

# Fruits et légumes de saison : faites-vous du bien!

Autor(en): **E.W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 71

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831115>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Fruits et légumes de saison : faites-vous du bien !

Manger varié et coloré permet à notre organisme de bénéficier de tous les apports nutritifs en variétés et quantités suffisantes.

Dès septembre, d'autres fruits et légumes commencent à prendre le relais des variétés d'été sur nos marchés. Bien sûr, nos supermarchés continuent à proposer des produits d'ailleurs. Mais, comme le rappelle Wafa Badran Amstutz, diététicienne diplômée HES à la Société suisse de nutrition (SSN), manger les variétés locales et de saison présente divers avantages : « Les aliments ont plus de goût et un meilleur apport nutritif : importés, de loin pour certains, et pas toujours dans les meilleures conditions de conservation, ils ont parfois perdu une partie de vitamines et autres substances nutritives. Cela en sachant que plus court sera le délai entre la récolte et la consommation des produits, mieux ces éléments seront conservés. »

De plus, redécouvrir les produits de saison sur les étals fait plaisir. Et ils sont moins chers. Sans parler de l'aspect écologique : les variétés locales ne nécessitent pas de longs transports routiers ou aériens.

## MANGER COLORÉ

Autre aspect important : la diversité. Car le principe des 5 fruits et légumes par jour (dont 3 légumes) se base aussi sur le fait que chaque variété contient divers minéraux, vitamines, quantités de fibres et autres substances végétales secondaires tels les antioxydants (protégeant contre les maladies cardiovasculaires, les cancers et diverses maladies chroniques), nécessaires à l'organisme. Ainsi, manger trois fois par semaine des choux et



Faire ses courses au marché : une bonne solution pour mettre la main sur des produits de qualité.

des pommes, n'apporte pas la variété requise pour l'organisme.

Pour bénéficier pleinement de leurs composants, il faut consommer ces aliments le plus frais possible, avec la peau si elle est comestible. Varier la forme de l'aliment, frais, surgelé, ou sec pour les fruits par exemple, cuits à la vapeur (dans l'idéal pour les légumes) ou en gratin, etc. apporte aussi la diversité requise.

Important aussi : la couleur. Les composés responsables de la couleur

verte des végétaux, tels des choux, sont les glucosinolates, connus pour leur effet anticancérigène. Et les légumes verts ont souvent une haute teneur en vitamine C ou encore en fer. L'orange des carottes ou courges indique leur haute teneur en alpha et beta carotène, précurseurs de la vitamine A. Quant à la couleur rouge foncé ou violacée des raisins ou mûres, elle provient des anthocyanines aux propriétés antioxydantes.

E. W.