

Pourquoi les fruits dopent notre santé

La Semaine des diététiciens met les fruits à l'honneur. Pommes et autres bananes contribuent non seulement à manger de façon équilibrée mais aussi à écarter des maladies graves.

Ayez la pêche avec les fruits. » Il est bien senti, le slogan de la Semaine des diététiciens qui a démarré ce lundi et s'achèvera samedi, soit six jours durant lesquels le grand public bénéficiera de courtes consultations gratuites chez les nutritionnistes. Ceux-ci mettent donc l'accent sur les atouts des fruits pour la santé, un rappel salutaire dans un pays où l'on en consomme chaque jour en moyenne 18 g par personne, alors que la quantité conseillée s'élève à 30 g. On ne le répètera jamais assez : pour rester en bonne santé, il faut consommer cinq fruits et légumes par jour.

« Pour les fruits, la quantité recommandée équivaut à deux rations quotidiennes, précise Jessica Wouters, diététicienne-nutritionniste au centre Dietconsult. Leur composition nutritive s'avère en effet très intéressante. Ils contiennent beaucoup d'eau et contribuent donc à une hydratation convenable. Puis, ils sont riches en fibres, ce

qui les rend utiles pour un bon transit intestinal. En plus, ils s'avèrent pauvres en calories, tout en nous rassasiant. Ils constituent donc des aliments précieux pour réguler notre poids. »

Leurs avantages ne s'arrêtent pas là. Les fruits contiennent de nombreuses vitamines, comme la A, particulièrement présente dans les variétés de couleurs orange et verte. « La vitamine A joue un rôle essentiel dans la vision, précise le Pr André Van Gossum, médecin chargé de la coordination de l'équipe nutrition de l'Hôpital Erasme. En manquer peut mener à des troubles visuels, surtout en fin de journée. » La vitamine C, quant à elle, renforce l'immunité et aide à la cicatrisation. « Les carences en vitamines C mènent au scorbut, une maladie mortelle dont souffraient jadis les marins en manque de fruits mais qui a disparu chez nous », explique le Pr Van Gossum. Mentionnons aussi la vitamine B9, appelée aussi acide folique, qui participe au renouvellement cellulaire.

Les fruits contiennent aussi des sels minéraux : du potassium et du magnésium. « Ce sont des électrolytes essentiels pour le fonctionnement des organes et des cellules, développe André Van Gossum. Les personnes qui en ont le plus besoin sont les patients sous diurétiques ou en chimiothérapie, ainsi que ceux souffrant de diarrhées et de vomissements chroniques. » Les sportifs, qui transpirent beaucoup et qui sont sujets aux crampes, ont tout intérêt eux aussi à consommer des fruits, comme la banane riche en magnésium.

« Les fruits constituent des aliments précieux pour réguler notre poids. »

JESSICA WOUTERS, DIETCONSULT

Manger des fruits en suffisance offre en outre une protection contre les affections cardio-vasculaires. « Les fibres solubles, comme la pectine contenue dans les fruits, empêche les pics de glycémie,

ainsi que l'absorption du cholestérol. Il s'agit donc d'effets cardio-vasculaires indirects, » nuance le Pr Van Gossum.

Autre protection, certaine et avérée selon plusieurs études : celle contre le cancer du côlon et du sein, toujours grâce aux fibres des fruits. « On peut aussi avancer des effets probables contre les cancers du poumon et du tube digestif, grâce aux propriétés antioxydantes des fruits, ajoute le médecin. Mais l'alimentation ne constitue qu'un des éléments de lutte contre le cancer. Bien entendu, les facteurs génétiques, les aspects environnementaux, ou encore la (non-)consommation d'alcool et de tabac entrent en ligne de compte. » En d'autres termes, les bienfaits des fruits s'envolent si on mange trop gras, si on fume ou on boit et si on passe son temps dans les fumées toxiques.

