

EQUATION NUTRITION

**PROMOUVOIR LA SANTÉ CÉRÉBRALE TOUT AU
LONG DE LA VIE GRÂCE À L'ALIMENTATION**



N°272 - **Septembre 2026**

La santé cérébrale est définie par l'Organisation mondiale de la santé comme « l'état de fonctionnement du cerveau dans les domaines **cognitif, sensoriel, socio-émotionnel, comportemental et moteur**, permettant à une personne de réaliser son plein potentiel tout au long de sa vie, indépendamment de la présence ou de l'absence de troubles » ([OMS](#)). Ainsi, la santé cérébrale ne concerne pas uniquement les personnes âgées exposées au risque de déclin cognitif, mais également les enfants, les adolescents et les adultes confrontés à des problèmes de santé tant physique que mentale. Cette question est de plus en plus reconnue comme une **priorité mondiale de santé publique** à tous les âges de la vie.

Le **vieillessement de la population** devrait entraîner une augmentation considérable de la **prévalence de la démence** au cours des prochaines décennies, tandis que les **troubles mentaux** touchent déjà **plus d'un milliard de personnes dans le monde** ([GBD, 2023](#)). En France, 41 % des adultes déclarent avoir connu un problème de santé mentale au cours de leur vie ([Odoxa Mutualité française, 2024](#)).

La santé cérébrale résulte de l'**interaction complexe** entre des facteurs biologiques, environnementaux et sociaux. Parmi les facteurs modifiables liés au mode de vie, l'**alimentation joue un rôle essentiel**. Un nombre croissant de données scientifiques étayent les effets bénéfiques de régimes alimentaires sains, en particulier du **régime méditerranéen**, sur la **santé cognitive et mentale ; les données concernant les régimes DASH et MIND sont plus contrastées, mais de plus en plus nombreuses** ([Seabrook et al., 2025](#)). Ces régimes sont riches en fruits et légumes, **sources de fibres, de vitamines, de minéraux et de composés bioactifs** qui, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, peuvent contribuer au bon fonctionnement neurocognitif.

Ce numéro d'**Equation Nutrition** explore le rôle des fruits et légumes dans la santé cérébrale tout au long de la vie.

Le premier article ([Soans et al., 2025](#)) est une revue exploratoire qui étudie **l'impact de la consommation de fruits et légumes sur les fonctions cognitives chez les adolescents et les jeunes adultes**. Globalement, une consommation plus élevée était associée à de meilleures performances cognitives, avec des effets plus marqués pour les fruits et légumes entiers riches en fibres et en polyphénols. Les données concernant les jus de fruits étaient moins homogènes, certaines études faisant état de bénéfices à court terme. Ces résultats soulignent l'importance de consommer des fruits et légumes entiers dans le cadre d'une alimentation saine **dès les premières étapes de la vie**.

Le deuxième article ([Wong et al., 2025](#)) examine la **consommation de légumes et le stress psychologique chez des femmes enceintes atteintes de maladies chroniques**. Une consommation plus élevée de légumes est associée à des **concentrations accrues de cytokines anti-inflammatoires**, généralement plus faibles dans cette population et liées à des niveaux de stress plus élevés. Ces résultats mettent en évidence le rôle potentiel d'une alimentation riche en légumes dans la **réduction de l'inflammation et le maintien du bien-être physique et mental pendant la grossesse**.

Le dernier article ([Chatzispirellis et al., 2025](#)) porte sur les **personnes âgées** et sur le lien entre la **consommation de polyphénols et le risque de démence et de déclin cognitif**. Un **profil alimentaire caractérisé par un apport en polyphénols**, notamment en lignanes, flavonols et isoflavonoïdes, était associé à un **ralentissement du déclin cognitif**. Les participants se situant dans le troisième quartile pour ce profil présentaient un risque de démence inférieur de 71 % à celui des participants du premier quartile. Ces polyphénols étant principalement apportés par les **légumes crucifères**, les légumineuses et les **légumes à feuilles**, ces résultats plaident en faveur d'une alimentation riche en légumes pour améliorer la santé cognitive des personnes âgées.

Pris dans leur ensemble, ces articles montrent qu'une augmentation de la consommation de fruits et légumes peut contribuer à préserver la santé cérébrale et le bien-être général tout au long de la vie, tout en confortant les recommandations nutritionnelles actuelles.



Jamie Seabrook

Professeur au Département d'épidémiologie et de biostatistique

WESTER UNIVERSITY, CANADA

A PROPOS DE L'AUTEUR

Le Dr Jamie Seabrook est professeur au Département d'épidémiologie et de biostatistique de la Western University, où il est également rattaché au Département de pédiatrie et à la Brescia School of Food and Nutritional Sciences. Il est également chercheur au Children's Health Research Institute, au Lawson Research Institute et au London Health Sciences Centre Research Institute. En 2019, il a reçu le prix d'excellence en recherche du Brescia University College de la Western University.

Les travaux de recherche du Dr Seabrook portent sur les déterminants sociaux et environnementaux des inégalités de santé chez l'enfant, les origines développementales de la santé et des maladies, ainsi que la consommation de substances psychoactives et la santé mentale chez les jeunes.



Saverio Stranges

Professeur et directeur du Département d'épidémiologie et de biostatistique

WESTERN UNIVERSITY, CANADA

A PROPOS DE L'AUTEUR

Le Dr Saverio Stranges est professeur et directeur du Département d'épidémiologie et de biostatistique de la Western University, au Canada. Médecin spécialiste de santé publique et épidémiologiste des maladies chroniques, il possède une vaste expérience dans le domaine de l'épidémiologie et de la recherche en santé publique. Ses travaux portent sur l'épidémiologie et la prévention des maladies chroniques et du vieillissement tout au long de la vie, en particulier sur le rôle des modes de vie et des facteurs comportementaux et psychosociaux, tels que les habitudes alimentaires, les comportements liés au sommeil et les déterminants sociaux de la santé. Il s'intéresse également à la santé mondiale, notamment aux maladies cardiométaboliques dans les contextes à faibles ressources, ainsi qu'à la recherche interdisciplinaire.

Au cours de sa carrière, le Dr Stranges a participé à plusieurs études épidémiologiques internationales, essais cliniques et revues systématiques, et a publié plus de 350 articles scientifiques, revues et chapitres d'ouvrages. En novembre 2023, il a été élu président de la section « Maladies chroniques » de l'European Public Health Association. Il est également professeur à temps partiel au Département de médecine clinique et de chirurgie de l'université de Naples Federico II, en Italie, et professeur invité d'épidémiologie et de santé publique à la Humanitas University, également en Italie. Il est co-rédacteur en chef de la revue Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases et rédacteur associé de l'International Journal of Public Health, de l'European Journal of Public Health et de Sleep Health.

✓ Note de l'équipe Aprifel

Également à découvrir dans ce numéro :

- Notre infographie illustre l'influence de facteurs biologiques, environnementaux et sociaux sur la santé cérébrale ;
- Avis d'expert, deux questions à Anne-Laure Diné et Corinne Joffe ;
- En pratique: 5 composés à intégrer dans son alimentation pour la préserver ;
- En bref, notre mini veille de septembre 2026 sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes.

