

Les Fruits & Légumes

des antioxydants à la source



Un secret de Polichinelle

Tout le monde s'accorde à dire aujourd'hui que la consommation de fruits et légumes est bonne pour la santé. Mais, contrairement aux idées reçues, il ne suffit pas de croquer deux pommes par jour pour préserver sa santé envers et contre tout. Manger des fruits et des légumes chaque jour implique en fait une grande diversité de choix. En Belgique, les fruits et les légumes sont malheureusement souvent cantonnés dans les macédoines, les potages ou bien en garniture d'assiette.

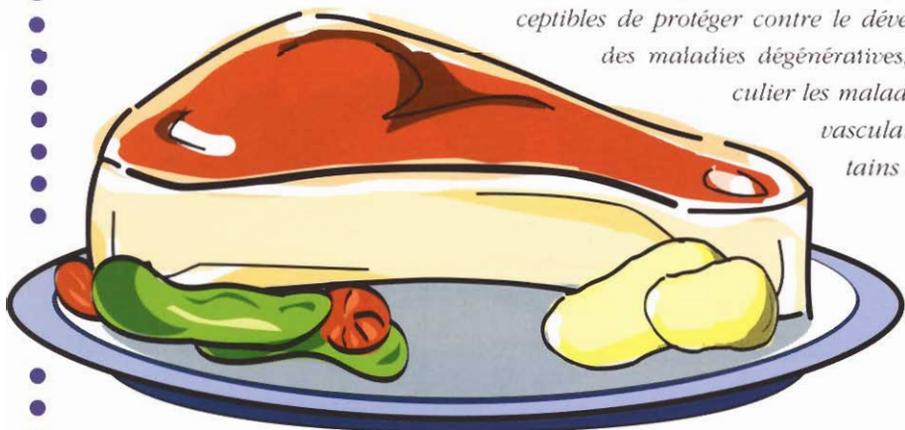
Placés de cette manière au rang de faire-valoir, ils ne peuvent constituer des outils de prévention efficaces contre les maladies. En effet, plus personne n'ignore leur rôle dans le maintien de la vitalité et du transit intestinal. Mais les végétaux contiennent également des quantités importantes d'anti-oxydants, susceptibles de protéger contre le développement

Le saviez-vous ?

L'oxygène, c'est la vie. Mais la molécule est également la première responsable de notre mort. Toute cellule vivante s'altère progressivement en raison de l'oxydation, qui entraîne la formation de composés néfastes : les « radicaux libres ». L'oxydation accélère le vieillissement et favorise le développement de certains cancers ou des maladies cardiovasculaires. Heureusement, la nature est ainsi (bien) faite que notre organisme est doté de systèmes de défense structurés qui luttent contre les effets délétères de l'oxygène. Cependant, pour être réellement efficace, ce rempart naturel doit être approvisionné régulièrement. Entrent alors en jeu les fruits et légumes, qui regorgent de substances anti-oxydantes (qui combattent l'oxydation) : la vitamine C, la vitamine E, les polyphénols, les caroténoïdes ou encore certains oligo-éléments.



des maladies dégénératives, en particulier les maladies cardiovasculaires et certains cancers.



De la couleur, pour manger avec les yeux



Le saviez-vous ?

Les fruits et les légumes à feuilles vert foncé fournissent également des quantités appréciables de bêta-carotène. Si notre œil ne distingue pas leur teinte caractéristique (jaune, orange ou rouge), c'est simplement parce qu'elle est masquée par le vert de la chlorophylle.

Grâce à leurs pigments colorés, de nombreux végétaux comestibles constituent un véritable ravissement pour la vue, le premier des cinq sens qui stimule l'appétit. Non contents de plaire à l'œil, certains de ces pigments possèdent des propriétés nutritionnelles intéressantes. Du rouge à l'orange en passant par le jaune, ils portent haut les couleurs d'une grande famille : les caroténoïdes. Une fois consommés,

l'organisme les transforme en vitamine A. Les végétaux ne contiennent donc pas de vitamine A en tant que telle, mais de la provitamine A.

Le chef de file des caroténoïdes est le bêta-carotène, qui tire son nom d'un légume bien de chez nous : la carotte. Cependant, celle-ci n'a pas le monopole de l'apport en caroténoïdes, qui se retrouvent dans un large éventail de fruits et légumes. Outre le bêta-carotène, citons le lycopène de la tomate, la bêta-cryptoxanthine des prunes, la lutéine du brocoli et des épinards ou encore la zéaxanthine de l'orange.

