

Si les messages de Santé publique sont aussi formels en matière de consommation de fruits et légumes, c'est que ces derniers sont tout simplement indispensables à la Santé.

Ils contiennent en effet les **vitamines, minéraux, antioxydants et fibres** qui sont autant d'éléments primordiaux au bon fonctionnement de l'organisme en :

☞ Evitant à nos cellules toute **carence micro-nutritionnelle**

☞ **Renforçant l'immunité** face aux infections

☞ Contribuant à la **prévention des maladies cardiovasculaires et cancers**

☞ Participant à la **lutte contre le vieillissement**

☞ Régulant et assurant notre **transit intestinal**

De plus, leur **valeur énergétique** (composition en glucides notamment) et leur **effet satiétogène** sont idéals dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

**Les glucides** sont en effet des macronutriments indispensables à notre organisme. A l'inverse des « sucres dits rapides » (sucre de table, sodas, confiseries ...), la plupart\* des légumes libèrent des « sucres dits plutôt lents » (grâce notamment à leurs fibres) en participant ainsi avec les féculents à la **diffusion progressive de l'énergie** pour éviter toute hypoglycémie se traduisant notamment par des troubles de comportement, mais pouvant également avoir des conséquences délétères.

\*Remarque : certains légumes comme les carottes, betteraves ou maïs (et certains fruits tels que la banane, le raisin, les figues ou les cerises) ont un index glycémique supérieur à la moyenne des végétaux.

Fort de toutes ces raisons, les recommandations nutritionnelles en vigueur, émanant de l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) et repris dans le P.N.N.S. (Plan National Nutrition Santé) sont de **5 portions (de 80 g) de fruits et légumes minimum par jour**.

De son côté, l'INSEE indique que la consommation de fruits et légumes en France est passée entre 1950 et 2000 de 100 à près de 200 kg / an /habitant, soit une **moyenne de 550 g/jour**.

C'est sans compter le développement de l'offre faite par les industriels qui proposent diverses gammes, ce qui facilite l'emploi et la disponibilité des fruits et légumes tout au long de l'année :

- La 1<sup>ère</sup> gamme est constituée des végétaux frais bruts
- La 2<sup>nde</sup> gamme des végétaux en conserve et en bocaux
- La 3<sup>ème</sup> gamme, des végétaux surgelés
- La 4<sup>ème</sup> gamme, des végétaux frais crus prêts à l'emploi et emballés
- La 5<sup>ème</sup> gamme, des végétaux cuits sous vide, stérilisés ou pasteurisés

Et même si rien ne remplace les qualités nutritionnelles et organoleptiques d'un fruit ou légume, cultivé sainement, récolté à pleine maturité et aussitôt consommé, aujourd'hui toutes les gammes rivalisent en technologie et diversité pour satisfaire au mieux le consommateur.

## A propos des fruits :

S'il ne fallait retenir qu'une seule notion fondamentale en matière de choix raisonné pour la consommation de fruits, hormis naturellement la qualité intrinsèque de ces derniers, cela pourrait être le **respect de la saisonnalité**. Car à bien s'y pencher, la nature nous prescrit à travers notamment les fruits et légumes de saison, les nutriments les plus opportuns pour la période (agrumes riches en vit.C en hiver : pour lutter contre les infections, végétaux colorés riches en carotène en été : pour nous protéger des effets du soleil ...)

### Idées de recettes multi-fruits :

- Fondue de fruits frais de saison au chocolat
- Des smoothies à base de fruits, légumes et aromates de saison

### **Et les fruits secs alors ...**

Faciles à manger et savoureux, les fruits secs sont de véritables concentrés de glucides, vitamines, minéraux et fibres mais aussi de calories ... Ils constituent donc un groupe d'aliments de choix pour des efforts importants et/ou prolongés :

☞ Les **pruneaux** sont en plus reconnus pour leur effet sur le transit intestinal grâce à leur richesse en fibres insolubles qui accélèrent la digestion (action anti-constipante)

☞ Les **abricots** et **dattes** ont une importante teneur en potassium, utiles aux sportifs et personnes âgées dont les besoins sont accrus.

☞ Enfin, les **amandes, noisettes et autres oléagineux** sont riches en acides gras insaturés et vitamine E, si bénéfiques à notre organisme notamment par l'effet protecteur sur notre système cardio-vasculaire

## A propos des légumes :

Quelque soit leur classement, les légumes ont tous des atouts nutritionnels :

Les légumes feuilles (ex salade) sont toujours très **peu énergétiques**, et riches notamment en **vitamine A et B(9)**

Les légumes fleurs, fruits (ex chou fleur, courgette) sont souvent **peu caloriques** et riches en **fibres**, en **vitamines**

Les légumes racines (ex carotte) sont souvent **peu caloriques** et riches en **fibres et vit. A**

Les légumes secs ou légumineuses, sont **davantage caloriques** mais plus riches en **fibres et minéraux (fer, magnésium...)**

Et que dire de **ces légumes anciens qui nous offrent de nouveaux goûts ...**

Le panais qui ressemblerait à une carotte blanche. Faiblement pourvu en lipides et protides, et moyennement riche en glucides (17g/100g), le panais se consomme cru ou cuit ; Riche en fibres et en minéraux, il est particulièrement apprécié en purée avec de la pomme de terre ou du potimarron.

Le topinambour ses atouts nutritionnels sont la richesse en vitamines B, minéraux et fibres pour une teneur en calories modérée (30kcal/100g). Il peut être consommé froid ou chaud et plutôt cuit que cru.

Le rutabaga dont la forme et le goût sont proches du navet. Il se déguste aussi bien que cru que cuit, en rentrant même dans la composition des plats sucrés-salés. Ses caractéristiques nutritionnelles sont similaires à celle du topinambour.

Idées de recettes multi-légumes :

- Batonnets de légumes croquants (carotte, céleri, chou fleur ...) en apéro avec diverses sauces et pourquoi pas allégée (ex base laitage et plante aromatique)
- Gaspacho ou potage selon le temps et la saison

Quoi de mieux en effet pour consommer des légumes ... qu'un bon potage :

Véritable reflet de la gastronomie française, les potages ont pourtant longtemps souffert d'une mauvaise image, surtout chez les enfants. Son retour en force rend le potage plus que jamais tendance, puisqu'il s'invite aisément à chaque table et même dans les cartes de restaurants gastronomiques.

Le **potage** est un plat chaud plutôt liquide,

Il est appelé **bouillon** s'il est « clair »,

Alors que le **consommé** est une base claire à la viande ou au poisson

Lié à la crème, on les appelle des **crèmes ou veloutés**

Mais s'ils sont composés de légumes mixés ils sont dénommés **soupes**

Enfin, le **gaspacho** est un potage froid d'origine espagnole très désaltérant

Outre le fait primordial de nous faire rimer **légumes avec variété et goût**, tous ces derniers ont pour principaux avantages :

- D'être **riches en eau, fibres, minéraux et vitamines**  
(Remarque : la vitamine C est détruite par la chaleur)
- De pouvoir **limiter les « gros repas »** grâce à leur effet satiétogène
- De pouvoir être **réduit en lipides et/ou glucides**

Alors qui doute encore de la nécessité et aisance de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, en alliant toujours les deux piliers de la Diététique qui sont le **Plaisir et la Santé**.

**Marc ANTOINE**  
**Diététicien Nutritionniste**