LES FRUITS ET LÉGUMES ASSOCIÉS À DE MEILLEURES PERFORMANCES COGNITIVES CHEZ LES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES



Une revue de la littérature s'intéresse à la santé cognitive des adolescents et jeunes adultes, une période clé pour la prévention de la santé cognitive à long terme. Les études de cohorte incluses dans ce travail mettent en évidence une association entre la consommation de fruits et légumes entiers et de meilleures performances cognitives. Les résultats complémentaires des essais contrôlés permettent d'isoler les effets de certains composés bioactifs, comme des polyphénols sur l'humeur, l'attention ou, le temps de réaction. Ensemble, ces résultats soutiennent une prévention nutritionnelle précoce, passant notamment par une consommation suffisante de fruits et légumes.

Souvent associée à la période du vieillissement, la **santé cognitive** constitue, en réalité, **un enjeu de santé tout au long de la vie**. La cognition comprend, en effet, de nombreuses facultés : l'apprentissage, le raisonnement, la mémoire, l'attention, la compréhension du langage ou encore la résolution de problèmes. Elle concerne ainsi **les adolescents**, les **jeunes adultes** et les adultes autant que les personnes âgées.

Les connaissances actuelles montrent qu'une alimentation riche en végétaux contribue au maintien des fonctions cognitives. L'**alimentation représente donc un levier important de prévention** précoce. Or, les adolescents et les jeunes adultes consomment encore trop peu de fruits et légumes. Cette période, déterminante dans la **construction des habitudes alimentaires**, constitue donc une fenêtre stratégique pour agir en faveur de la santé cognitive à long terme.

Dans ce contexte, une revue de la littérature récente ([Sangeetha Soans et al., 2025](#)) a examiné l'association entre la consommation de fruits et légumes et la santé cognitive chez les adolescents. Un total de six études ont été incluses dans ce travail: trois **études observationnelles** et trois **essais contrôlés**.

La consommation de fruits et légumes à l'adolescence associée à de meilleures fonctions cognitives à court et long terme

Les trois études observationnelles analysent l'association entre la consommation de fruits et légumes et les performances cognitives ultérieures, sur des durées de suivi variables. Toutes mettent en évidence **un lien positif**

entre la consommation de fruits et légumes et les performances cognitives, notamment la mémoire, l'apprentissage, l'attention, la vitesse psychomotrice et certaines fonctions exécutives.

L'une d'elles, une étude de cohorte menée sur plus de 30 ans, suggère que **l'adoption durable et dès l'adolescence d'une alimentation riche en légumes** et incluant des produits laitiers est associée à de meilleures fonctions cognitives au milieu de la vie. Ce résultat souligne l'importance d'adopter des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge et sur le long terme ([Chen et al., 2023](#)).

Une association avec les performances cognitives plus marquée pour les fruits et légumes entiers

L'association observée entre fruits et légumes et performance cognitive diffère cependant selon les produits consommés. Elle apparaît plus marquée pour les **fruits et légumes entiers**, qui contiennent **davantage de fibres**, que des produits comme les jus de fruits ou les pommes de terre ([Mao et al., 2019](#)). L'une des études, menée sur une cohorte de plus de 3000 jeunes adultes américains, montre notamment une association entre la consommation de **légumes jaune foncés**, **vert foncés**, ou **tomates** et de meilleures performances cognitives. Leur teneur en **fibres**, en **lycopène** et en **caroténoïdes** pourrait contribuer à expliquer ces résultats ([Mao et al., 2019](#)).

À l'inverse, une alimentation de type occidentale, caractérisée notamment par une consommation élevée de frites, de chips, de viande rouge et d'aliments transformés, est associée à de moins bonnes performances cognitives chez les adolescents ([Nyaradi et al., 2016](#)).

Essais contrôlés : des jus de fruits riches en polyphénols améliorent certaines fonctions cognitives

Les trois autres études examinées dans cet article de synthèse sont des **essais contrôlés** menés avec des **jus de fruits** standardisés contenant des **polyphénols spécifiques**. Les boissons témoins étaient dépourvues de ces polyphénols mais présentaient un goût similaire ou des teneurs comparables en certains nutriments, comme les sucres et la vitamine C. Ce protocole permet d'isoler les effets potentiels des polyphénols étudiés. Trois jus de fruits ont été évalués :

- Le jus de myrtilles sauvages, contenant des **anthocyanes**, était associé à **une amélioration de l'humeur** ([Khalid et al. 2017](#)).
- Le jus de **raisin noir**, contenant des **polyphénols**, réduisait significativement **le temps de réaction** lors de plusieurs tâches évaluant l'attention. Il améliorait également la sensation de calme ([Haskell-Ramsay et al., 2017](#)).
- Pour le jus d'**agrumes**, riche en **flavanones** : les participants présentaient de meilleurs résultats à un test évaluant **l'attention, la mémoire d'apprentissage, la vitesse de réaction et les capacités visuomotrices**, deux heures après la consommation de la boisson ([Lamport et al., 2016](#)).

Aucun de ces effets n'était observé après la consommation de boissons placebo.

Dans ces essais, les jus de fruits étaient utilisés comme vecteurs pour administrer les polyphénols spécifiques. Les résultats portent donc sur les effets potentiels des polyphénols et **ne permettent pas de conclure à un bénéfice de la consommation de jus de fruits sur les performances cognitives**.

En conclusion, cette revue met en évidence deux résultats complémentaires : **l'importance d'une consommation régulière de fruits et légumes dans les habitudes alimentaires sur la santé cognitive des adolescents** et, les effets potentiels de certains composés bioactifs qu'ils contiennent. Le niveau de preuve reste toutefois limité, notamment par le faible nombre d'études et la diversité des méthodes. Les auteurs concluent donc à une association potentielle et soulignent la nécessité de poursuivre les recherches sur la santé cognitive des adolescents.

Basé sur : Soans, J. S., Noronha, J. A., Mundkur, S. C., Nayak, B. S., Garg, M., D'Souza, S. R., ... & Kamath, P. (2025). Intake of fruits and vegetables (FAVs) on cognitive functions among adolescents and young adults: a scoping review. *Journal of Nutritional Science*, 14, e82. doi: 10.1017/jns.2025.10012

Méthodologie

- Revue de la littérature incluant des essais contrôlés randomisés et des études de cohorte portant sur des adolescents ou jeunes adultes de 11 à 35 ans, recrutés en milieu scolaire, universitaire ou communautaire.
- Les expositions alimentaires étudiées comprenaient les profils alimentaires, la consommation de fruits et légumes et des jus de fruits préparés pour apporter des composés bioactifs ciblés.
- Les performances cognitives évaluées couvraient notamment la mémoire, l'apprentissage, l'attention, la vitesse psychomotrice, les fonctions exécutives, l'humeur et le débit sanguin cérébral.

Messages clés

- Chez les adolescents et les jeunes adultes, une consommation plus élevée de fruits et légumes est globalement associée à de meilleures performances cognitives.
- L'association est plus forte pour les fruits et légumes entiers que pour des produits contenant moins de fibres (jus de fruits, par exemple).
- Les études longitudinales suggèrent que les habitudes alimentaires adoptées tôt peuvent être liées à la cognition plusieurs années plus tard.
- Les essais contrôlés sur les jus de fruits contenant des polyphénols précis les relient à des effets spécifiques sur l'humeur, l'attention ou, le temps de réaction.