Une politique qui ne porte pas ses fruits

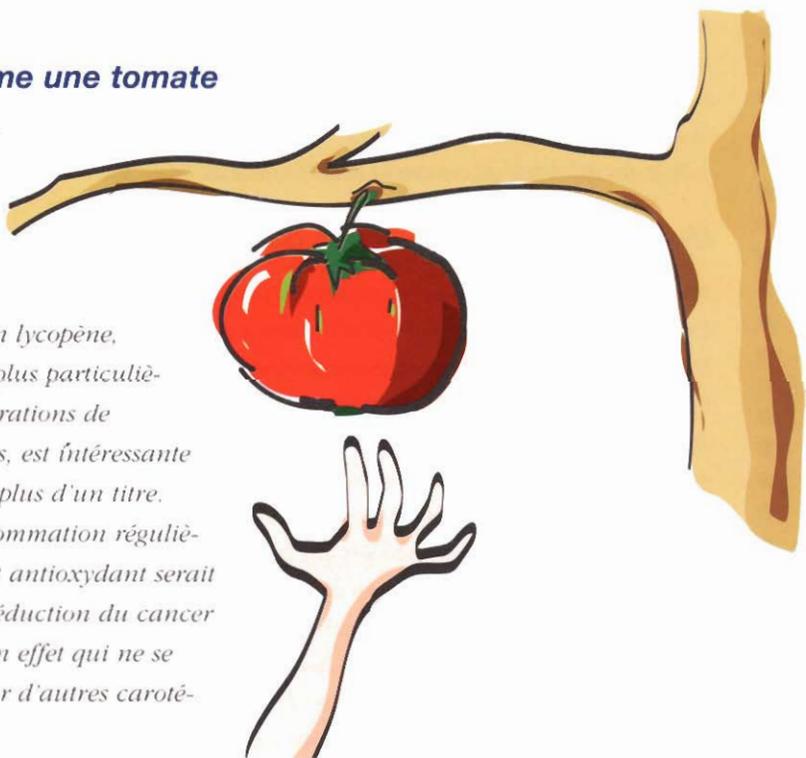
Malgré toutes ses tentatives, l'homme n'est pas parvenu à remplacer complètement ce que Dame Nature a mis des millions d'années à créer, patiemment. En effet, la supplémentation nutritionnelle n'a vraisemblablement pas les mêmes vertus que l'aliment. Pourquoi ? La première erreur a sans doute été d'employer de trop grandes concentrations d'anti-oxydants, une méthode qui engendre non pas des bénéfiques, mais plutôt des risques pour la santé. Ainsi, des études impliquant la supplémentation en bêta-carotène à très haute dose chez le fumeur ont révélé non pas une diminution mais bien une augmentation du nombre de cancers du poumon. Belle ironie du sort... Une deuxième hypothèse consiste en la forme des anti-oxydants, qui n'est pas forcément la même dans l'aliment et dans le supplément. Enfin, une pomme, une orange, une laitue, constituent un ensemble d'anti-oxydants, qui interagissent étroitement non seulement entre eux, mais aussi avec d'autres nutriments. Une alimentation riche en légumes et en fruits constitue le meilleur moyen de s'assurer une couverture idéale en anti-oxydants.

La force des couleurs

De nombreuses études attestent que l'ingestion de caroténoïdes diminue le risque de mortalité. Des travaux indiquent, par exemple, qu'une trop faible consommation de vitamine A ou de caroténoïdes pourrait accroître la prédisposition à certains cancers. C'est le cas du poumon, même indépendamment de la consommation de tabac. Les autres caroténoïdes exercent également, de manière isolée ou en synergie avec d'autres anti-oxydants, une influence favorable sur la santé. Ainsi, des travaux récents ont mis en lumière l'importance de la bêta-cryptoxanthine pour la fonction pulmonaire, en association avec la vitamine E et la vitamine C. Une alimentation riche en lutéine et en zéaxanthine préviendrait de surcroît le risque de cécité lié au vieillissement. On le voit, chaque membre de cette belle famille joue un rôle bien spécifique qu'aucune formule, aussi savante soit-elle, n'est aujourd'hui capable d'assumer.

