

Des fruits et des légumes pour tous les goûts

Autor(en): **Ciccozzi, Gianlorenzo**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995943>

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.

Des fruits et des légumes

Autrefois, l'offre de produits agricoles variait au gré des saisons. Aujourd'hui, le consommateur a l'embaras du choix, car il peut consommer de tout en toute saison. Et il aurait tort de s'en priver!

Gianlorenzo Ciccozzi

Après avoir consacré les deux premiers articles de cette série aux mécanismes de base de la digestion (voir «mobile» N°s 1/02 et 2/02), nous abordons dans cette troisième partie le thème des fruits et légumes, deux types d'aliments certes ordinaires, mais qui jouent un rôle extrêmement important dans notre alimentation. Nous y étudierons les fibres alimentaires, les vitamines et les sels minéraux, et nous intéresserons aussi aux substances végétales secondaires auxquelles la science prête toutes sortes de vertus physiologiques.

Fruits frais et fruits secs

La plupart des fruits contiennent une grande quantité d'eau (jusqu'à 95%), ainsi que des vitamines A, B, C, du potassium, du calcium, du fer et du magnésium. La teneur en hydrates de carbones fluctue entre 13 et 23 grammes. Les calories, les protéines et les lipides en sont largement absents. Etant donné que les

précieuses substances nutritives se trouvent juste sous la peau ou l'écorce, les fruits devraient être absorbés autant que possible sans être pelés. Les fruits secs, qui sont déshydratés à des fins de conservation, ont une valeur nutritive quatre à cinq fois plus élevée que les fruits frais et constituent de véritables sources d'énergie.

Les légumes, riches en fibres, pauvres en graisses

Selon les variétés, chaque légume renferme des substances nutritives différentes. Les légumes présentent toutefois quelques caractéristiques communes, intéressantes d'un point de vue alimentaire. Comme le montre le tableau, les légumes contiennent des vitamines (en particulier A, B6 et C), des sels minéraux, des acides, du potassium, du fer, du magnésium et du calcium, de même que des fibres alimentaires solubles et insolubles qui facilitent la digestion. En outre, les légumes sont pauvres en graisses, à l'exception des avocats et des olives. Leur teneur en protéines est réduite, leur valeur calorique faible et leur taux de cholestérol égal à zéro. **m**

Quelques exemples démontrant les effets positifs de la consommation des fruits et légumes sur l'organisme. Dans la colonne de gauche sont énumérées des variétés de fruits et légumes contenant des substances végétales actives. L'importance de celles-ci d'un point de vue physiologique est expliquée dans la colonne de droite.

mentaire **Commentaire** **Commentaire** **Comm**

L'heure de gloire du «fast-food»

Qui parle d'alimentation aujourd'hui, pense aussi inévitablement au «fast-food». Le «fast-food», sommet de l'innovation dans le domaine de l'alimentation, preuve ultime d'un mode de vie moderne. Mais le «fast-food», c'est aussi l'ignorance la plus totale de règles alimentaires de base. Nous pensons devoir accepter ce mode d'alimentation. L'aspect commercial devrait être relégué au second plan. Pourquoi ne pas revenir au bon vieux morceau de pain des «dix heures»? Frais et préparé de manière originale, il n'y a rien de meilleur, et aucune chaîne de prêt à manger américaine ne peut lui faire concurrence! N'est-il pas assez «cool» pour les jeunes? Avons-nous honte de sortir de notre besace des tartines et autres sandwiches «faits maison» (au miel, à la banane, au fromage Gala, aux tranches de légumes, etc.) comme les travailleurs le faisaient autrefois sur les chantiers? Réveillons-nous et retrouvons les bonnes vieilles habitudes de jadis!

LE POINT

Alimentation «normale» ou alimentation sportive?

Dans notre article, nous avons posé deux hypothèses. D'une part, nous supposons que plus de 80% des jeunes gens pratiquent une activité sportive sous une forme ou sous une autre. Les règles alimentaires de base valables dans le sport de loisirs et le sport à l'école s'appliquent également au sport de compétition, la différence principale se situant au niveau de la quantité des aliments absorbés. D'autre part, nous voulons nous adresser aux réseaux sportifs locaux, can-

tonaux et nationaux. Ces réseaux sont gérés par des personnes bénéficiant d'une formation particulière et pour qui les règles alimentaires tout à fait élémentaires sont également importantes. C'est pourquoi nous avons décidé de parler d'alimentation, et non d'alimentation sportive. Pour le sportif ou la sportive, il est cependant nécessaire d'aborder certains aspects en relation avec la compétition.

es pour tous les goûts

Les vertus bienfaisantes des fruits et légumes

Substances actives
(et leurs représentants)

Présentes en quantités importantes dans:

A. Substances végétales secondaires

Caroténoïdes

Alpha-carotène, bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine, bêta-cryptoxanthine

Phytostérines

Bêta-sitostérine, stigmastérine, campestérine, brassicastérine, avenastérine

Saponines

Triterpénoïde: glycyrrhizine, soja (acide oléanolique), saponine de type stéroïde

Glucosinolates

et produits de la décomposition enzymatique (thiocyanate, oxazolidinédione, par ex. goitrine, indole)

Polyphénols

Phénols (catéchol), acides phénoliques (acide gallique, acide ellagique), acides parahydroxycinnamiques (acide caféique, férulique), cumarine, flavonoïdes (catéchine, épicatechine (EC, EGC, EGCG), flavine, anthocyanes, naringine, hespéridine, chrysin, quercétine, rutine, genistéine (daidzeine), lignane, lignine

Inhibiteurs de protéases

Inhibiteurs de la trypsine, de la chymotrypsine, de la papaïne, de la plasmine

Monoterpènes

Par ex. menthol, limonène, carvon, géraniol, citronellol, terpinéol

Phyto-oestrogènes

Lignane (matairesinol), isoflavanoïdes (genistéine, daidzeine)

Sulfides

(Allyl sulfide) et produits de la décomposition enzymatique (allicine, alliine)

Acide phytinique

Enveloppe extérieure des céréales

B. Fibres alimentaires

● solubles: pectine, xanthane, psyllium

● insolubles: cellulose, lignine, hémicelluloses

● Epaississant

Fruits, légumes, légumineuses, avoine, seigle, orge (son en particulier), son de blé et de maïs

C. Substances présentes dans des aliments de la fermentation

Prébiotiques + probiotiques, lactobacilles, bifidobactéries, streptocoques

Choucroute, légumes au vinaigre, produits au lait caillé

	anti-cancérigène	antiseptique	antioxydant	antithrombotique	Renforce le système immunitaire	anti-inflammatoire	Influe sur la tension artérielle	Abaisse la cholestérolémie	Influe sur le niveau de sucre sanguin	Facilite la digestion
Caroténoïdes	■		■		■			■		
Phytostérines	■							■		
Saponines	■	■			■			■		
Glucosinolates	■	■						■		
Polyphénols	■	■	■	■	■	■	■		■	
Inhibiteurs de protéases	■		■							
Monoterpènes	■	■								
Phyto-oestrogènes	■		■							
Sulfides	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Acide phytinique	■		■		■				■	
Fibres alimentaires	■				■			■	■	■
Substances de fermentation	■	■			■			■		

(Présentation: Christof Mannhart. Tiré de: Watzl B. et Leitzmann C., Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, Hippokrates, 1999, et de Falbe J. et Regitz M., Römpf, Lexikon Lebensmittelchemie, Thieme, 1995)