

Chronique santé

Les phytonutriments

Au moment d'apprendre l'ABC de la nutrition, l'accent porte surtout sur :

- Les macronutriments (les protéines, les lipides et les glucides)
- Les micronutriments (les vitamines et les minéraux) qui sont essentiels à la vie humaine.

Toutefois, il existe une catégorie entière de nutriments qui passe souvent sous silence mais que plusieurs scientifiques estiment essentiels, les phytonutriments. Comme le nom l'annonce (phyto = plante), il est question de l'alimentation issue des végétaux.

Il semble que ces nutriments favorisent un bon état de santé de multiples façons :

- En interagissant avec le **système immunitaire** ainsi qu'avec certaines cellules qui, sous leur influence, offrent un rendement optimal en plus d'être des **antioxydants puissants**.
- Fait étonnant, il a même été prouvé que les phytonutriments instaurent un milieu sain à l'échelle de l'organisme, ce qui améliore l'état de **santé des microbes intestinaux**.
- Ils sont aussi aptes à influencer sur le **débit sanguin** et l'expression de gènes qui contribuent à la **maîtrise de l'insuline et de la glycémie**.
- Ils **protègent** principalement : contre le cancer, les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives ainsi que le vieillissement prématuré.
- Ils **réduisent aussi la réponse inflammatoire** et augmentent notre **résistance aux corps étrangers**.



Chronique santé



Les phytonutriments les plus connus sont :

- **Les composés phénoliques ou polyphénols, flavonoïdes** (anthocyanes, proanthocyanes, isoflavonoïdes, flavonoles, flavones, etc,)
- **Les acides phénoliques** (acide férulique, acide cafféique, acide coumarique, acide ellagique, acide gallique).
- **Les tanins et les catéchins**
- **Les terpènes et les Caroténoïdes** (bêta carotène, alpha carotène, cryptoxanthine, zéaxanthine, lycopène, lutéine...)
- **Les limonoïdes** (limonin, nomilin, dlimonine)
- **Les composés soufrés et les composés organosulfurés**
- **Les isothiocyanates**

Référence : www.phytonutriments.ca