

## Vers une meilleure connaissance des phycomicronutriments

On reconnaît de plus en plus le rôle bénéfique des polyphénols, caroténoïdes (que l'on trouve principalement dans les fruits et légumes) de notre alimentation sur la santé. Mais à la différence des vitamines et minéraux, ces « phycomicronutriments » ne sont pas indispensables à notre croissance.

Pourtant, leur action anti-oxydante et anti-inflammatoire protège d'une partie des effets du vieillissement. Leur activité peut également être hormonale, anti-microbienne, cibler le microbiote intestinal ou encore influencer la lecture donc l'expression de nos gènes.

Pourtant, ils font peu l'objet d'allégation de santé. Les phycomicronutriments en ont obtenu seulement une dizaine. Cela s'explique par leur nombre, leurs effets moléculaires complexes ainsi que leur impact sur des voies métaboliques différentes.

On sait que leur biodisponibilité est très réduite, qu'ils ont une faible absorption et une forte minéralisation. Souvent, le métabolite actif n'est pas connu, ce qui rend difficile l'établissement d'une allégation santé. Ils sont séparés en trois familles :

- Les terpénoïdes dont caroténoïdes,
- Les composés phénoliques dont provitamines A, lycopène , lutéines , acide gallique, resvératrol, acide caféique, flavanones, isoflavones, flavones, flavonols, anthocyanines...
- Les composés soufrés dont glucosinolates

Cependant, les chercheurs, notamment ceux de l'Inra, cernent de mieux en mieux les interactions de ces composés avec notre alimentation. Les phycomicronutriments ont un effet bénéfique et parfois un impact moins désirable en fonction des aliments consommés.

Par exemple, les graisses stabilisent le lycopène de la tomate et les phytostérols sont plus absorbables consommés durant un repas que pris seuls. Mais les phytostérols réduisent la biodisponibilité du fer et du zinc, des micronutriments essentiels. Ainsi, il est recommandé de ne pas dépasser une consommation de 3 à 4 tasses de thé ou de café par jour.

Le pamplemousse inhibe les enzymes antivitamines K et augmente donc le taux de coagulation, ce qui est contradictoire avec l'effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires que peuvent avoir les phycomicronutriments apportés par les agrumes.

Les fortes doses peuvent induire un ciblage différent : chez les souris, les cellules sont transformées en adipocytes (cellules graisseuses) à forte dose et en ostéoblastes (cellules osseuses) à faible dose.

Enfin, les phyto-œstrogènes intéressants chez la femme en traitement hormonal peuvent perturber le cycle menstruel chez les autres ou la croissance des enfants.

Source : [http://www.processalimentaire.com/Ingredients/Vers-une-meilleure-connaissances-des-phycomicronutriments-25763\(12/02/15\)](http://www.processalimentaire.com/Ingredients/Vers-une-meilleure-connaissances-des-phycomicronutriments-25763(12/02/15))