Méfiance aussi envers les quantités de fruits ingurgitées. « A hautes doses, ils peuvent constituer un apport calorifique trop important car, ne l'oublions pas, ils

contiennent du sucre, » souligne Jessica Wouters de Dietconsult. A cet égard, les smoothies, ces jus épais et glacés, peuvent tourner au piège car « ils contiennent jusqu'à 5 fruits pour un demi-litre. En plus, comme ils présentent une forme liquide, ils sont moins rassasiants. Puis, ils sont moins riches en fibres car celles-ci restent dans le presse-fruits. C'est la raison pour laquelle nous recommandons de manger chaque jour un fruit entier, avec sa peau, afin de préserver la mastication et les fibres. »

Autre chausse-trappe fruitée : se lancer dans une alimentation uniquement à base de fruits pour perdre du poids. Ceux-ci ont beau présenter de nombreux atouts nutritifs, ils ne peuvent à eux seuls assurer nos besoins nutritionnels. Le vrai régime miracle consiste à manger équilibré. ■

JULIEN BOSSELER

La semaine des diététiciens. Jusqu'au 19 mars. Liste des participants sur www.lesdieteticiens.be

Poire

53 kcal par 100 g.

Riche en fibres, en vitamine C et en potassium, tout comme la pomme, la poire se déguste de préférence avec la peau pour bénéficier au maximum de ses atouts santé.



Ananas

49 kcal par 100 g

Oubliez l'idée qu'il contient une enzyme qui brûle la graisse. C'est du flanc. Par ailleurs, l'ananas contient moins de vitamine C que les agrumes et les pommes. Par contre, il est riche en fibres. Il est d'ailleurs déconseillé sous forme crue aux personnes atteintes de troubles de l'intestin grêle et/ou du côlon.



Banane

94 kcal par 100 g.

Présente en rayon toute l'année et plus calorique que la plupart des autres fruits, la banane se distingue aussi par son haut taux de magnésium. Cet apport en sel minéral et en glucides est apprécié des sportifs.



Pamplemousse

35 kcal par 100 g.

Particulièrement pauvre en calories, comme l'orange ou la clémentine, le pamplemousse constitue un concentré de vitamine C et offre une amertume bienvenue dans un paysage alimentaire au goût trop sucré.



LES STARS DE SAISON

UNE BOISSON SUPER-VITAMINÉE



Il existe de nombreuses recettes de desserts, d'encas et de breuvages à base de fruits. Le centre Dietconsult propose une boisson super-vitaminée aux pommes et thé vert, aux sympathiques accents de printemps. Son atout : le jus de fruits est coupé avec du thé vert, ce qui permet de le rendre moins sucré et donc moins calorique, tout en gardant le volume. Par verre, il n'apporte que 46 kcal. Astucieux, facile à préparer et délicieux.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 700 ml d'eau
- 1 sachet de thé vert
- 1 citron
- 4 pommes de type Pink Lady
- 1 cm de gingembre frais
- Glacée pilée

Préparation

1. Préparez 700 ml de thé vert et laissez-le refroidir. Réservez-le au réfrigérateur.
2. Lavez et pelez les pommes. Coupez-les en quatre et réservez deux quarts. Détaillez ces deux quarts en petits cubes. Arrosez du jus d'un demi-citron et réservez.
3. Coupez grossièrement le reste des pommes.
4. Pelez la racine de gingembre.
5. Passez les pommes et le gingembre à la centrifugeuse.
6. Mélangez le jus de fruits avec le thé vert et servez dans quatre verres.
7. Ajoutez les dés de pommes et un peu de glace pilée.
8. Servez avec une paille et dégustez.

Source : Dietconsult - www.dietconsult.be

PENSEZ-Y AUSSI

Idées à gogo

Les jus. Excellents remplaçants des sodas sucrés, les jus de fruits peuvent cependant constituer des bombes caloriques si on les consomme par litres. Privilégiez les « purs jus » car ils ne sont pas composés de jus concentrés.

Les compotes. Ce sont d'excellents et originaux encas, à condition toutefois qu'ils ne contiennent pas de sucres ajoutés. Lisez bien les étiquettes si vous les achetez dans le commerce.

Les surgelés. « La congélation affecte très peu la composition nutritionnelle des aliments », assure Jessica Wouters, diététicienne-nutritionniste chez Dietconsult. En cette fin d'hiver, ne vous privez donc pas des plaisirs d'été que constituent fraises, myrtilles et framboises.

Les conserves. Oui, les fruits en conserve sont bons pour la santé et l'équilibre alimentaire, à condition qu'ils baignent dans du jus et non pas dans du sirop. « Certes, ils présentent une petite perte en vitamine C vu leur méthode de conservation. Mais, comme ils sont cuits, ils constituent une aubaine pour les personnes dont le système digestif tolère mal les fruits crus », pointe Jessica Wouters.

J.B.O.