Rouge comme une tomate

L'attrait du fruit défendu pour l'homme prendrait-il la forme d'une tomate ? Riche en lycopène, la tomate, mais plus particulièrement les préparations de tomates cuisinées, est intéressante pour l'homme à plus d'un titre. En effet, la consommation régulière de ce puissant antioxydant serait associée à une réduction du cancer de la prostate, un effet qui ne se retrouve pas pour d'autres caroténoïdes.



La vitamine C, un régénérateur naturel

Autre anti-oxydant dont les fruits et les légumes (surtout les crudités) constituent la principale source :

la vitamine C ou acide ascorbique.

Celle-ci suscite, à l'heure actuelle,

toutes les interrogations. A long terme,

une consommation insuffisante de

vitamine C est susceptible d'accroître

l'incidence du cancer du poumon et

de l'estomac. Mais même en cas de

cancer déclaré, rien ne permet d'affirmer que l'administration de fortes doses de vitamine C entraînerait une guérison miraculeuse.

Mieux vaut donc prévenir efficacement que chercher en vain à guérir, d'autant

que certains individus ont des besoins plus élevés en

vitamine C : les fumeurs, les alcooliques,

les femmes enceintes, les personnes stressées ou présentant

certaines affections virales.

L'apport de vitamine C est, en outre, capital pour la

régénération de la vitamine E dans l'organisme.

Teneur en vitamine C de quelques végétaux

Espèces	Vitamine C (en mg/100g)
Poivron vert	143
Choux de Bruxelles (cuit)	96
Kiwi	70
Orange	50
Fraise	49
Chou-fleur (cuit)	47
Citron	39
Epinard (cuit)	25

Référence : Table Nubel 1999

Le saviez-vous ?

Certains végétaux ne sont pas très riches en vitamine C, mais constituent néanmoins une source appréciable en raison des quantités consommées ou des pertes limitées au cours de la conservation. C'est par exemple le cas de la pomme de terre ou encore de la carotte. Le mode de cuisson importe cependant énormément : l'acide ascorbique est très sensible à la chaleur et se dissout aisément dans l'eau. Préférez les modes de cuisson à la vapeur ou dans peu d'eau et évitez de « surcuire » les végétaux.

