	Cerise	Chou de Bruxelles
8	Nectarine	Céleri
9	Pêche	Carotte
10	Orange	Haricot blanc

Autres sources de polyphénols

Thé noir, thé vert, vin rouge, oignons, ail, persil, chocolat noir, cacahuètes, graines de lin, [curcuma](#), gingembre...

Zoom sur des polyphénols les plus étudiés

- **Le resvératrol** est un antioxydant ayant fait l'objet de nombreuses publications scientifiques. Il participe au maintien d'un bon système cardio vasculaire. On le trouve principalement dans le raisin et le vin rouge, mais également dans le cacao ou la renouée du japon.
- **Les catéchines**, les polyphénols majoritaires du thé et du chocolat, sont également de puissants antioxydants. Elles sont intéressantes car elles sont relativement bien absorbées par l'intestin et se retrouvent ainsi en quantité significative dans le sang. Elles participent d'ailleurs au maintien d'une bonne glycémie. Certaines catéchines

passent la barrière hémato-encéphalique et peuvent ainsi rejoindre le cerveau.

- **Les lignanes**, contenues dans les graines en général et de lin plus particulièrement, sont des polyphénols phyto-estrogènes.
- **Les curcuminoïdes** contenus dans le curcuma et le gingembre, ont également fait l'objet de très nombreuses publications scientifiques et ont un effet antioxydant et contribuent au maintien d'un bon système digestif. Ils sont peu biodisponibles pour l'organisme, à moins de les associer à des fibres de fenugrec ou à la pipérine du poivre noir.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat

Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Tout savoir sur les polyphénols



1.

Catégorie Antioxydants ,

Les superfruits, un concentré d'antioxydants

05/09/2020

3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

16/05/2019

5 minutes de lecture

Le Programme National Nutrition Santé, aussi connu par le slogan « manger bouger », recommande une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Un objectif qui n'est pas toujours facile à atteindre. Pour quelles raisons ?

[Lire la suite](#)