Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: Des fruits et des légumes pour tous les goûts

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995943

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des fruits et des légum

Autrefois, l'offre de produits agricoles variait au gré des saisons. Aujourd'hui, le consommateur a l'embarras du choix, car il peut consommer de tout en toute saison. Et il aurait tort de s'en priver!

Gianlorenzo Ciccozzi

Après avoir consacré les deux premiers articles de cette série aux mécanismes de base de la digestion (voir «mobile» N°s 1/02 et 2/02), nous abordons dans cette troisième partie le thème des fruits et légumes, deux types d'aliments certes ordinaires, mais qui jouent un rôle extrêmement important dans notre alimentation. Nous y étudierons les fibres alimentaires, les vitamines et les sels minéraux, et nous intéresserons aussi aux substances végétales secondaires auxquelles la science prête toutes sortes de vertus physiologiques.

Commentaire

L'heure de gloire du «fast-food»

Qui parle d'alimentation aujourd'hui, pense aussi inévitablement au «fast-food». Le «fast-food», sommet de l'innovation dans le domaine de l'alimentation, preuve ultime d'un mode de vie moderne. Mais le «fast-food», c'est aussi l'ignorance la plus totale de règles alimentaires de base. Nous pensons devoir accepter ce mode d'alimentation. L'aspect commercial devrait être relégué au second plan. Pourquoi ne pas revenir au bon vieux morceau de pain des «dix heures»? Frais et préparé de manière originale, il n'y a rien de meilleur, et aucune chaîne de prêt à manger américaine ne peut lui faire concurrence! N'est-il pas assez «cool» pour les jeunes? Avons-nous honte de sortir de notre besace des tartines et autres sandwiches «faits maison» (au miel, à la banane, au fromage Gala, aux tranches de légumes, etc.) comme les travailleurs le faisaient autrefois sur les chantiers? Réveillons-nous et retrouvons les bonnes vieilles habitudes de jadis!

Fruits frais et fruits secs

La plupart des fruits contiennent une grande quantité d'eau (jusqu'à 95%), ainsi que des vitamines A, B, C, du potassium, du calcium, du fer et du magnésium. La teneur en hydrates de carbones fluctue entre 13 et 23 grammes. Les calories, les protéines et les lipides en sont largement absents. Etant donné que les précieuses substances nutritives se trouvent juste sous la peau ou l'écorce, les fruits devraient être absorbés autant que possible sans être pelés. Les fruits secs, qui sont déshydratés à des fins de conservation, ont une valeur nutritive quatre à cinq fois plus élevée que les fruits frais et constituent de véritables sources d'énergie.

Les légumes, riches en fibres, pauvres en graisses

Selon les variétés, chaque légume renferme des substances nutritives différentes. Les légumes présentent toutefois quelques caractéristiques communes, intéressantes d'un point de vue alimentaire. Comme le montre le tableau, les légumes contiennent des vitamines (en particulier A, B6 et C), des sels minéraux, des acides, du potassium, du fer, du magnésium et du calcium, de même que des fibres alimentaires solubles et insolubles qui facilitent la digestion. En outre, les légumes sont pauvres en graisses, à l'exception des avocats et des olives. Leur teneur en protéines est réduite, leur valeur calorique faible et leur taux de cholestérol égal à zéro. m

Quelques exemples démontrant les effets positifs de la consommation des fruits et légumes sur l'organisme. Dans la colonne de gauche sont énumérées des variétés de fruits et légumes contenant des substances végétales actives. L'importance de celles-ci d'un point de vue physiologique est expliquée dans la colonne de droite.

LE POINT

Alimentation «normale» ou alimentation sportive?