Références

Chen, J., Wu, F., Magnussen, C. G., Pahkala, K., Juonala, M., Hakala, J. O., ... & Rovio, S. P. (2023). Dietary patterns from youth to adulthood and cognitive function in midlife: the cardiovascular risk in Young Finns Study. *Nutrition*, 112, 112063.

Mao, X., Chen, C., Xun, P., Daviglus, M. L., Steffen, L. M., Jacobs Jr, D. R., ... & He, K. (2019). Intake of vegetables and fruits through young adulthood is associated with better cognitive function in midlife in the US general population. *The Journal of nutrition*, 149(8), 1424-1433.

Nyaradi, A., Li, J., Foster, J. K., Hickling, S., Jacques, A., O'Sullivan, T. A., & Oddy, W. H. (2016). Good-quality diet in the early years may have a positive effect on academic achievement. *Acta Paediatrica*, 105(5), e209-e218.

Khalid, S., Barfoot, K. L., May, G., Lamport, D. J., Reynolds, S. A., & Williams, C. M. (2017). Effects of acute blueberry flavonoids on mood in children and young adults. *Nutrients*, 9(2), 158.

Haskell-Ramsay, C. F., Stuart, R. C., Okello, E. J., & Watson, A. W. (2017). Cognitive and mood improvements following acute supplementation with purple grape juice in healthy young adults. *European journal of nutrition*, 56(8), 2621-2631.

Lamport, D. J., Pal, D., Macready, A. L., Barbosa-Boucas, S., Fletcher, J. M., Williams, C. M., ... & Butler, L. T. (2016). The effects of flavanone-rich citrus juice on cognitive function and cerebral blood flow: an acute, randomised, placebo-controlled cross-over trial in healthy, young adults. *British journal of nutrition*, 116(12), 2160-2168.

MALADIES CHRONIQUES ET GROSSESSE : UNE CONSOMMATION ÉLEVÉE DE LÉGUMES ASSOCIÉE À UN STRESS PLUS FAIBLE



Les femmes enceintes atteintes de maladie chronique présentent un risque accru de stress psychologique pendant leur grossesse. Une étude observationnelle menée en Chine s'est intéressée aux liens entre alimentation et stress durant la grossesse. Elle suggère qu'une consommation élevée de légumes est associée à une meilleure réponse anti-inflammatoire et à un niveau de stress psychologique plus faible. Ces résultats soulignent l'intérêt d'une prise en charge nutritionnelle pour soutenir la santé mentale pendant la grossesse.

Tensions avec le conjoint ou les proches, rendez-vous médicaux, inquiétudes liées au travail ou à l'arrivée de l'enfant, complications éventuelles ... Pendant leur grossesse, **les femmes sont fréquemment exposées au stress psychologique**.

“

30 à 75 % des femmes enceintes sont confrontées à un stress psychologique pendant la grossesse

Van den Bergh et al., 2020

Cette situation est encore **accentuée chez les femmes atteintes de maladies chroniques**. Elles doivent, en effet, gérer à la fois leur grossesse, leur pathologie préexistante, ainsi que l'inquiétude liées complications éventuelles que leur maladie fait peser sur leur grossesse ([Merz et al., 2022](#)). Or, stress comme maladie chronique peuvent influencer la santé des femmes et de l'enfant à naître ([Caparros-Gonzalez et al., 2021](#)), notamment par une **dérégulation de la réponse inflammatoire**. ([Merz et al., 2022](#)).

L'alimentation étant un facteur susceptible de réduire le niveau d'inflammation et de stress de l'organisme, une étude récente ([Wong et al. 2025](#)) a examiné l'effet de la consommation de légumes sur la relation entre les antécédents de maladie chronique et le niveau de stress de femmes enceintes.

Une consommation élevée de légumes est associée à une réponse anti-inflammatoire favorable et un stress plus faible

Sur les quelques 240 femmes enceintes incluses dans ce travail, celles atteintes d'une maladie chronique présentaient **un niveau de stress psychologique supérieur** à celui des autres participantes. Cette affection étant associée à une **dérégulation de la réponse inflammatoire** ([Szabo et al., 2020](#)), les auteurs ont mesuré la présence d'interleukine-10 (IL-10) chez les participantes, une cytokine qui contribue à limiter l'inflammation.

Chez les femmes ayant une maladie chronique et une **consommation importante de légumes** – au moins 4 à 5 portions par jour – les chercheurs observent des concentrations plus élevées d'IL-10. Leur réponse anti-inflammatoire est ainsi comparable, voire supérieure, à celle des femmes ne souffrant pas de maladie chronique. **Cette augmentation est associée à un niveau de stress psychologique plus faible.**

D'autre part, cet effet n'est pas observé chez les participantes ne souffrant pas de maladie chronique.

Ces résultats suggèrent que cette **modulation de la réponse anti-inflammatoire** pourrait contribuer à **expliquer l'association observée entre une consommation élevée de légumes et un niveau de stress psychologique plus faible.**

La consommation de légumes pourrait, ainsi, être associée à **un profil inflammatoire plus favorable** et à un niveau de stress psychologique plus faible chez les femmes enceintes atteintes de maladie chronique.

Les fibres et polyphénols des légumes impliqués dans la régulation de l'inflammation

Ces résultats sont cohérents avec plusieurs études suggérant **un effet bénéfique d'habitudes alimentaires saines**, notamment la consommation de légumes, sur les niveaux de stress ([Khaled et al., 2020](#)).

Afin d'expliquer les résultats obtenus chez les femmes atteintes de maladies chroniques, les auteurs rappellent que les légumes contiennent plusieurs composés susceptibles de contribuer aux processus anti-inflammatoires ([Liu, 2013](#)):

- Les **fibres** **réduisent l'inflammation** en favorisant une meilleure intégrité de la barrière intestinale. Cette moindre inflammation influence le fonctionnement du cerveau, notamment les niveaux de neurotransmetteurs associés aux symptômes dépressifs. ([Swann et al., 2019](#)).
- Les **polyphénols** exercent également **de nombreuses actions anti-inflammatoires**. Ils simulent notamment la production de la cytokine IL-10. ([Yahfoufi et al., 2018](#)).
- Certaines vitamines présentes dans les légumes, sont également impliquées dans la régulation des processus inflammatoires.

Prise en charge nutritionnelle : encourager la consommation de légumes pourrait favoriser la santé mentale

Le stress psychologique pendant la grossesse peut avoir des conséquences sur la santé de la mère ou de l'enfant, avec notamment des associations décrites avec un risque de prééclampsie, faible poids de naissance ou morbidité néonatale ([Traylor et al., 2020](#)).

En complément du suivi global des femmes, les résultats de cette étude suggèrent donc l'intérêt d' **une prise en charge nutritionnelle**, visant notamment une consommation adéquate de légumes, chez les femmes enceintes **atteintes de maladies chroniques**.

Afin d'approfondir ces travaux, les auteurs invitent à mener des **études d'intervention** pour confirmer ces effets et mieux comprendre les mécanismes en jeu. Elles pourraient porter sur de populations plus larges ou ciblées selon le type de maladie chronique, afin de préciser les bénéfices d'une alimentation riche en légumes pour la santé mentale.

