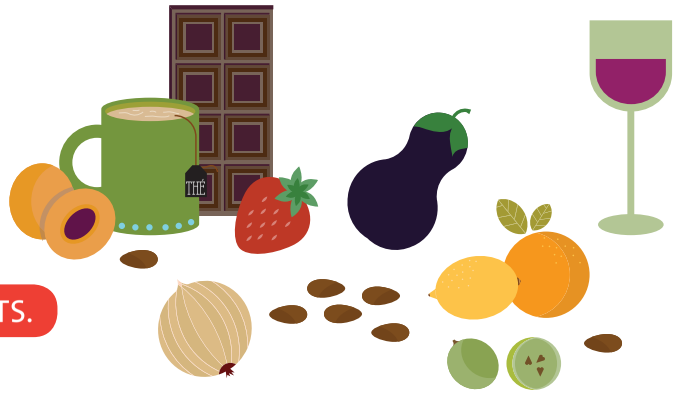
Les polyphénols : molécules du futur

Les polyphénols forment une grande famille aux propriétés prometteuses pour :

- le diabète,
- la prévention cardiovasculaire,
- les phénomènes neurodégénératifs
- et l'expression des gènes dans la longévité.

OSEZ LES MÉLANGER, LES VARIER À TOUS LES REPAS POUR PROFITER AU MIEUX DE LEURS BIENFAITS.



La grande famille des polyphénols

Acides phénoliques

- fraise, • framboise • cassis,
- myrtille • aubergine • chicorée
- café

Lignanes

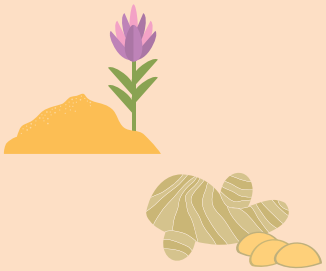
- graines de lin

Stilbènes (resvératrol)

- raisin • jus de raisin
- vin rouge

Curcuminoïdes

- curcuma • gingembre



Flavonoïdes

Flavonols *(quercétine)*
- thé noir • thé vert
- vin rouge • oignon

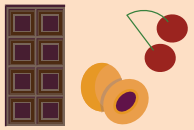
Flavones
- persil • céléri
- poivron rouge

Flavanones
- agrumes

Chalcones
dihydrochalcones
- tomates

Isoflavones
- soja

Flavanols *(catéchine)*
→ Proanthocyanidines
- chocolat noir
- thé vert • abricot
- cerise



Anthocyanes
- vin rouge • chou rouge
- radis • oignon rouge

Au menu chaque jour

- Thé vert, café
- Tomates, aubergines, oignons
- Fruits rouges
- Epices
- Vin rouge
- Chocolat noir

DMD55F- V2 2013

Ce document a été élaboré par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM), organisme de formation enregistré sous le numéro 11 75 46620 75 - Adresse : 20, rue Emeriau - 75015 Paris - Tél : 01.53.86.00.81 - Site internet : www.iedm.asso.fr