Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

Artikel: Des couleurs dans votre assiette
Autor: Zirilli, Anne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832103

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: 12.07.2025

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

Des couleurs dans

Après les vitamines et les oligoéléments, voici les pigments, nouveau

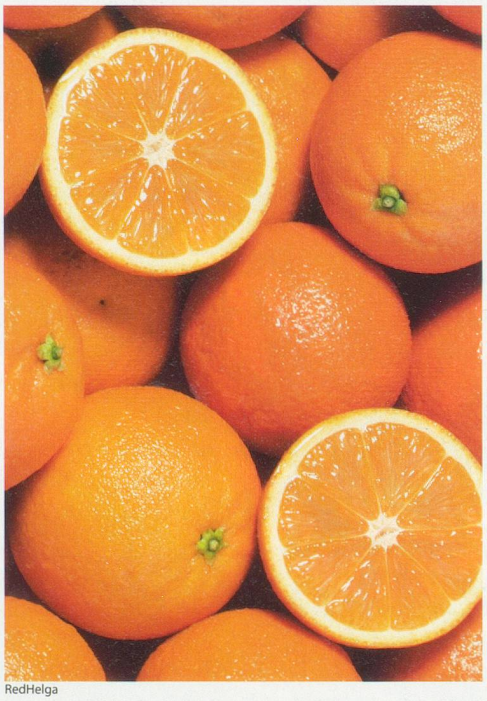
Manger cinq portions de fruits et légumes par jour, c'est l'antienne des nutritionnistes depuis plus d'une décennie. Aujourd'hui, ce conseil – tant de fois rabâché, mais si peu suivi – prend des nuances beaucoup plus éclatantes: il serait judicieux de composer nos menus avec des végétaux de toutes les couleurs… Non pour exciter davantage les papilles, mais parce que les fruits et légumes jaune, orange, vert foncé, rouge et violet renferment des pigments qui s'avèrent des antioxydants efficaces.

On leur prête une action préventive contre les troubles cardio-vasculaires, le processus inflammatoire, les déficiences visuelles, et même contre certains cancers ORL ou du système digestif. Les pigments font partie des multiples «substances végétales secondaires» que la plante développe pour se défendre contre les prédateurs et autres agressions extérieures. Pourquoi «secondaires»? «Parce qu'ils ne sont pas directement nécessaires à la survie de la plante, explique Richard Hurrell, professeur à l'Institut de l'alimentation, de la nutrition et de la santé de l'EPFZ. Sur l'homme aussi, ils n'exercent qu'un effet protecteur potentiel, alors que les vitamines et sels minéraux, par exemple, doivent impérativement être apportés par l'alimentation, toute carence entraînant une pathologie, parfois la mort.»

Anne Zirilli

Orange
Les carottes sont cuites

Les oranges, nectarines, papayes, pêches et autres fruits orangés sont riches en bétacryptoxanthine, mais la vedette des caroténoïdes, c'est le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A. La carotte, le pissenlit, le persil, l'abricot sec, les épinards, la mâche, la courge, les bettes sont une source importante de ce colorant orange, parfois masqué par le vert de la chlorophylle, qui agit sur la vision, la croissance osseuse, le renouvellement de la peau. En revanche les scientifiques, qui entendaient démontrer son effet préventif contre le cancer du poumon, ont été amèrement déçus. Donné sous forme de compléments alimentaires fortement dosés, il fait effet contraire et augmente le risque de cancer chez les fumeurs… «Il arrive qu'un composant bénéfique à faible dose s'avère néfaste à haute dose, explique le professeur Richard Hurrell. C'est le cas du sélénium, comme du betacarotène. En forte concentration, il peut devenir pro-oxydant.»



RedHelga

Cuits ou crus?

La découverte des pigments contribue aussi à remettre en question le dogme de la supériorité absolue des crudités sur les soupes et les compotes. Alors que les vitamines C et B9 sont détruites en partie par la chaleur, les végétaux rouge, orange, jaune et vert foncé libèrent plutôt leurs caroténoïdes à la cuisson, et davantage encore lorsqu'on les arrose d'un filet d'huile.