Basé sur: Wong R. S., Tung K. T. S., Ip P. K. P., Vegetable intake is associated with lower psychological stress via increased anti-inflammatory responses in pregnant women with chronic diseases, Brain, Behavior, & Immunity – Health, Volume 49, 2025, 101106, ISSN 2666-3546

Méthodologie

- Etude observationnelle prospective sur 239 femmes enceintes chinoises, entre la 24 et la 28ème semaine de grossesse.
- Mesure de la consommation de légumes par un questionnaire de fréquence alimentaire validé en ligne.
- Mesure du niveau de stress par la "Perceived Stress Scale 10" et du niveau d'IL-10 par des prises de sang.
- L'étude définit une portion de légumes par un bol (250-300 mL) de légumes crus ou un demi-bol de légumes cuisinés.

Messages clés

- Lors de la grossesse, les femmes atteintes de maladie chronique sont plus sujettes au stress psychologique.
- Une consommation élevée de légumes chez ces femmes est associée à une augmentation de la cytokine anti-inflammatoire IL-10 et à un niveau de stress psychologique plus faible, suggérant un rôle de la réponse inflammatoire dans cette association.
- Une consommation suffisante de légumes pendant la grossesse pourrait contribuer au maintien de la santé mentale.

Références

Caparros-Gonzalez, R.A., et al. 2021. Stress during pregnancy and the development of diseases in the offspring: a systematic-review and meta-analysis. *Midwifery* 97, 102939.

Merz, W.M., et al. 2022. Pregnancy and autoimmune disease. *Dtsch Arztebl Int.* 119 (9), 145–156.

Van den Bergh, B.R.H., et al. 2020. Prenatal developmental origins of behavior and mental health: the influence of maternal stress in pregnancy. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 117, 26–64.

Khaled, K., et al. 2020. 2020/08/28). Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. *Nutr. J.* 19 (1), 92

Szabo, Y.Z., Slavish, D.C., Graham-Engeland, J.E., 2020. The effect of acute stress on salivary markers of inflammation: a systematic review and meta-analysis. *Brain Behav. Immun.* 88, 887–900

Liu, R.H., 2013. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv. Nutr.* 4 (3), 384S–392S.

Swann, O.G., et al. 2019. Dietary fiber and its associations with depression and inflammation. *Nutr. Rev.* 78 (5), 394–411.

Yahfoufi, N., et al. 2018. The immunomodulatory and anti-inflammatory role of polyphenols. *Nutrients* 10 (11), 1618

Traylor, C.S., et al. 2020. Effects of psychological stress on adverse pregnancy outcomes and nonpharmacologic approaches for reduction: an expert review. *Am. J. Obstetrics Gynecol. MFM* 2 (4), 100229.

GRÈCE: UN RISQUE RÉDUIT DE DÉCLIN COGNITIF ASSOCIÉE À UN PROFIL DE CONSOMMATION DE POLYPHÉNOLS ISSUS DE FRUITS ET LÉGUMES



Diverses données suggèrent un effet protecteur des polyphénols sur la santé cérébrale et les fonctions cognitives. Une étude récente apporte de nouveaux éléments encourageants. Ce travail a analysé les habitudes alimentaires de personnes âgées pour identifier des profils de consommation de polyphénols. L'un de ces profils, caractérisé par la consommation de légumes crucifères, légumineuses et légumes-feuilles est associé à une réduction du risque de démence et de déclin cognitif. Ce travail souligne ainsi l'intérêt d'une approche fondée sur le régime alimentaire, afin de mieux prendre en compte les effets complémentaires des différents composés.

Le vieillissement de la population s'accompagne d'une **augmentation du nombre de maladies cognitives**, à l'instar d'autres pathologies liées à l'âge. En l'absence de traitements efficaces, les **stratégies de prévention** occupent une place centrale. L'alimentation fait, ainsi, l'objet d'un intérêt croissant ([Yang et al, 2021](#)).

Les polyphénols, des composés bioactifs présents notamment dans les **fruits et légumes**, sont reconnus pour leur effet protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies chroniques ([Zekrumah et al., 2023](#) ; [Fragopoulou et al., 2025](#)). Quelques études récentes suggèrent également qu'ils pourraient contribuer à **préserver la santé cérébrale et les fonctions cognitives** ([Yang et al, 2021](#)).

Une étude de cohorte menée en Grèce ([Chatzispirellis et al., 2025](#)) enrichit les connaissances émergentes sur le sujet. Elle s'intéresse aux liens entre différents profils de consommation de polyphénols et les risques de démence ou de déclin cognitif chez des personnes de plus de 65 ans. Ce travail apporte ainsi un éclairage complémentaire aux données existantes en étudiant les polyphénols de manière combinée, plutôt qu'isolée.

Polyphénols : une combinaison spécifique associé à un risque plus faible de démence

A partir des consommations alimentaires, les auteurs ont identifié différents **profils de consommation de polyphénols**. Chacun reflétait une combinaison de polyphénols, fortement consommés dans le régime :

- Le premier profil se caractérisait par des apports élevés en stilbènes, anthocyanes, dihydroflavonols et hydrobenzaldéhydes.
- Le deuxième profil, en tyrosols, acides hydroxyphenylacétiques et hydroxybenzoïques, flavones et anthocyanes.
- Le troisième profil, en **lignanes**, **flavonols** et **flavonoïdes**.

Seul ce troisième profil était associé à un risque plus faible de démence. Cette association était observée dès les niveaux intermédiaires d'adhésion au profil. Ainsi, par rapport au premier quartile d'adhésion, les participants des deuxième et troisième quartiles présentaient un risque de démence réduit de 56 et 71 %, respectivement. Par ailleurs, les participants ayant l'adhésion la plus élevée à ce profil présentaient un ralentissement du déclin cognitif par rapport à ceux y adhérant faiblement.

Un profil protecteur qui reflète la consommation de fruits et légumes variés

Les auteurs ont ensuite recherché les principaux **groupes d'aliments** associés à chacun des profils de polyphénols identifiés. Le profil associé à un risque réduit de démence était corrélé avec la **consommation de légumes crucifères, légumineuses et légumes-feuille** (figure 1). Les deux profils ne présentant pas d'association avec la santé cognitive étaient corrélés avec la consommation de vin et boissons alcooliques, d'olives et de thés.

