

Vous souhaitez en savoir plus sur les multiples talents des fruits et légumes? Pour plus d'informations, veuillez vous adresser à:



416801030/06.14/063/5FR

Europäisches Wellness Institut  
(EWI - Europe Wellness Institut)  
Richard-Weidlich-Platz 10  
65931 Frankfurt am Main • Allemagne  
[www.wellness-bildungswerk.de](http://www.wellness-bildungswerk.de)



## PÊCHE

Ses caractéristiques? Sucrée, ronde et tellement saine! La pêche est aussi un petit génie car elle est particulièrement riche en substances vitales et en caroténoïdes. Précurseurs de la vitamine A, dont nous avons besoin pour bien voir, les caroténoïdes sont précieux. La pêche fait ainsi concurrence à la carotte. Mais nous l'aimons, notre douceur toute ronde!



## BROCOLI

Il fait partie des légumes préférés des Européens. Pas étonnant lorsque l'on sait qu'il contient des minéraux comme le calcium et le phosphore, ainsi que des vitamines B et E, sans oublier les substances végétales secondaires: le légume sain par excellence! Le brocoli a une action antibactérienne et un effet bénéfique sur le cœur et la circulation sanguine. Enfin, il a été prouvé que le brocoli a une action préventive contre le cancer. Un légume vraiment malin!



## CANNEBERGE

Plus connues sous le nom de «cranberries», ces petites baies rouges s'avèrent être de vrais tout-en-un. Le sélénium et les polyphénols ont des effets antioxydants. La canneberge possède aussi des propriétés anti-inflammatoires. Déjà les Indiens savaient l'apprécier: faisons comme eux et profitons des bienfaits de ces baies délicieuses. Petites, mais incroyablement riches!



## AIL

Impossible d'imaginer notre cuisine sans lui, mais il a aussi beaucoup de succès en tant que plante médicinale. Ses qualités? Des substances végétales ayant un effet antibiotique naturel. En association avec les micro-éléments nutritifs comme le sélénium, le manganèse et le magnésium, l'ail contribue à protéger notre organisme, à baisser notre taux de cholestérol et à prévenir la formation des thromboses. L'ail remporte la médaille!



## FRAMBOISE

Dès l'Antiquité, les hommes ont su que la framboise avait une vertu réparatrice. Non seulement ces jolis fruits d'été sont délicieux, mais ils ont également une teneur élevée en vitamines et en oligo-éléments. Le potassium, le magnésium et les acides foliques en font partie. Leur action? Ils neutralisent les radicaux libres et renforcent notre système immunitaire. Quand santé rime avec plaisir! Gorgés de santé, ces petits fruits rouges!



## POMME

«An apple a day keeps the doctor away.» Presque tout le monde connaît ce proverbe, qui souligne les qualités de la pomme: acides foliques, vitamines C, E et K, calcium et potassium, ainsi que de nombreuses substances végétales secondaires. Parfait pour renforcer le cœur, la circulation sanguine et notre organisme entier. Craquante, la pomme!



## SUREAU

On connaissait la vertu réparatrice du sureau à l'Antiquité déjà. Mais que contiennent exactement ces mini fruits? Du magnésium et du potassium, que notre corps utilise pour des nerfs solides et une bonne musculature. De leur côté, le calcium et le phosphore renforcent les os et les dents. Sans oublier le supplément de vitamine C, pour les défenses immunitaires. Mini baies, maxi effet!



## TOMATE

Une vraie touche-à-tout : vitamine E, niacine, acides foliques, potassium et substances végétales secondaires de la famille des caroténoïdes et des saponines, et ce ne sont que quelques-unes des nombreuses substances précieuses contenues dans la tomate. Le lycopène (de la famille des caroténoïdes) et les acides foliques par exemple ont une action antioxydante et ils protègent nos vaisseaux sanguins. La tomate: rouge, ronde, une vraie petite bombe de santé!



TOUT CE DONT NOUS AVONS BESOIN.



## EN BONNE SANTÉ ET EN FORME



Lorsque nous sommes en bonne santé, nous nous sentons bien et nous sommes parfaitement armés pour notre quotidien. Pour que cet état persiste, notre corps a besoin chaque jour d'une quantité de substances vitales. Où les trouver? Dans la nature – joliment emballées sous la forme de fruits sucrés, de légumes croquants et de baies juteuses.

