

## DOSSIER DU MOIS : MELON « ROND » ET SOLEIL

Déjà cultivé en Egypte cinq siècles avant notre ère, le melon s'est largement développé dans le Midi de la France dès la fin du 16ème siècle, pour n'arriver que plus tard en Charente, où il connaîtra un succès durable.

Pour les botanistes, le melon est un légume appartenant à la famille des cucurbitacées, et renferme plus de 70 variétés françaises dont le brodé et le Cantaloup (de Cantaluppo, près de Rome, où les moines y cultivaient le melon pour le pape).

**Fruit d'été par excellence**, son choix est plus délicat. Car il est difficile d'établir une relation sans faille entre son aspect extérieur et sa qualité gustative. Même s'il est d'usage de dire qu'un melon doit être bien ferme, lourd dans la main, avec un pédoncule prêt à se détacher et un arôme bien développé surtout aux extrémités.



L'odeur doit être sucrée et agréable et l'écorce. Les meilleurs sont craquelés. En revanche, il est très difficile de les choisir en grandes surfaces, car leur conservation en chambre froide leur ôte tout parfum.

(Remarque : Il est déconseillé d'acheter un melon dont la peau est tachée).

Éléments certains, le melon est apprécié de par sa maturation et son taux de sucre (aux alentours de 12 %). Teneur qui dépend du choix variétal, de l'ensoleillement, de l'irrigation et bien sûr du moment de la cueillette :

**Un melon cueilli trop tôt ne s'enrichit plus en nutriments, et ne sera jamais "à point".**

Cette règle s'applique d'ailleurs à la plupart des fruits et légumes, et demande de **consommer des produits frais, de saison, cueillis en pleine maturité, et le plus proche de la récolte** afin de pouvoir bénéficier de tous les bienfaits de la nature.

Ainsi, d'un point de vue nutritionnel, la valeur énergétique du melon est dite modérée (40 à 50 kcal au 100g), avec une teneur en sucre comparable à celle de la plupart des fruits frais (10 à 12 %).

Ce fruit du soleil se caractérise donc par :

☞ **Sa richesse en eau** (jusqu'à 90%) le rendant très désaltérant en été

☞ **Son excellente source en  $\beta$  carotène** (ou Provitamine A), puisque 100 g de Melon couvre la moitié des besoins quotidiens conseillés. Le carotène se transforme dans l'organisme en vitamine A. Vitamine qui joue un rôle important dans la vision, le bon état de la peau et des muqueuses (Surtout en été avec le soleil !!) D'autant plus que le carotène possède d'intéressantes propriétés anti-oxydantes. A noter que le melon à chair orangée contient plus de carotène que le melon à chair Jaune ou verte.



☞ **Sa richesse en acide folique** (ou vitamine B9). Très instable, celle-ci est pourtant indispensable à la croissance, au bon fonctionnement du système nerveux et à l'élaboration des cellules sanguines. Chez la femme enceinte, ou les besoins sont accrus, une carence en B9 peut même induire une naissance prématurée ou donner lieu à des malformations telles le spina-bifida.

☞ **Son apport appréciable en vitamine C**. Pour bref rappel (Voir dossier des agrumes), l'acide ascorbique, très sensible à la chaleur, lumière, oxygène et stockage, est nécessaire entre autre à la formation et réparation de toutes les structures riches en tissu conjonctif, à l'absorption du fer alimentaire et joue un double rôle anti-infectieux et anti-toxique.

☞ **Une teneur appréciable en nombreux minéraux comme le potassium** (300mg au 100g)

☞ **Enfin, ses fibres permettent de réguler le transit intestinal**, tandis que sa richesse en eau, potassium, et sa pauvreté en sodium facilitent la diurèse.

**On évitera toutefois de le consommer glacé, ou accompagné de grandes quantités de boisson pour une meilleure tolérance intestinale, car ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives.**

Il existe de nombreuses variétés de ce fruit polymorphe :

- **Le Charentais** (et charentais brodé, dont l'écorce est recouverte d'une résille), renferme dans une écorce verte pâle, une chair orangée et très sucrée. Turquin, Morin, Sucrin, Muscadin... sont autant d'espèces de cette variété.

- **Le Gallia**, dont la chair est verte, mais tout de même sucrée, sous son écorce brodée.

- **Les melons jaunes et verts**, qui ont une chair blanche et une forme oblongue.

Pour sa conservation, l'idéal est de le garder au frais, dans un endroit aéré (jusqu'à 5 à 6 jours). Le réfrigérateur prolonge sa conservation mais atténue ses qualités organoleptiques. De plus, il faudra veiller à bien l'isoler afin qu'il ne parfume pas les autres denrées alimentaires.

Pour sa consommation, il peut se savourer de mille façons :

☞ En hors-d'œuvre, il possède des vertus apéritives et se Mange frais, arrosé de porto par exemple, ou accompagné De lamelles de jambon cru. On peut aussi le découper En cube pour l'apéritif, ou bien pour agrémenter un plat De brochettes, des salades...

☞ En dessert, il constitue une fin de repas légère et digeste : nature, nappé de miel ou garni de fruits rouges.



Pour être donc en forme tout cet été, optez pour une hygiène de vie saine avec une alimentation variée, équilibrée et adaptée, qui proposera notamment à chacun des repas un fruit de saison et pourquoi pas régulièrement un melon...