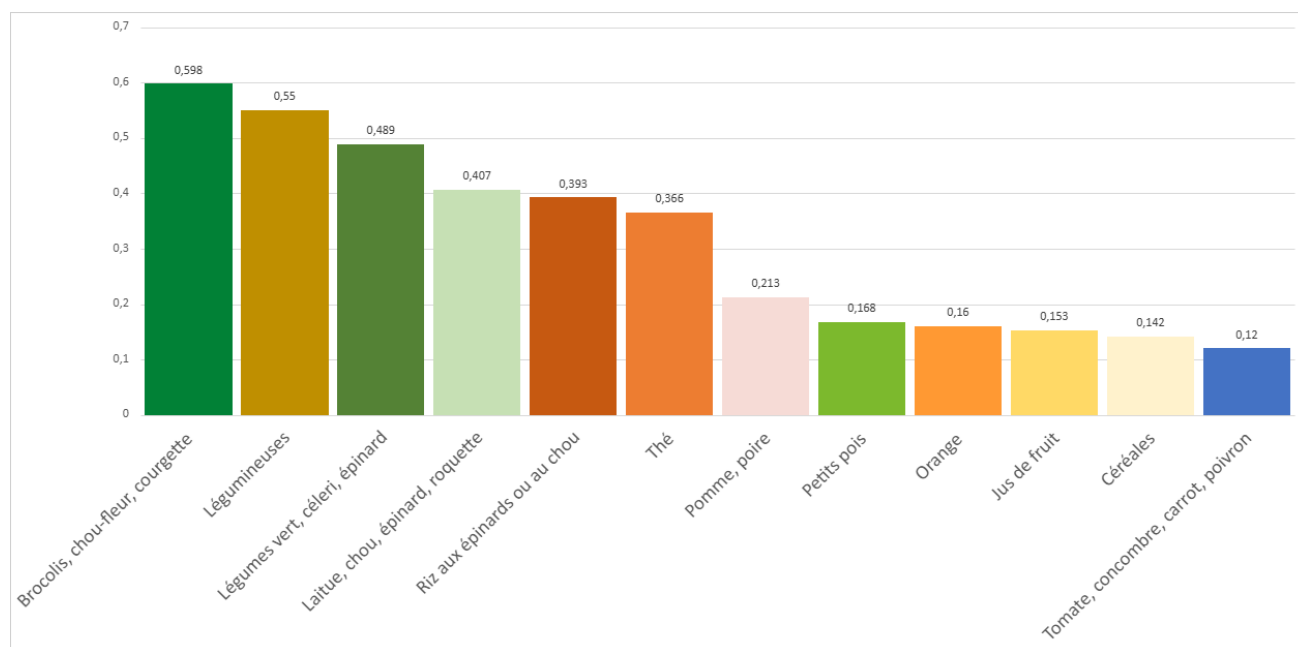


Figure 1 : Coefficients de corrélation partielle entre les groupes alimentaires et le profil de consommation de polyphénols associé à une réduction du risque de démence et de déclin cognitif. Note : Plus le coefficient de corrélation est élevé, plus le groupe alimentaire contribue au profil étudié.

Ces résultats soulignent ainsi :

- L'importance de l'**origine des polyphénols**. Seuls ceux issus de produits végétaux, notamment **des fruits et légumes** étant retrouvé dans le profil de consommation protecteur ;
- L'intérêt de **diversifier les fruits et légumes** pour bénéficier d'un plus large éventail de polyphénols.

Une synergie entre les polyphénols consommés pourrait expliquer les bénéfices observés

Ces résultats diffèrent de ceux de plusieurs études antérieures, qui n'avaient pas mis en évidence d'association systématique entre les lignanes, les flavonols et les isoflavonoïdes pris isolément et la santé cognitive. Cette différence pourrait s'expliquer par le fait que les polyphénols ne sont pas consommés séparément mais **en association avec d'autres polyphénols et aliments au sein du régime** alimentaire.

Les lignanes, flavonols et isoflavonoïdes pourraient, ainsi, agir en synergie sur divers mécanismes impliqués dans la santé cérébrale. Ils partagent des propriétés anti-inflammatoires et anti-apoptotiques susceptibles de contribuer à la neuroprotection. Par ailleurs, ils interagissent avec le microbiote intestinal qui favorise leur transformation et leur biodisponibilité. Enfin, chacun de ces polyphénols présente des propriétés biologiques qui lui sont propres.

Cette étude rappelle, ainsi, que l'étude des nutriments ou des composés bioactifs pris isolément ne permet pas toujours de rendre compte des effets de l'alimentation dans son ensemble. Une **approche fondée sur le régime alimentaire permet de mieux prendre en compte les interactions entre les différents composés et leurs effets potentiels sur la santé.**

Basé sur: Chatzispirellis S, Fragopoulou E, Mamalaki E, Ntanasi E, Maraki MI, Charisis S, Mourtzinis I, Kosmidis MH, Dardiotis E, Hadjigeorgiou GM, Sakka P, Gu Y, Scarmeas N, Yannakoulia M. Polyphenol Intake and Risk of Dementia and Cognitive Decline in Older Adults: Principal Component Analysis Approach. J Nutr. 2025 Jul;155(7):2089-2099. doi: 10.1016/j.tjnut.2025.05.047. Epub 2025 May 31.



Méthodologie

- Etude menée sur 1041 participants âgés de plus de 65 ans de la cohorte grecque HELIAD.
- Pendant une période de suivi de 3 ans en moyenne, 62 participants ont été atteints de démence.
- Evaluation des consommations alimentaires à partir d'un questionnaire de fréquence alimentaire. Les consommations de polyphénols ont été mesurées en croisant ces consommations à la base nutritionnelle Phenol-Explorer.



Messages clés

- Un profil de polyphénols caractérisé par sa teneur en lignanes, flavonols, et isoflavonoïdes est associé à un risque réduit de démence et à un ralentissement du déclin cognitif.
- Ces polyphénols sont majoritairement apportés par la consommation de crucifères, légumineuses et légumes-feuilles.
- Les effets observés peuvent s'expliquer par les synergies d'action dans l'organisme entre ces polyphénols.