Dans notre article, nous avons posé deux hypothèses. D'une part, nous supposons que plus de 80% des jeunes gens pratiquent une activité sportive sous une forme ou sous une autre. Les règles alimentaires de base valables dans le sport de loisirs et le sport à l'école s'appliquent également au sport de compétition, la différence principale se situant au niveau de la quantité des aliments absorbés. D'autre part, nous voulons nous adresser aux réseaux sportifs locaux, cantonaux et nationaux. Ces réseaux sont gérés par des personnes bénéficiant d'une formation particulière et pour qui les règles alimentaires tout à fait élémentaires sont également importantes. C'est pourquoi nous avons décidé de parler d'alimentation, et non d'alimentation sportive. Pour le sportif ou la sportive, il est cependant nécessaire d'aborder certains aspects en relation avec la compétition.

es pour tous les goûts

Les vertus bienfaisantes des fruits et légumes

Substances actives (et leurs représentants)	Présentes en quantités importantes dans:	anti-cancérigène	antiseptique	antioxydant	antithrombotique	Renforce le système immunitaire	anti-inflammatoire	Influe sur la tension artérielle	Abaisse la cholestérolémie	Influe sur le niveau de sucre sanguin	Facilite la digestion
A. Substances végétales secondaires											
Caroténoïdes Alpha-carotène, béta-carotène, lutéine, zéaxanthine, béta-cryptoxanthine	Abricot, pastèque, pamplemousse rose, brocoli, chou-fleur, chou vert, épinard, salade pommée, petit pois, courge, carotte, tomate	■		■		■			■		
Phytostérines Béta-sitostérine, stigmastérine, campestérine, brassicastérine, avenastérine	Divers légumes (brocoli, chou-fleur, oignon, carotte, concombre), céréales, germes et noix	■							■		
Saponines Triterpenoide: glycyrrhizine, soja (acide oléanolique), saponine de type stéroïde	Pois chiche, soja, haricot, betterave sucrière, réglisse	■	■			■			■		
Glucosinolates et produits de la décomposition enzymatique (thyocyanate, oxazolidinédione, par ex. goitrine, indole)	Chou-rave, raifort, colza, cresson, choucroute, diverses variétés de choux	■	■						■		
Polyphénols Phénols (catéchol), acides phénoliques (acide gallique, acide ellagique), acides parahydroxycinnamiques (acide caféique, férulique), cumarine, flavonoïdes (catéchine, épicatéchine (EC, EGC, EGCG), flavine, anthocyane, naringine, hespéridine, chrysine, quercétine, rutine, genistéine (daidzeine), lignane, lignine	Café, thé (thé vert, thé noir), chou vert, enveloppe extérieure des baies, céréales, noix, noix de pécan, poivrons, fruits, oignons, vin	■	■	■	■	■	■	■		■	
Inhibiteurs de protéases Inhibiteurs de la trypsine, de la chymotrypsine, de la papaïne, de la plasmine	Soja, pois, cacahuète, riz, maïs, avoine, blé	■		■							
Monoterpènes Par ex. menthol, limonène, carvon, géraniol, citronellol, terpinéol	Pomme, abricot, framboise, raisin, myrtille, orange	■	■								
Phyto-oestrogènes Lignane (matairésinol), isoflavanoïdes (genistéine, daidzeine)	Graine de lin, son de blé, farine de seigle, farine de sarrasin, soja et produits du soja	■		■							
Sulfides (Allyl sulfide) et produits de la décomposition enzymatique (allicine, alliine)	Ail, oignon	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Acide phytinique	Enveloppe extérieure des céréales	■		■		■				■	
B. Fibres alimentaires											
● **solubles:** pectine, xanthane, psyllium ● **insolubles:** cellulose, lignine, hémicelluloses ● Epaississant	Fruits, légumes, légumineuses, avoine, seigle, orge (son en particulier), son de blé et de maïs	■				■			■	■	■
C. Substances présentes dans des aliments de la fermentation											
Prébiotiques + probiotiques, lactobacilles, bifidobactéries, streptocoques	Choucroute, légumes au vinaigre, produits au lait caillé	■	■			■			■		

(Présentation: Christof Mannhart. Tiré de: Watzl B. et Leitzmann C., Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, Hippokrates, 1999, et de Falbe J. et Regitz M., Römpp, Lexikon Lebensmittelchemie, Thieme, 1995)