

### Actualité scientifique

---



De nombreuses études ont démontré qu'une consommation élevée de fruits et légumes, dont l'orange, pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. En cause, leurs fortes teneurs en **vitamines, minéraux, composés antioxydants** (dont les flavonoïdes tels que les flavanones) ainsi qu'en **fibres**, qui leurs confèreraient un **rôle protecteur significatif**.

Le but de la présente étude était **d'évaluer les effets des flavanones présents dans le jus d'orange sur les fonctions cognitives, effets encore inconnus**.

Pour cela 37 adultes âgés en moyenne de 67 ans, en bonne santé, ont consommé quotidiennement 500 mL de jus d'orange (100% pur jus) sur deux périodes de 8 semaines, séparées par 4 semaines. Les premières 8 semaines ils consommèrent un jus d'orange riche en flavanones 305 mg / 500 mL, puis sur la deuxième période ils consommèrent un jus d'orange à teneur faible en flavanones 37 mg / 500 mL.

La fonction cognitive a été évaluée à l'aide d'une série de **tests cognitifs**, ainsi que l'humeur, et la pression artérielle. Ces tests et évaluations ont été appliqués avant et après chaque période de 8 semaines.

Les tests ont révélé que :

- **la performance cognitive globale était significativement améliorée** avec la consommation de la boisson riche en flavanones,
- un **effet sur la mémoire épisodique a également été observé**, la mémoire était meilleure avec la boisson riche en flavanones comparée à la boisson faible en flavanones, après 8 semaines,
- il a également été observé que la **fonction de « rappel » était améliorée** avec la boisson riche en flavanones comparée à la boisson à teneur faible.

Par ailleurs aucun effet significatif n'a été observé sur l'humeur ou la pression artérielle.

En conclusion : **les chercheurs ont montré que la fonction cognitive était significativement meilleure après la consommation du jus d'orange riche en flavanones**, par rapport au jus d'orange à faible teneur. Cependant, **d'autres études restent à mener pour étudier et comprendre l'implication et les mécanismes d'actions des flavanones sur le déclin cognitif lors du vieillissement**.

---

Source: [Rebecca J.K., Daniel J.L., Georgina F.D., et al. Chronic consumption of flavanone-rich orange juice is associated with cognitive benefits: an 8-wk, randomized, double-blind, placebo-controlled trial in healthy older adults - The American Journal of Clinical Nutrition, January 2015 doi: 10.3945/ajcn.114.088518](#)