Références

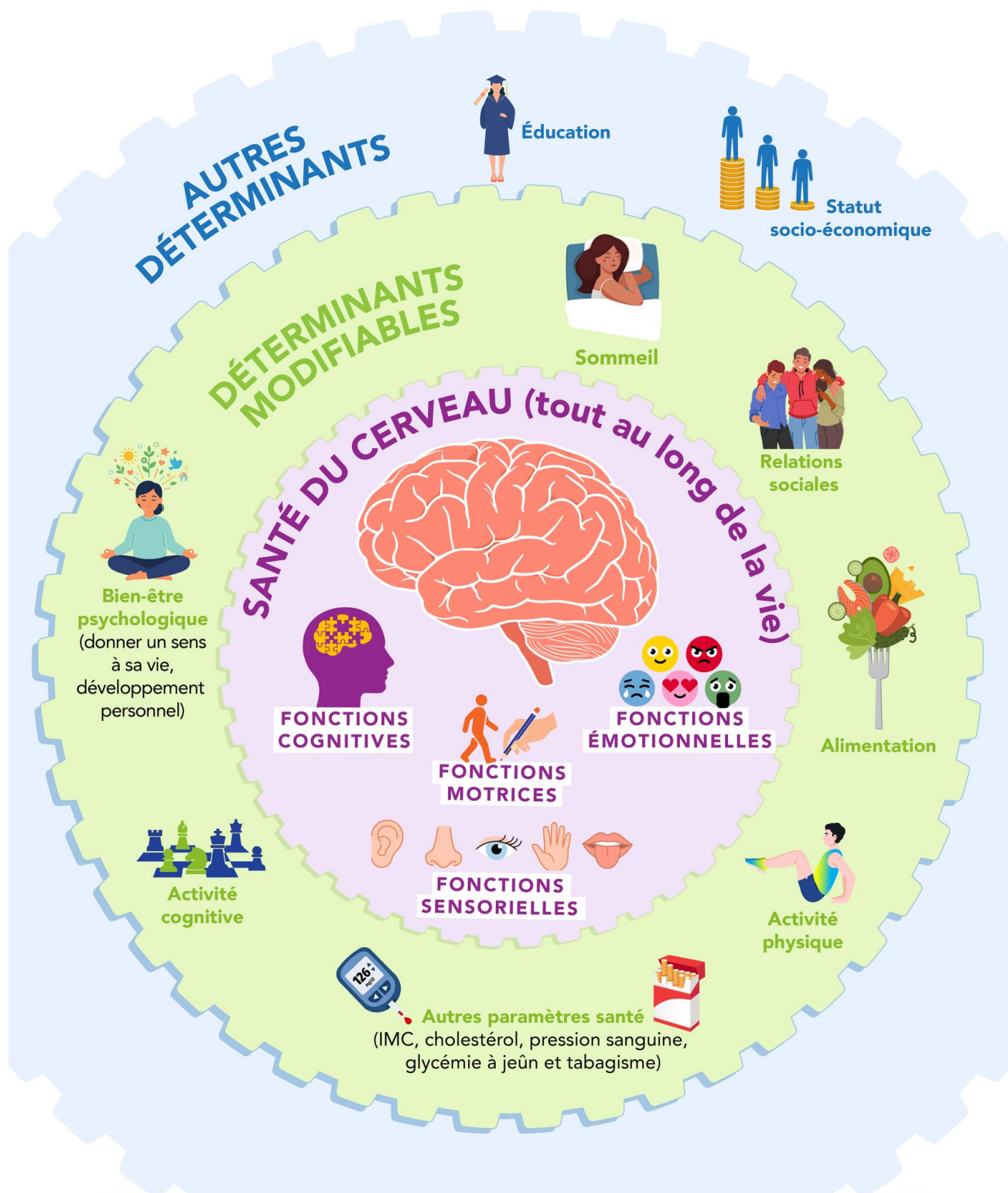
Wenzhe Yang et al. Effect of Polyphenols on Cognitive Function: Evidence from Population-based Studies and Clinical Trials, The Journal of nutrition, health and aging, Volume 25, Issue 10, 2021

Marcillinus Zekrumah et al. Role of dietary polyphenols in non-communicable chronic disease prevention, and interactions in food systems: An overview, Nutrition, Volume 112, 2023

Fragopoulou E et al. Effect of moderate wine consumption on the activity of enzymes involved in platelet-activating factor metabolism and thrombotic biomarkers: a randomised, single-blind, parallel, clinical study in CHD men patients. British Journal of Nutrition. 2025

INFOGRAPHIE - LA SANTÉ DU CERVEAU AU CŒUR D'UNE INTERACTION COMPLEXE ENTRE FACTEURS BIOLOGIQUES, ENVIRONNEMENTAUX ET SOCIAUX

Le cerveau est au cœur de nombreuses fonctions essentielles allant des capacités cognitives et sensorielles aux fonctions motrices, émotionnelles et sociales. **Sa santé se construit et évolue tout au long de la vie sous l'influence de nombreux facteurs**, dont certains sont modifiables : activité physique et cognitive, relations sociales, sommeil, alimentation – notamment riche en fruits et légumes –, bien-être psychologique, etc. Ces déterminants, interdépendants, s'inscrivent également dans **un contexte social plus large**. Le niveau d'éducation et les conditions socio-économiques peuvent influencer la possibilité d'adopter des comportements favorables à sa préservation.



Sources :

- ▶ Cattaneo G, Bartrés-Faz D, Morris TP, et al. 2018. The Barcelona Brain Health Initiative: A Cohort Study to Define and Promote Determinants of Brain Health. *Front Aging Neurosci.* 10:321.
- ▶ Hilal S, Brayne C. 2022. Epidemiologic Trends, Social Determinants, and Brain Health: The Role of Life Course Inequalities. *Stroke.* 53(2):437-443.

Références

Cattaneo G, Bartrés-Faz D, Morris TP, et al. 2018. The Barcelona Brain Health Initiative: A Cohort Study to Define and Promote Determinants of Brain Health. *Front Aging Neurosci.* 10:321.

Hilal S, Brayne C. 2022. Epidemiologic Trends, Social Determinants, and Brain Health: The Role of Life Course Inequalities. *Stroke.* 53(2):437-443.

AVIS D'EXPERT : SANTÉ DU CERVEAU : 2 QUESTIONS À ANNE-LAURE DINEL ET CORINNE JOFFRE



Corinne Joffre

Directrice de recherche INRAE

LABORATOIRE NUTRINEURO, BORDEAUX

A PROPOS DE L'AUTEUR

Corinne Joffre, directrice de recherches INRAE, a travaillé dans plusieurs laboratoires INRAE. Elle a réalisé sa thèse et a été recrutée à l'INRAE de Nantes en 1997. Elle a ensuite rejoint le laboratoire de Dijon en 1999 afin de se spécialiser en nutrition lipidique. Son parcours l'a ensuite menée au laboratoire NutriNeuro à Bordeaux spécialisé en Nutrition et Neurosciences. Ses travaux de recherche portent principalement sur les effets protecteurs des nutriments sur le déclin cognitif associé à la neuroinflammation à différentes périodes de la vie en collaboration avec des industriels du domaine de l'agro-alimentaire et la cellule de transfert NutriBrain dont elle est co-responsable scientifique. Elle a publié environ 80 articles dans des journaux scientifiques, est co-inventeur d'un brevet et a communiqué dans de nombreux congrès nationaux et internationaux.



Anne-Laure Dinel

Chercheuse en nutrition et neurosciences

LABORATOIRE NUTRINEURO, BORDEAUX

A PROPOS DE L'AUTEUR

Anne-Laure Dinel est titulaire d'un doctorat en Nutrition de l'Université de Bordeaux. En 2015, elle crée avec Véronique Pallet, Sophie Layé et Corinne Joffre la cellule de transfert NutriBrain (adossée au laboratoire NutriNeuro) dont elle devient responsable (ADERA). Ses recherches portent sur l'impact de la nutrition sur les troubles de l'humeur et de la cognition à différentes périodes critiques de la vie (périnatalité, vieillissement) et ont pour principal objectif de comprendre les mécanismes mis en jeu et de participer à définir une stratégie nutritionnelle préventive à la mise en place de certaines pathologies. Anne-Laure Dinel participe à plusieurs projets de recherche et dirige des prestations de recherche pour différents groupes industriels. Elle a publié environ 25 articles dans des journaux scientifiques, est co-inventeur de deux brevets et de deux déclarations d'invention déposées à INRAE et a communiqué dans de nombreux congrès nationaux et internationaux.



Le cerveau est programmé pour décliner avec l'âge, on ne peut rien y faire

Vrai & Faux

Il est vrai que le déclin cognitif associé au vieillissement est un phénomène naturel, physiologique, sans être nécessairement visible ou pathologique. Son évolution dépend de l'histoire de vie et de **l'environnement de chaque individu**: exposition à certains pathogènes ou pesticides, niveau de sédentarité, d'activité physique et intellectuelle, mais aussi alimentation.

