Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 71

Artikel: Fruits et légumes de saison : faites-vous du bien!
Autor: E.W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831115

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: 08.07.2025

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

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.

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

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 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.