La tomate offre un exemple spectaculaire de ce principe. Plus on la cuit, plus on la triture, plus élevée est la concentration en lycopène biodisponible. Ainsi, la sauce tomate offre 5 fois plus de pigments que la tomate crue, le jus de tomate 4 fois plus, le concentré 10 fois plus. Il en est de même des carottes, épinards, choux...: leurs pigments s'émancipent dans la casserole.

On en sait moins sur la façon d'apprêter les baies violettes riches en anthocyanes. Les divers pigments et multiples substances secondaires présents dans chaque fruit, chaque légume, restent un mystère. Un nouveau monde s'ouvre aux phytochimistes et aux ethnobotanistes, ces explorateurs du XXIe siècle.

A. Z.

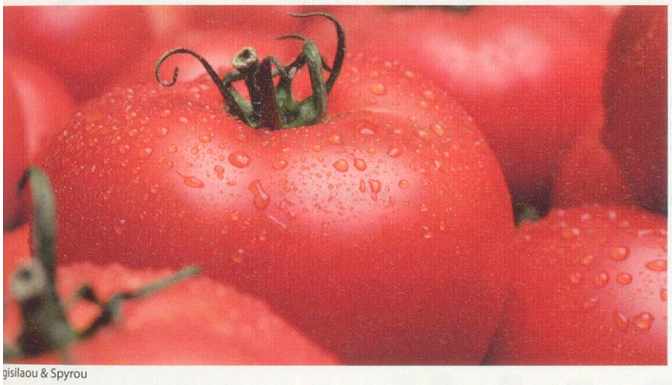
votre assiette

dada des nutritionnistes, qui leur découvrent de nombreuses vertus.

Jaune Les épinards en trompe-l'œil

Les épinards, suivis par les navets, cachent sous leur vert intense deux pigments jaunes: la lutéine et la zéaxanthine qu'on trouve aussi dans les brocolis, les choux de Bruxelles, la laitue, la courge, les petits pois, les œufs et dans… l'œil humain, plus précisément dans la macula, partie centrale de la rétine, où ils absorbent les rayons UV. Il ne faut donc pas s'étonner si ces pigments jouent un rôle majeur dans la vision. Le risque de dégénérescence maculaire augmente lorsque l'œil ne reçoit pas sa dose de lutéine et zéaxanthine. Inversement, une prise quotidienne de 4 à 6 mg par jour diminuerait jusqu'à 40% le risque d'atteinte de la macula, et jusqu'à 20% celui de cataracte.

U. Petrovic



gisilaou & Spyrou

Rouge La tomate à toutes les sauces

La tomate, la pastèque, le pamplemousse rose et, dans une moindre mesure le poivron rouge, doivent leur couleur au lycopène. Ce puissant antioxydant protège nos cellules (et leur contenu génétique) contre les agressions du soleil, de l'air et des radicaux libres.

Violet Les myrtilles en mettent plein la vue

Quittons les caroténoïdes pour les anthocyanes qui confèrent aux baies leur teinte violette. Les myrtilles et les mûres sont bourrées de ces flavonoïdes qui colorent aussi les cassis, les airelles, les cerises noires, le raisin rouge, les pruneaux, les framboises, le chou rouge (mais non pas la betterave rouge).

Les anthocyanes fortifient les petits capillaires et les veines. «Des médicaments à base d'extraits de myrtilles peuvent apporter un soulagement aux personnes souffrant de varices ou autres symptômes d'insuffisance veineuse», souligne le professeur Kurt Hostettmann, phytochimiste suisse de renommée internationale.

La myrtille améliore aussi la vision nocturne en favorisant la microcirculation dans une région spécifique de la rétine. «Durant la dernière guerre, on bourrait les pilotes des armées alliées d'extraits de myrtille, après les avoir enfermés 24 heures dans une chambre noire, afin d'améliorer leur acuité visuelle dans la nuit, au moment de lâcher leurs bombes sur des objectifs stratégiques», poursuit le chercheur.

Urbanhearts