Cependant, la deuxième partie de cette idée reçue est fausse. Il est possible d'agir sur ces facteurs modifiables pour **prévenir ou limiter le déclin cognitif lié à l'âge**. L'**activité physique** et l'**alimentation** jouent notamment un rôle important. Plusieurs études soulignent les effets positifs du **régime méditerranéen**, qui permettrait de diminuer le risque de déclin cognitif lié à l'âge de 40 % et le risque de maladie d'Alzheimer de 24 % ([Psaltopoulou et al., 2022](#)). Ces bénéfices peuvent s'expliquer par la richesse de ce régime en fruits et légumes et poisson contenant des nutriments d'intérêt tels que **les polyphénols, les oméga-3, les vitamines et des fibres**. Ce régime méditerranéen est aussi souvent associé à un mode de vie actif dont on sait qu'il impacte le déclin cognitif ([Blondell et al., 2014](#)).

Avec notre équipe de recherche, nous avons mené plusieurs études précliniques et cliniques. L'une d'elles ([Bensalem et al., 2019](#)) porte sur l'effet d'une supplémentation en polyphénols (extraits de raisin et de myrtille sauvage) sur des personnes âgées en bonne santé de 60 à 70 ans. Chez les sujets dont les performances cognitives sont les plus faibles en début d'étude, la supplémentation durant 3 mois a un effet bénéfique sur la mémoire. D'autres travaux précliniques (en cours) chez la souris âgée soulignent l'effet d'extraits d'algues sur la restauration des capacités cognitives au cours du vieillissement. Ces résultats soulignent que le déclin cognitif est hétérogène. Un déclin cognitif important peut être prévenu par la nutrition qui se doit d'être ciblée et personnalisée. Ces différences peuvent s'expliquer par la notion de la trajectoire cognitive qui est façonnée **tout au long de la vie** par différents événements. Par exemple, de plus en plus de travaux s'intéressent à **la santé de la femme** et montrent que **certaines périodes physiologiques sensibles** (grossesse, ménopause, etc.) peuvent avoir **des répercussions sur la santé cognitive**. Ces périodes s'accompagnent souvent de l'installation d'une inflammation chronique à bas bruit qui peut contribuer à la dégradation des fonctions cognitives. Certains nutriments agissent alors comme des anti-inflammatoires et antioxydants, contribuant ainsi à protéger les structures cérébrales.

Afin de maintenir une réserve cognitive optimale permettant d'aborder au mieux le vieillissement, il est donc important d'entretenir tout au long de la vie notre réserve cognitive en favorisant **une alimentation riche en végétaux** qui vont apporter des polyphénols et des vitamines et en poissons riches en oméga-3, associée à **une activité physique et intellectuelle** régulière. Lorsqu'une modification des habitudes alimentaires est difficile, une supplémentation adaptée et personnalisée peut être envisagée.



CERTAINS ALIMENTS OU NUTRIMENTS PROTÈGENT LE CERVEAU

Vrai

De nombreuses études scientifiques mettent en évidence le rôle de l'alimentation dans le maintien d'une bonne santé cérébrale. Pendant longtemps, les études s'intéressaient principalement aux effets des nutriments isolés. Ainsi, il a été démontré que l'apport en polyphénols, caroténoïdes, vitamine A et D et oméga-3, pris séparément, était associé à de meilleures performances cognitives. La tendance est maintenant à considérer les **matrices alimentaires** ou les **mélanges de nutriments**. Ces approches permettent d'étudier **les actions complémentaires des composés d'intérêt**, qui peuvent être cumulatives ou synergiques.

C'est avant tout une **alimentation variée et équilibrée**, avec des **apports alimentaires diversifiés**, qui contribue au maintien de la santé cognitive.

Cette complémentarité est particulièrement intéressante au regard du **vieillessement**.

Chaque type de molécule peut, en effet, agir sur différents mécanismes physiologiques: certains composés peuvent contribuer à réguler l'inflammation à bas bruit, d'autres à limiter le stress oxydatif ou encore, à moduler le microbiote intestinal. Il est donc pertinent d'**associer différentes sources de nutriments pour bénéficier de ces actions simultanées**.

Les **fruits et légumes** s'inscrivent pleinement dans cette logique, car ils apportent une grande diversité de composés d'intérêt pour la santé cognitive. Par exemple, les légumes oranges sont notamment riches en caroténoïdes, tandis que les fruits rouges et légumes à feuilles vertes contiennent de nombreux polyphénols.

Les oméga-3 jouent également un rôle important dans le fonctionnement cérébral. La consommation de **poisson** gras tels que le saumon, les sardines ou le maquereau, permet d'apporter directement des omégas-3 à longue chaîne, indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Les **huiles végétales** fournissent leur précurseur, l'acide alpha linolénique, mais son taux de conversion par l'organisme reste faible par rapport à un apport alimentaire direct d'oméga-3 à longue chaîne. Cette conversion peut néanmoins être modulé par des mécanismes compensatoires (Baker et al., 2016)

Il n'existe pas d'aliment «miracle»: c'est bien la **complémentarité entre les différents aliments** et nutriments qui permet de préserver la santé du cerveau.

EN PRATIQUE : 5 COMPOSÉS À INTÉGRER DANS SON ALIMENTATION POUR PRÉSERVER SA SANTÉ CÉRÉBRALE

La santé cérébrale est influencée par de nombreux facteurs. Certains, comme l'alimentation, sont modifiables. En effet, la consommation régulière de certains nutriments et composés contribue à préserver la santé du cerveau. Découvrez, pour 5 nutriments clés, les aliments qui en contiennent particulièrement et des leviers concrets pour les intégrer facilement dans vos repas.



CONSEILS PRATIQUES

1 Enrichir ses repas en fibres

La plupart des **légumineuses, fruits, légumes et céréales complètes** sont sources de **fibres**. Pour intégrer facilement les légumineuses dans votre alimentation, vous pouvez remplacer une partie des féculents ou des protéines, par des **lentilles** ou des pois chiches en salade, tester le velouté de pois cassés ou de fèves, ou piocher dans les recettes inspirées d'autres cultures. Les légumineuses se prêtent à de **nombreuses préparations**. Concernant les **fruits et légumes**, leur richesse en eau est un **atout supplémentaire**, car l'hydratation est nécessaire à l'action des fibres.

2 Intégrer des sources de vitamine B9 (folates)

Mettre plus régulièrement au menu certains types de légumes, notamment les **légumes à feuilles vertes** et les **crucifères**, permet de profiter de leurs **teneurs en vitamine B9**, ou folates. Selon les saisons, pousses d'**épinards**, **laitue**, chicorée ou **roquette** agrémentent les **garnitures**, les quiches, les gratins ou les salades. En hiver, les **choux** se déclinent de diverses façons : soupes, **cakes**, **flans**, salades ou même **bouchées apéritives**. Hors saison, ou quand vous manquez de temps, les légumes **surgelés prédécoupés nature** constituent une **alternative pratique**. La vitamine B9 étant **hydrosoluble**, la consommation crue, lorsqu'elle est possible, ou la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée contribuent à limiter les pertes.

