



Polyphénols et bien-être psychologique

Etude :

Kontogianni MD et al., A high polyphenol diet improves psychological well-being : The polyphenol intervention trial (PPhIT). Nutrients 2020, 12, 2445.

Résumé

Chez des personnes légèrement hypertendues, une alimentation riche en polyphénols a des effets bénéfiques sur les symptômes dépressifs ainsi que sur la santé en général.

La dépression, l'anxiété, le stress peuvent avoir un impact important sur le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer, de diabète ... et une incidence sur les capacités de travail et la qualité de vie.

Différents facteurs de style de vie telle que la consommation alimentaire jouent un rôle important dans le bien-être psychologique et la prévention des maladies mentales. Des études ont exploré avec des résultats divergents l'impact potentiel sur le bien-être psychologique de différents nutriments incluant notamment les vitamines B, des antioxydants tels que les vitamines C et E et les polyphénols ou d'aliments riches en ces nutriments.

Des études précliniques dont les résultats ont été répliqués chez l'homme, montrent que les polyphénols ont la capacité d'améliorer les performances cognitives et la mémoire. De plus, de nombreuses données soutiennent le rôle de tout un éventail de polyphénols sur le comportement et l'humeur.

Dans l'alimentation, les plus riches sources de polyphénols incluent des fruits tels que les baies, le raisin ou les pommes, des légumes incluant notamment les choux, les oignons ou les poivrons, des boissons telles que le thé, le café, le vin rouge ou les jus de fruits, des fruits à coque et du chocolat, plus particulièrement, le chocolat noir.

Une étude a évalué l'effet d'une alimentation riche en polyphénols comportant des fruits, des légumes et du chocolat noir comparé à celui d'une alimentation pauvre en polyphénols incluant moins de deux portions par jour de fruits et légumes et sans chocolat noir sur des aspects psychologiques du bien-être.

Quatre-vingt-dix-neuf personnes, légèrement hypertendues, âgées de 50 à 65 ans, ont été réparties de façon aléatoire en deux groupes et ont suivi pendant huit semaines une alimentation riche ou pauvre en polyphénols.

À la fin de l'étude, les participants ayant suivi une alimentation riche en polyphénols ont fait état d'une baisse de leurs symptômes dépressifs ainsi que d'améliorations de composantes de leur santé physique et mentale. Par contre, aucune différence n'a été observée concernant l'anxiété, le stress, l'estime de soi ou la perception de leur image corporelle.