

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Fruits et légumes contre le cancer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828619>

### **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:** 16.04.2026

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



**Frédéric Kondratowicz dans son établissement**

Photo Yves Debraine

Fribourg. A la tête d'une brigade de sept personnes, il apprête des menus étonnants. Ce jour-là, nous avons dégusté, entre le potage de potiron et la mousse de fruits, un magret de canard aux kumquats sublime. Le tout à 18 fr. 50, arrosé d'un petit vin de Cahors très fruité.

«Notre meilleure publicité reste la bouche à oreille», affirme Frédéric, qui ne chipote jamais sur la qualité des produits. «Je fais mon marché dans la Grand-Rue toute proche. J'y choisis des produits sains, naturels, biologiques. Pour les plantes aromatiques, j'ai mon propre jardin. J'axe ma cuisine sur la qualité et l'originalité et change la carte au gré des saisons.»

Si le restaurant gastronomique est le rendez-vous des hommes d'affaires, la brasserie accueille des clients de tous les âges et de toutes les conditions. Les retraités y trouvent un lieu convivial et calme et y dégustent une cuisine magique.

*Rémy Jottet*

**Auberge de Zaehringen,  
Rue de Zaehringen 18,  
1700 Fribourg  
Fermé dimanche soir et lundi.  
Tél. 037/22 42 36.**

## Fruits et légumes contre le cancer

*Un certain nombre de fruits et de légumes pourraient avoir un rôle préventif contre le cancer. C'est ce que révèlent 170 études menées dans 17 pays.*

**L'**alimentation est désormais considérée comme une arme majeure contre le cancer. Un important bilan récent, établi à partir de 170 études provenant de 17 pays montre que, chez les personnes qui consomment le plus de fruits et légumes, le taux de cancers est deux fois moins élevé que chez les autres. Parmi les cancers concernés, on relève ceux du poumon, du côlon, du sein, du col de l'utérus, de l'œsophage, de l'estomac, de la vessie et de l'ovaire.

Voici quelques-uns des aliments qui contiennent des substances chimiques ayant un effet protecteur contre le cancer:

**La tomate.** – L'un des composés de la tomate, le lycopène (pigment qui lui donne sa couleur rouge), serait susceptible de réduire le risque d'avoir un cancer. Cet antioxydant, présent également dans les pastèques et les abricots, neutralise certains radicaux libres. On trouve le lycopène dans les produits dérivés de la tomate, y compris les coulis et les sauces.

**Les légumes verts.** – Une récente étude italienne a montré que les légumes à feuilles vert foncé diminuent le risque de certains cancers. Les épinards, les brocolis, les choux frisés, les laitues à feuilles vert foncé sont riches en antioxydants, bêta-carotène, folate et lutéine notamment. Voici un bon moyen de s'y retrouver: plus les légumes sont fon-

cés, plus ils contiennent d'antioxydants.

**L'ail, l'oignon, l'échalote.** – Toute une série de substances chimiques supposées avoir des propriétés inhibitrices contre le cancer ont été identifiées dans les plantes du genre allium, notamment l'ail, l'oignon et l'échalote.

**Les agrumes.** – Le toxicologue américain Herbert Pierson qualifie les agrumes (pamplemousses ou citrons) d'ensemble complets contre le cancer, car ils contiennent toutes les catégories de substances naturelles comme les caroténoïdes et les flavanoïdes, qui, prises individuellement, se sont avérées capables de neutraliser des cancérogènes chimiques chez l'animal.

**Soja et lait écrémé.** – Parmi les autres aliments dans lesquels les chercheurs pensent avoir trouvé des substances actives contre le cancer, se trouvent le soja et le lait écrémé. De plus, il a été démontré que certains aliments (en particulier le son de blé) peuvent faire régresser des cellules précancéreuses. Une étude a montré que deux portions de 28 grammes de céréales de son de blé par jour entraînent la régression de polypes précancéreux du côlon en six mois.

*(Tiré de Sélection du Reader's Digest)*