



HUBERT REEVES et son équipe Coordination: Nelly (Ligue Roc) opinions@canoe.com

La santé par les fruits et les légumes

La consommation de fruits et légumes est un enjeu de santé publique.

«Frais, en conserve ou surgelés, les fruits et légumes protègent votre santé !» C'est ce qu'une campagne disait au début de ce siècle en France, sans beaucoup changer le comportement des consommateurs. Alors, un slogan plus directif a été lancé :

«Manger 5 fruits et légumes par jour.» Et la consommation moyenne n'augmente toujours pas assez.

Comment faire pour persuader les consommateurs de suivre ce conseil à la lettre, quel que soit l'âge ? Et comment toucher les jeunes qui ont à bâtir les bases de leur santé future ?

DONNER LE GOÛT DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Alors, vantons ces aliments végétiaux. Fruits et légumes sont fournisseurs de fibres facilitant le transit intestinal. Des

sels minéraux et des vitamines essentiels au bon fonctionnement de notre organisme doivent lui être apportés chaque jour en quantité suffisante.

Parmi les sels minéraux, le magnésium joue un rôle important et toute une carence en magnésium peut être à l'origine de faiblesses musculaires. On le trouve dans les fruits et légumes secs, tout comme le fer anti-anémique.

Les vitamines sont des substances organiques indispensables, au nombre de 13. La vitamine C, par exemple, si essentielle que les marins d'autrefois qui en étaient privés mouraient du scorbut.

Les fruits acides (les agrumes et surtout les kiwis...) et les légumes très colorés (tomates et poivrons ou chou rouge) en sont très riches.

Il faut donc varier les fruits et légumes pour mieux garantir de bénéficier de leurs sels minéraux et de leurs vitamines.

Ils auraient un effet protecteur contre les grandes pathologies (maladies cardiovasculaires, par exemple), voire contre certains cancers... Rappel de la chronique précédente : mieux vaut ces fruits et légumes que trop de viande rouge.

Ils ne contribuent pas au surpoids qui mène à l'obésité. Et si la preuve absolue n'est pas apportée que ce sont des alliés d'une silhouette élégante, tout indique que c'est plausible. Par contre, une alimentation trop carnée a l'effet inverse...

Donc, à choisir : vive les fruits et légumes, car ils participent efficacement à la réduction des apports énergétiques, notamment des graisses, qui est l'objectif à atteindre.

RÉSIDUS DE PESTICIDES

Un des obstacles à leur consommation est peut-être la crainte des résidus de pesticide ? Le lavage et l'épluchage rédui-

sent le risque mais privent d'éléments contenus dans la peau des fruits, par exemple. Ainsi, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau des pommes. Donc, mieux vaut la laver que de la peler...

Mais alors, le choix doit s'orienter vers des productions de l'agriculture biologique dont le cahier des charges exclut les produits phytosanitaires. C'est la règle essentielle de l'agriculture biologique : elle refuse le recours aux produits chimiques de synthèse.

Et nous pouvons vanter ces fruits et légumes « bio » pour la santé des sols et de l'eau. Au final, c'est encore un atout supplémentaire pour la santé humaine.

Alors, résumons : un fruit le matin, une salade le midi, salade verte ou salade de fruits, une soupe aux légumes le soir... et vous êtes au-dessus de 5... Vous avez battu le record proposé. Bravo. Continuez ! Une compote le matin, un cocktail de jus de fruits en apéritif, une purée aurore...

À vous de varier les plaisirs...

**Manger
5 fruits et
légumes
par jour**