

La Lettre Faxée de **Nutrition**[®]

DESTINÉE À

■ JUIN 2009

SOUPES ET JUS DE FRUITS POUR CONCENTRER LES CAROTÉNOÏDES

Une étude britannique montre que les fruits et légumes préparés sous forme de soupe ou de jus augmentent les concentrations plasmatiques en caroténoïdes, dont les propriétés antioxydantes sont bien connues. Cet effet ne s'est cependant pas accompagné d'une diminution des marqueurs plasmatiques du stress oxydatif. Seule l'homocystéine, facteur de risque cardio-vasculaire, a baissé.

Consommer cinq fruits ou légumes par jour : cette recommandation officialisée dans le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est difficilement suivie, tant pour des raisons culturelles qu'économiques. En variant les apports, les chances d'y parvenir augmentent. Ainsi, les légumes sous forme de soupes sont plus aisément adoptés par les familles, en entrée ou en plat principal. Les jus de fruits et/ou de légumes peuvent agrémenter les repas ou être consommés dans la journée, en milieu de matinée ou au goûter, par exemple.

Une étude récente met en évidence l'intérêt des fruits et légumes riches en caroténoïdes, préparés sous forme de soupe ou mixés en jus.

Un moyen de consommer les 5 fruits et légumes

Elle a été menée auprès de 36 volontaires, 24 femmes et 12 hommes, âgés de 20 à 67 ans, qui consommaient habituellement moins de trois portions de fruits et de légumes par jour. Ils ont d'abord reçu pendant deux semaines une supplémentation en huile de poisson, afin d'accroître le stress oxydatif. Ils ont ensuite consommé quotidiennement, pendant 4 semaines, soit des soupes (carottes-coriandre ou tomates-poivre rouge) et des jus de fruits et légumes mixés (carotte-pomme-fraise ou orange-banane-carotte ou pomme-carotte-fraise ou carotte-banane-cerise) riches en caroténoïdes, soit des soupes « témoins », à base de champignons, poireaux ou fines herbes avec de la crème et des jus de fruits d'oranges et de citrons.

Les participants devaient consommer chaque jour une soupe de 500 ml et un jus de fruits de 300 ml, ou un concentré de fruits et légumes mixés de 100 ml. Dans les deux cas, cette ration quotidienne était équivalente à 400 g de fruits et légumes variés, qui est la quantité minimale conseillée par jour.

Après une période d'observation de 10 semaines, ceux qui avaient été assignés au régime témoin ont été assignés au régime riche en caroténoïdes (et inversement).

Le pourcentage d'énergie apportée par les glucides a été accru chez l'ensemble des participants. Les apports en protéines et vitamine B12 ont en revanche diminué, conséquence du remplacement d'un plat de viande par une soupe, mais, notent les auteurs, les apports protéiques sont restés supérieurs aux recommandations.

Augmentation des concentrations plasmatiques des caroténoïdes, baisse de l'homocystéinémie

Les boissons et soupes riches en caroténoïdes ont bien entendu augmenté les apports en caroténoïdes, mais aussi en vitamine C, en alpha-tocophérol, en potassium et en folates ; ce qui s'est traduit par une hausse des concentrations plasmatiques d'alpha-carotène de 362%, de bêta-carotène de 250%, de lycopène de 31% et une diminution de 8,8% de la concentration plasmatique en homocystéine.

En revanche, les marqueurs du stress oxydatif, notamment l'oxydation des LDL, n'ont pas été modifiés. Bien que l'étude montre une augmentation significative des concentrations plasmatiques en caroténoïdes, elle ne met pas en évidence un impact sur le stress oxydatif ou les facteurs de risque cardiovasculaire, concluent les auteurs. Le seul élément objectif est la baisse de l'homocystéinémie, qui est, on le sait, un facteur de risque cardiovasculaire.

Cette étude confirme, en outre, l'intérêt nutritionnel de la consommation de soupe sur les apports énergétiques avec une augmentation des apports caloriques d'origine glucidique, ce qui avait été montré dans une étude allemande mettant aussi en évidence l'effet satiétogène de la soupe (1).

Dr Christine LE BIHAN

E. Paterson et coll. "supplementation with fruits and vegetables soups and beverages increases plasma concentrations but does not alter markers of oxidative stress or cardiovascular risk factors". J Nutr 2006; 136:2849-2855

(1) S. Bertrais et coll. « Consumption of soup and nutritional intake : consequences for nutritional status » J Hum Nutr Dietet 2001; 14 : 121-128

Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages
8, rue de Lisly 75008 Paris - Tél : 01.53.42.33.80 - Fax : 01.53.42.33.81
snfbp@wanadoo.fr - www.vivelasoupe.com

La Lettre Faxée de Nutrition[®] est éditée et imprimée par Protéines SAS, 11, rue Galvani 75017 PARIS - SAS au capital de 663 936 € - SIRET 349 728 444 00069 - APE 7311Z - Directeur de la publication : Jean-Michel GILIBERT - Rédacteur en Chef : Dr Jean-Michel BORYS - Tél : 01 42 12 81 81 - Fax : 01 42 12 01 85 - ISSN 1265 - 5813