

Des aliments sous forme de pilules et de poudres

Les compléments alimentaires sous forme de vitamines et de minéraux sont aujourd'hui concurrencés par des substances végétales secondaires: légumes en capsules, poudres de fruits voire vin rouge en pilules. Ces produits très en vogue grâce à la publicité promettent aux consommateurs une santé retrouvée. Que faut-il en penser? LE MENU a mené l'enquête.



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du lundi au jeudi, de 9h à 11h, par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

D'autres conseils pour mieux manger sous www.lemenu.ch/mangersain

Les substances végétales secondaires sont des combinaisons chimiques présentes uniquement dans les plantes. Mais contrairement à ce que leur nom laisse suggérer, elles ne jouent pas un rôle de second plan. Elles sont présentes dans les fibres alimentaires des fruits et des légumes auxquels elles donnent leur couleur, leur odeur et leur saveur. Si elles sont vitales pour les plantes, leur action sur l'homme est en revanche controversée: on pense qu'elles ont certains effets bénéfiques sur la santé mais les fondements scientifiques font encore largement défaut.

Les substances végétales secondaires sont classées dans différents groupes en fonction de leurs caractéristiques fonctionnelles et chimiques. Les plus connues sont les caroténoïdes, les flavonoïdes, les glucosinolates et les polyphénols.

■ Les caroténoïdes donnent aux carottes et aux abricots leur couleur orange et aux tomates leur couleur rouge. Des études montrent que leur consommation élevée réduit le risque de contracter certains cancers.

■ Les flavonoïdes sont des pigments colorés jaunes ou rouge-violet largement répandus. L'un des plus connus est la quercétine, présente dans les oignons, les brocolis, les pommes et les baies, qui protège les cellules et les vaisseaux sanguins contre les agressions des radicaux libres.

■ Les glucosinolates sont responsables de la saveur piquante de la moutarde, du raifort et du cresson et du goût amer du chou. Ce ne sont pas eux-mêmes qui agissent mais les enzymes qu'ils libèrent lorsque le tissu végétal est détruit, par exemple quand on le mâche, le coupe ou





Les pilules et les poudres ne sauraient remplacer les fruits et les légumes frais.

le hache. Les glucosinolates ont notamment un puissant effet antimicrobien et protègent contre les maladies des voies urinaires.

■ Les polyphénols donnent leur couleur, leur odeur et leur saveur à de nombreux fruits et légumes. Ils ont de nombreux effets bénéfiques sur la santé et préviennent notamment le cancer.

Des argument spécieux

A en croire les défenseurs des concentrés de fruits et de légumes sous forme de com-

pléments alimentaires, tout le monde ou presque souffrirait aujourd'hui de carences alimentaires. Soumis au stress, au rayonnement des UV et aux concentrations d'ozone, nous aurions besoin d'un apport en nutriments plus important qu'autrefois. Par ailleurs, les fruits et les légumes contiendraient de moins en moins de substances nutritives car ils sont récoltés alors qu'ils ne sont pas encore mûrs, mal préparés ou encore stockés et transportés pendant longtemps. En vente libre, les compléments alimentaires répondent

aussi au besoin de pouvoir se soigner soi-même en cas d'indisposition. Ils permettent aussi à ceux qui ont de la peine à manger régulièrement des fruits et des légumes frais de se donner bonne conscience.

Chers et inutiles

Pour les diététiciens, ces compléments alimentaires proposés sous forme de poudres et de pilules sont inutiles. Ils sont également chers et les avantages pour la santé que la publicité met en avant ne sont pas évidents. Les fruits et les légumes frais de saison tiennent en revanche leurs promesses. Ils sont sains, savoureux et riches en substances naturelles bénéfiques pour l'organisme.

Des fruits et légumes toujours aussi sains

La teneur en vitamines et en minéraux de la plupart des fruits et légumes n'a pas diminué au cours des 50 dernières années. Les fruits et les légumes sont donc tout aussi sains qu'autrefois! C'est en tout cas ce qui ressort d'une étude d'Agroscope FAW à Wädenswil, de la Société Suisse de Nutrition et de la «Fachstelle Gemüse des Strickhofs». Pour en savoir plus, consultez le site www.lemenu.ch/mangersain.

5 conseils utiles pour la santé

■ Mangez tous les jours deux portions de fruits et trois de légumes. Une portion correspond à une poignée ou à un poids compris entre 120 et 150 grammes.

■ Variez les plaisirs et les couleurs en combinant carottes orange, pommes jaunes, salade verte, aubergines, mûres et cassis violets. Un panachage de couleurs signifie que vos repas contiennent différentes substances végétales secondaires.

■ Consommez régulièrement des céréales complètes et des légumineuses.

■ Assaisonnez vos plats avec de l'ail, des oignons et des herbes fraîches.

■ Privilégiez les fruits et les légumes de saison bien mûrs, beaucoup plus riches en substances végétales secondaires que les produits qui ont mûri artificiellement et ont été récoltés trop tôt. Il faut en effet savoir que la plupart des substances bénéfiques pour la santé sont produites à la fin de la période de maturation.