

## Evaluation de l'apport alimentaire de flavan-3-ols totaux, flavan-3-ols monomères, proanthocyanidines and théaflavines en Europe

### Résumé de la publication:

Les flavan-3-ols ont montré des effets bénéfiques sur la fonction vasculaire. Cependant, pour pouvoir traduire avec pertinence ces observations en messages de santé publique, il est nécessaire d'avoir une meilleure connaissance de l'apport alimentaire actuel. Vogiatzoglou *et al.* ont rassemblé les informations provenant des bases de données USDA, Phenol-Explorer et EPIC-Norfolk pour élaborer **FLAVIOLA**, une table de composition des aliments en flavanols. En s'appuyant sur cette table et sur la base de données exhaustive sur la consommation alimentaire de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité alimentaire), l'équipe a calculé la consommation habituelle de monomères de flavan-3-ol, de proanthocyanidines et de théaflavines, et déterminé leurs sources alimentaires principales dans les régions du Sud (Espagne, France, Italie), du Centre (Belgique, République Tchèque, Allemagne, Hongrie, Irlande, Lettonie, Pays-Bas, Royaume-Uni) et du Nord (Danemark, Finlande, Suède) de l'Union Européenne.

**Les sources importantes de flavan-3-ols totaux sont les boissons non alcoolisées, le thé étant le contributeur majeur (63%),** suivi des fruits à pépins (ex pommes et poires), les baies (3%), les produits cacaotés (3%) and les fruits à noyau (ex nectarines, cerises) (3%). En considérant les régions, les fruits (38%) sont les premières sources de flavan-3-ols dans le Sud, suivis des boissons non-alcoolisées (23%). Ces boissons sont aussi les contributeurs principaux de flavan-3-ols totaux dans les régions du Nord (56%), où les fruits contribuent à 24% de l'apport. Dans les régions du Centre de l'Europe, à nouveau les boissons non-alcoolisées sont la source essentielle de flavan-3-ols totaux (62%), suivies des fruits (19%).

**Cette étude évalue la consommation habituelle moyenne de flavan-3-ols totaux dans une fourchette de 181mg par jour en République Tchèque à 793 mg par jour en Irlande.** Il est intéressant de noter que cette estimation est nettement inférieure à celles proposées lors de la plupart des études d'intervention. Ce fait pourrait en partie expliquer la divergence entre les résultats encourageants obtenus par les études d'intervention et les résultats ambigus voire contradictoires obtenus par les études d'observation, concernant les bienfaits des flavanols.

Les auteurs soulignent la solidité de leur analyse utilisant la base de données FLAVIOLA, qu'ils décrivent comme l'une des tables composition des aliments en flavanols les plus exhaustives. Une approche moins variable pour la classification des flavanols et la caractérisation des aliments utilisés dans les interventions nutritionnelles permettront de disposer de bases de données plus précises et plus complètes, ce qui se traduira par une évaluation plus exacte de l'impact de la consommation de flavn-3-ols sur la santé publique.

**REF :** Vogiatzoglou, A *et al.* Assessment of the dietary intake of total flavan-3-ols, monomeric flavan-3-ols, proanthocyanidins and theaflavins in the European Union. *British Journal of Nutrition.*

<http://dx.doi.org/10.1017/S0007114513003930>



Retrouvez les infos et outils dédiés aux professionnels de santé sur

[www.unilever-pro-nutrition-sante.fr](http://www.unilever-pro-nutrition-sante.fr)