*« Se nourrir est un besoin, savoir manger est un art »* Rabelais

## Recette gourmande : la crème de melon

### Pour 6 personnes :

- 2 melons
- 40 cl de crème liquide
- 150 g de sucre glace
- 2 cuillères à soupe de muscat



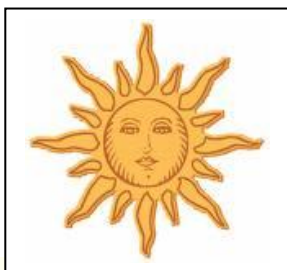
### Suggestion de présentation :

Servir en verrine pour mettre en valeur toutes les qualités organoleptiques de ce dessert. Proposer en surface une purée de melon accompagnée d'un biscuit à la vanille

1/ Coupez les melons en quatre. Retirez les pépins. Prélevez la chair du reste et passez-la au mixer avec le muscat jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Réservez au frais.

2/ Versez la crème liquide dans un saladier et fouettez-la en chantilly. Quand elle commence à durcir, incorporez le sucre glace petit à petit tout en fouettant sans arrêt. (Vous pouvez également ajouter une gousse de vanille)

3/ Mélangez délicatement la chantilly et la purée de melon, puis placez au frais.



De par ses rayons ultraviolets, le soleil fait bronzer en activant notre production de **mélanine**, tout en causant la multiplication des **radicaux libres** au sein des cellules cutanées, responsable notamment du vieillissement prématuré de la peau.

### Mécanisme du bronzage :

1. Sous l'action des rayons ultraviolets, les cellules du derme se multiplient pour rendre la peau moins perméable aux rayonnements.
2. La mélanine absorbe quant à elle les rayons ultraviolets de type UV-B. C'est d'ailleurs ce processus qui donne à la peau cette teinte mate.

Mais cette protection n'est pas intégrale. Car le bronzage est un processus lent, ce qui rend la peau très vulnérable lors des premières heures d'expositions. De plus, la mélanine filtre 90% des UVB, mais pas les UVA qui à long terme provoquent les mêmes effets que les UVB : rides, vieillissement prématuré de la peau, apparition de mélanomes.

**Les rayons UVA** pénètrent les couches profondes de la peau, endommageant le derme. Les UVA ne brûlent pas comme les UVB, et produisent une pigmentation dans les minutes suivant l'exposition, qui n'est pas due à la formation de nouvelle mélanine mais plutôt à l'oxydation de la mélanine déjà présente dans la peau. Il s'agit d'un bronzage de courte durée.

**Les rayons UVB** sont les responsables des rougeurs et coups de soleil causés à l'épiderme. Le bronzage est dit différé, survenant à la suite de la formation du pigment noir de la peau appelé mélanine, de 48 à 72 heures après l'exposition.

**Les UVB sont la principale cause de cancers de la peau.**

**ATTENTION :** Même par temps couvert, 85 % des rayons UV peuvent traverser les nuages. Les UVB peuvent pénétrer la surface d'une piscine jusqu'à un mètre de profondeur, et sont facilement réfléchis par l'eau, le sable, le béton, la neige...

**Remarque :** Des études ont montré que chaque individu dispose à la naissance d'un « *capital soleil* » variable qui diminue tout au long de la vie lors des expositions au rayonnement ultraviolet. Une fois ce capital épuisé, le bronzage ne protège plus la peau.

La couleur de la peau, des cheveux et des yeux chez l'homme dépend principalement du type et de la concentration de la mélanine.

La mélanine est présente en quantité proportionnelle à l'intensité de la couleur. Ainsi, une personne à la peau noire en fabrique beaucoup plus qu'une personne à la peau blanche, un iris brun en contient plus qu'un iris bleu, une chevelure brune plus qu'une chevelure blonde. Les albinos peuvent ne pas en produire du tout.

La mélanine agit en absorbant les U.V. et en restituant sous forme de chaleur l'énergie reçue. Mais même pour les peaux mates ou foncées, la protection offerte par la mélanine est loin d'être totale, et des dégradations trop importantes de l'ADN peuvent entraîner la cancérisation des cellules de la peau.

**Cependant un bronzage mesuré est bon pour la fixation des vitamines, la consolidation de la masse osseuse, pour le sommeil et pour le moral.**

Une consommation suffisante de vitamines anti-oxydantes A, C et E constitue un vrai bouclier contre les dégâts des radicaux libres. Et surtout en renforçant la consommation de provitamine A la peau résiste mieux au rayonnement solaire, et se colore.

**L'idéal est donc bien de consommer les fruits et les légumes frais de l'été. Consommez-les de préférence à pleine maturité et proche de la récolte, en crudité ou sous forme de jus, pour une teneur vitaminique optimale.**

**A savoir :** évitez de consommer de grandes quantités de céleri ou de fenouil, qui renferment des psoralènes pouvant sensibiliser la peau et favoriser les coups de soleil. Les **psoralènes** étant des substances végétales (extraite notamment de la bergamote - variété d'agrumes dont on tire une essence) exerçant une action photosensibilisante, c'est-à-dire permettant une augmentation de la sensibilité de la peau aux rayonnements, notamment ultraviolets, utilisés au cours de certains traitements (puvathérapie).

Enfin, tabac et alcool sont toujours les mêmes ennemis, en fragilisant et ternissant la peau.

**Conclusion, comme en Diététique pour concilier Santé et Plaisir le Soleil doit être consommé avec modération, tout n'étant que question d'équilibre ...**

