

Phyto-oestrogènes

Comme leur nom l'indique, les phyto-oestrogènes sont des composés issus du monde végétal qui développent une activité oestrogène. L'intérêt s'est focalisé sur les isoflavones du soja comme agents potentiels de prévention de l'ostéoporose. Des études montrent en effet qu'ils stimulent la minéralisation et accroissent la densité osseuse. Le dosage et l'efficacité d'une supplémentation en isoflavones sur le long terme restent toutefois encore à définir.

Définition/chimie/effet

Les phyto-oestrogènes sont chimiquement des polyphénols. On peut les classer dans trois catégories en fonction de leur structure: les isoflavones, les lignanes et les coumestanes. Les phyto-oestrogènes ont tous en commun une activité oestrogène comparable à celle de l'oestradiol, l'une des hormones sexuelles féminines. En interférant avec les récepteurs des oestrogènes, ils sont capables d'imiter ou de bloquer les effets physiologiques de l'hormone stéroïdienne endogène. L'activité des phyto-oestrogènes est toutefois 1'000 à 10'000 plus faible en comparaison de celle de l'oestradiol.

Sources/apport

Notre principale source d'isoflavones est le soja. Les lignanes sont présents dans la graine entière de certaines céréales (seigle, blé) et oléagineux (lin, courge). Les Asiatiques ingèrent 15 à 40 mg d'isoflavones par jour. Dans les pays occidentaux, où le soja ne fait pas partie de l'alimentation quotidienne, on n'en consomme en moyenne que 2 mg/jour. La biodisponibilité des phyto-oestrogènes est considérée comme élevée.

Sources de phyto-oestrogènes

Légumes et pommes de terre

chou, carottes, betterave rouge, asperges, fenouil, courge, concombre

Légumineuses

haricots blancs, haricots rouges, soja, lentilles vertes

Graines, germes, pousses

graines de lin, graines de sésame, graines de tournesol, alfalfa (luzerne), pousses de soja



Fruits

pommes, poires, cerises, rhubarbe

Epices et fines herbes

anis, sauge, persil, ail, oignons

Céréales

avoine, blé, orge, maïs

Supplémentation: état de la recherche

Les phyto-oestrogènes les plus importants pour ce qui est de la prévention de l'ostéoporose sont les isoflavones. En raison de leur activité oestrogène, ils pourraient être une alternative à la thérapie de substitution hormonale classique et sont disponibles sous forme de préparations à base de soja et de trèfle rouge. On ne dispose actuellement que des données d'études relativement brèves (3 à 12 mois) dont les constats sont contradictoires: chez des femmes en phase de préménopause, la prise d'isoflavones n'influençait pas la densité osseuse, alors que chez des femmes ménopausées, l'effet sur la densité osseuse augmentait avec l'accroissement de la dose administrée. Dans une des études en question, une dose de 54 mg/jour suffisait pour provoquer un accroissement mesurable de la densité osseuse (colonne vertébrale dans la zone lombaire, col du fémur) alors que d'autres études ne faisait état d'une augmentation de la densité osseuse qu'à partir de 80 mg, voire 90 mg/jour. D'autres études de plus longue durée devront être menées pour obtenir une réponse claire à la question de l'effet protecteur des isoflavones contre l'ostéoporose.

Bibliographie

Kulling S.E., Watzl B., Phytoöstrogene, Ernährungsumschau 50 (2003) S.234 – 239

Gilani G.S, Anderson J.J, B., (Eds) Phytoestrogens and Health, AOCS Press, Champaign (2002)

Setchell, K.D.R, Brown, N.M, Desai, P. et al.

Bioavailability of pure isoflavones in healthy humans and analysis of commercial soy isoflavone supplements. J.Nutr. 131 (2001), S.1362S-1375S

USDA-Datenbank: www.nal.usda.gov/fnic/



Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences « lait »
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2008