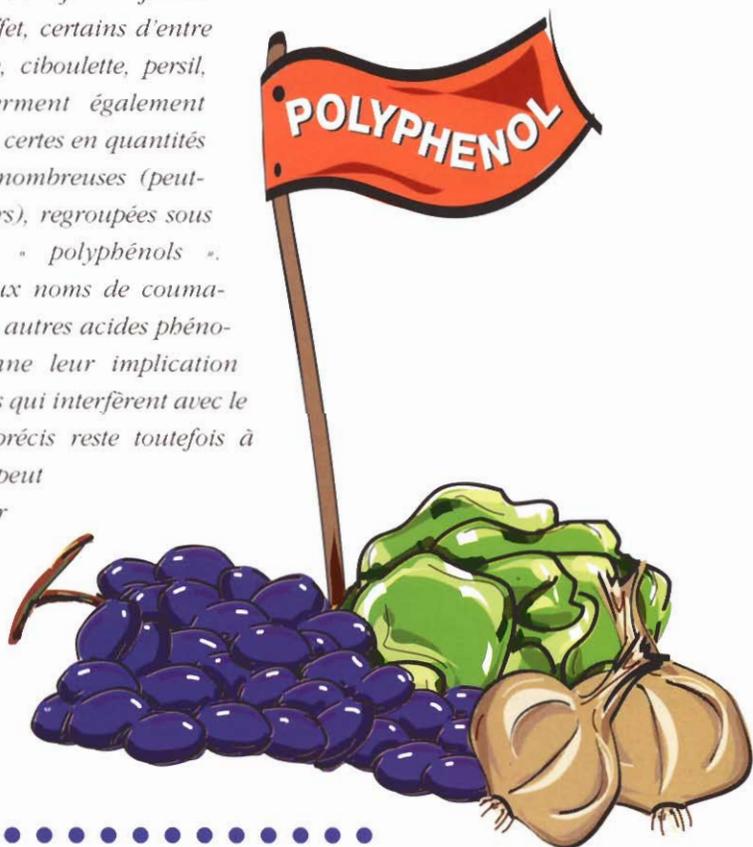


La vitamine E, un bouclier cellulaire

Comme dans le cas des vitamines A et C, de nombreux arguments sont en faveur d'un effet protecteur de la vitamine E dans les processus qui mènent au cancer. Cette vitamine dresse une véritable barrière de protection dans les membranes cellulaires en captant certains dérivés toxiques de l'oxygène. De cette manière, l'entrée des substances cancérigènes au sein de la cellule est fortement compromise. Les végétaux ne constituent pas une source importante de vitamine E, mais contribuent à son apport global, essentiellement tributaire de la consommation d'huile végétale mais également des produits laitiers, particulièrement le beurre. Certains légumes cuits comme les asperges, les salsifis ou le fenouil en contiennent cependant des quantités appréciables.

Les polyphénols, des grosses légumes...

Les fruits et légumes n'ont jamais fini de nous étonner. En effet, certains d'entre eux (oignon, laitue, ciboulette, persil, raisin, etc.) renferment également d'autres substances, certes en quantités infimes, mais très nombreuses (peut-être plusieurs milliers), regroupées sous le patronyme de « polyphénols ». Répondant aux doux noms de coumarines, flavonoïdes et autres acides phénoliques, on soupçonne leur implication dans les mécanismes qui interfèrent avec le cancer. Leur rôle précis reste toutefois à définir, mais on peut d'ores et déjà penser qu'ils contribuent aux bienfaits des fruits et légumes que nous mangeons.



Des vertes et des pas mûres

La panoplie des végétaux disponibles dans les étals des supermarchés varie toute l'année. Mais s'il est possible d'avoir des fraises à l'approche de Noël ou des mandarines en plein mois de juillet, la saveur, elle, n'est pas toujours au rendez-vous. Quoi de plus normal ? La maturation du fruit ou du légume est essentielle pour que le végétal dégage tout son éclat et son arôme. Si les fruits et les légumes de saison sont si bons, c'est parce qu'ils ont mûri patiemment sur l'arbre ou en pleine terre, pas dans un camion. Respecter le rythme de la nature garantit le goût (plus de sucres, moins d'acides, plus d'arômes) et la texture (ramollissement à bonne maturité).

Des fruits et légumes de saison

Les fruits et les légumes mûrs sont aussi les plus riches en antioxydants. Effectivement, au cours de la maturation, on observe une destruction progressive de la chlorophylle au profit d'une augmentation de la synthèse de caroténoïdes et d'anthocyanes. Cela se traduit non seulement par un changement de coloration (moins de vert, plus de couleurs "chaudes"), mais également par une gamme plus riche de composés anti-oxydants.



Choisissez de préférence des fruits et des légumes de saison, si possible de votre région. Leur teneur en anti-oxydants est alors maximale et leur prix au plus bas.

Cinq rations par jour

Quelle que soit la saison, l'idéal est de manger chaque jour des fruits frais ainsi que des légumes cuits et crus à répartir sur les différents repas.



Le saviez-vous ?

Les avantages pour la santé d'une consommation de fruits et légumes peuvent se mesurer pour de petites quantités. Ainsi, une étude récente, effectuée auprès de 20.000 personnes, estimait que le risque de mortalité diminuait de 20% pour une majoration de l'apport en fruits et légumes de 50 g, quantité suffisante pour entraîner des modifications significatives des taux de vitamine C sériques. Un quart de pomme, une demi-tomate, six fraises ou un gros abricot, ...un moindre effort pour un maximum de bénéfices !



Pour une personne adulte, cela représente, par exemple :

- 2 à 3 portions de fruits différentes soit 1 tétrapak de jus de pomme + 1 orange ou 3 mandarines + 1 grosse pomme ou 1 banane + 1 poire. En saison : fraises, cerises, prunes, raisins.
- 6 à 8 c à s de légumes cuits soit 3 à 4 bouquets de chou-fleur + 1 bol de potage à l'oignon ou 4 c à s de haricots ou d'épinards + 2 à 3 chicons braisés
- 2 à 4 c à s de crudités soit 3 c à s de céleri-rave râpé, 1 salade de tomate ou 4 c à s de carottes râpées, betteraves rouges ou de mâche.

