



## 4 Tout est dans l'assiette

### DES POLYPHÉNOLS

Ce sont eux qui donnent au thé vert son goût amer. On en trouve également dans le vin. Pour la plupart, les polyphénols présentent des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et anti-carcinogéniques. Des chercheurs ont mis en avant le rôle photoprotecteur des polyphénols du thé vert. Leur étude clinique a été réalisée sur 56 femmes âgées de 25 à 75 ans (peaux très claires à légèrement bronzées), consommant quotidiennement 250 mg de polyphénols de thé vert. Elle a montré une diminution significative des signes de vieillissement de la peau (rides) et de l'apparition de coups de soleil suite à une exposition aux UVB.

### DES CAROTÉNOÏDES

Certains fruits et légumes participent à la photoprotection en stimulant la synthèse de la mélanine. C'est le cas des fruits et légumes riches en caroténoïdes comme la mangue, la pastèque, les melons, les tomates, les carottes, les épinards, les brocolis...

Les fruits sont généralement de