3 Favoriser les apports en magnésium

Graines oléagineuses, céréales et farines variées ou encore chocolat noir sont de bonnes **sources alimentaires de magnésium**. Au quotidien, les occasions de les consommer sont multiples : emporter une poignée de noisettes et quelques carrés de chocolat noir pour **le goûter**, ajouter des graines de courge dans **une salade**, parfumer un **plat en sauce** avec des noix de cajou, intégrer de la poudre d'amandes dans **un gâteau** ou utiliser une autre farine (sarrasin, pois chiche ou millet, par exemple) que la farine de blé habituelle. Par ailleurs, **les céréales complètes** contiennent **davantage de magnésium que leurs équivalents raffinés** et peuvent facilement les remplacer, en partie ou en totalité, dans un plat complet, en tartines ou en pâtisserie.

4 Intégrer la vitamine D et les oméga-3

Les poissons, et plus spécifiquement les **poissons gras** (sardines, maquereaux, anchois, saumon...), sont particulièrement intéressants pour leurs apports en **oméga-3** et en **vitamine D**. Les conserves de sardines ou de maquereaux peuvent trouver facilement leur place à l'apéritif, en entrée ou dans un plat. La truite est une **alternative moins onéreuse** au saumon et les anchois apportent saveur et caractère aux sauces et salades. Les huiles végétales – huile de lin, de noix ou de cameline en assaisonnement ou huile de colza pour la cuisson – permettent de **diversifier les sources d'oméga-3**. Enfin, consommer régulièrement des **œufs** et des **produits laitiers** contribue également aux apports en vitamine D.

5 Miser sur les polyphénols

La **grande variété de couleurs** des **fruits et légumes** constitue un repère simple pour les diversifier dans l'assiette et profiter de leurs **teneurs respectives en polyphénols**. Fruits rouges, raisin, pomme, agrumes, aubergine, oignon, brocoli... Les alterner au fil des saisons et des repas permet de **multiplier les possibilités** de profiter des bienfaits des polyphénols. D'autres **aliments du quotidien**, comme le chocolat noir, le thé ou le café, apportent également d'autres types de polyphénols.



Plus d'informations

- Notre revue : [Vers une approche intégrée de la prévention du cancer : le rôle potentiel des fruits et légumes](#)
- Notre revue : [Polyphénols : composés aux multiples bénéfices pour la santé](#)
- Nos conseils pratiques : [5 conseils pour une alimentation riche en polyphénols](#)

EN BREF

Suivez l'actualité scientifique sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes avec la veille
Aprifel de septembre 2026.



Syndrome métabolique : une réduction du risque particulièrement accrue chez les personnes consommant beaucoup de fruits et légumes et peu de viande

Une étude transversale menée auprès de plus de 5000 adultes chinois confirme qu' **une consommation élevée de fruits et légumes est associée à un risque réduit de syndrome métabolique**. Chez les personnes présentant les consommations de fruits et légumes les plus élevées, le risque de syndrome métabolique était réduit de 18 % et 16 % respectivement, comparé aux faibles consommateurs. Les réductions du risque les plus importantes étaient observées lorsque cette consommation élevée de fruits et légumes s'accompagnait d'**une faible consommation de viande**. Enfin, les auteurs observent que la consommation de fruits est associée à une réduction du risque d'un plus grand nombre de **composantes individuelles** du syndrome métabolique que la consommation de légumes – tour de taille, triglycémie et, glycémie.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42453664/>



Etudiants : surpoids, faible consommation de fruits et légumes et activité physique associés aux symptômes d'anxiété et de dépression

L'**anxiété** et la **dépression** sont particulièrement fréquentes **chez les étudiants** et peuvent altérer leur bien-être et leurs résultats académiques. Dans une étude péruvienne menée auprès de 405 étudiants, **57,3 % présentaient des symptômes d'anxiété** et 26,4 % de dépression. Les étudiants en surpoids ou obèses présentaient plus fréquemment des symptômes d'anxiété et de dépression que ceux de poids dit «normal». Les habitudes de vie étaient également associées à la prévalence de ces troubles. **Une consommation inférieure à 5 portions de fruits et légumes par jour était associée à des symptômes de dépression 52 % plus fréquents**. Au contraire, la pratique d'une activité physique plus de cinq fois par semaine était associée à des symptômes de dépression 65 % moins fréquents.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42483641/>



Diversifier les espèces de légumes, un levier pour encourager leur consommation

Malgré leurs nombreux atouts nutritionnels et leurs effets positifs sur la santé, les légumes restent largement sous-consommés à l'échelle mondiale, à fortiori dans les pays à faibles revenus. Face à cette situation, une étude examine le rôle potentiel de **la biodiversité des légumes** pour améliorer les consommations. Défini comme **l'ensemble des espèces et variétés de légumes** – y compris sauvages –, ce concept présente un fort potentiel d'adaptation à différents contextes climatiques, culturels et économiques. Il pourrait ainsi **contribuer à augmenter la consommation de légumes**. Les auteurs proposent quatre axes d'actions : préserver la biodiversité des légumes pour élargir les choix alimentaires, soutenir la recherche et sélection variétale, **promouvoir la biodiversité des légumes locaux pour diversifier les régimes** et, intégrer cette biodiversité dans les **politiques publiques**. Ils soulignent enfin l'importance de mettre en place ces actions en priorité dans les régions où coexistent malnutrition et forte biodiversité végétale.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42497194/>



Les compétences culinaires sont associées à une consommation accrue de fruits et légumes, mais pas au statut nutritionnel

Une revue de la littérature portant sur 15 études a examiné les liens entre compétences culinaires, alimentation et statut nutritionnel chez des adultes venant de différents pays. **Aucune association entre compétences culinaires et statut nutritionnel n'a été mise en évidence**. En revanche, les compétences culinaires étaient associées à de meilleurs comportements alimentaires auto-déclarés, notamment à une meilleure qualité de l'alimentation et à une consommation accrue de légumes. Les auteurs soulignent cependant un niveau de preuve faible. Cette revue souligne ainsi la **nécessité de mener davantage d'essais cliniques** pour mieux comprendre la relation entre compétences culinaires et statut nutritionnel.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13489445/#pone.0355940.t001>



Psoriasis : des apports modérés en flavones associés à un risque plus faible de développer la maladie

Une étude de cohorte récente, menée auprès de plus de 121 000 participants, a évalué l'association entre les **apports alimentaires en flavones** (un sous-type de polyphénols) et **le risque de développer un psoriasis**, en tenant compte la prédisposition génétique. Les principaux contributeurs aux apports en flavones étaient les **purs jus de fruits et de légumes** (19,5 %), les olives (12,71 %), le céleri (8,34 %), le brocoli (7,72 %), les salades d'accompagnement (6,80 %) et le vin rouge (6,62 %). Chez les participants consommant **une portion par jour d'aliments riches en flavones**, le risque de survenue de psoriasis était **26 % plus faible** que chez les non-consommateurs. Un apport modéré en flavones (0,6-1,5 mg/j) était également associé à une réduction de risque de psoriasis de 34 %. Cependant, les auteurs soulignent que ces associations ne permettent pas de conclure à un effet protecteur des flavones, **leur consommation pouvant également refléter la qualité globale de l'alimentation**.

<https://pubs.rsc.org/fo/article/17/16/7388/1284857/Associations-between-flavonoid-intake-genetic-risk>