Mais que se trouve-t-il exactement sous la peau veloutée de la pêche? Quelle richesse se cache dans les fleurs vertes du brocoli? Et quel grand trésor la petite canneberge renferme-t-elle? La réponse se trouve dans leurs subtiles compositions de substances végétales secondaires, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. C'est ce qui fait des fruits, des légumes et des baies les must-have d'une alimentation saine et équilibrée.

«Selon les estimations actuelles, bien plus que les substances prises individuellement, c'est la variété de substances actives biologiquement présentes dans les fruits et légumes ainsi qu'une alimentation riche en fruits et légumes qui ont des conséquences positives sur la santé.» (Société Allemande de l'Alimentation 2012)

## LES SUBSTANCES VÉGÉTALES SECONDAIRES: DES VRAIS PETITS GÉNIES

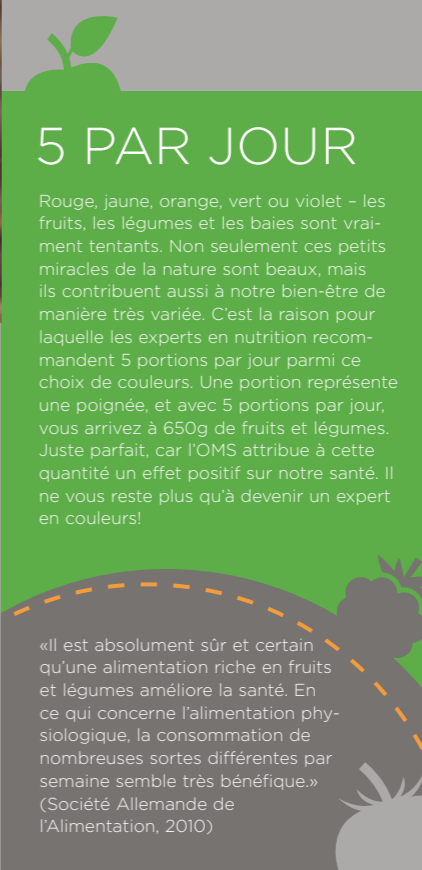
Qu'est-ce que c'est exactement? Ce terme regroupe une multitude d'éléments associés qui protègent notre organisme et renforcent notre santé. On évalue le nombre total de substances végétales secondaires présentes dans la nature entre 60 000 et 100 000. En font partie:

	Présence	Signification pour la plante
<b>caroténoïdes</b>	carotte, tomate, myrtille, myrtille arbustive, mûre, pomme, pêche, ananas, papaye, prune, acérola, persil, chou frisé, épinard	pigments (jaune, orange, rouge)
<b>glucosinolates</b>	brocoli, chou frisé, chou blanc	anticorps
<b>polyphénols</b> (p.ex. les <b>resvératrols</b> )	raisin noir, myrtille, myrtille arbustive, mûre, sureau, framboise, canneberge, groseille, cassis, pomme, orange, prune, carotte, betterave, brocoli, chou frisé, chou blanc, tomate	flavonoïdes: pigments (rouge, jaune clair, bleu, violet) acides phénols: anticorps
<b>monoterpènes</b>	raisin noir, cassis, orange, ananas	substances odorantes et aromatiques
<b>sulfures</b>	ail	substances odorantes et aromatiques
<b>saponines</b>	épinard, ail	substances amères (susceptibles de mousser)



## substances végétales secondaires

	caroténoïdes	glucosinolates	polyphénols	monoterpènes	sulfures	saponines
anticancérigène	X	X	X	X	X	X
antimicrobien		X	X	X	X	X
antioxydant	X		X		X	
antithrombotique			X		X	
modulation du système immunitaire	X		X		X	X
antiinflammatoire			X		X	
influence sur la tension artérielle			X		X	
baisse du cholestérol	X	X			X	X
influence sur le taux de glucose dans le sang			X			
facilite la digestion						X



## 5 PAR JOUR

Rouge, jaune, orange, vert ou violet – les fruits, les légumes et les baies sont vraiment tentants. Non seulement ces petits miracles de la nature sont beaux, mais ils contribuent aussi à notre bien-être de manière très variée. C'est la raison pour laquelle les experts en nutrition recommandent 5 portions par jour parmi ce choix de couleurs. Une portion représente une poignée, et avec 5 portions par jour, vous arrivez à 650g de fruits et légumes. Juste parfait, car l'OMS attribue à cette quantité un effet positif sur notre santé. Il ne vous reste plus qu'à devenir un expert en couleurs!

«Il est absolument sûr et certain qu'une alimentation riche en fruits et légumes améliore la santé. En ce qui concerne l'alimentation physiologique, la consommation de nombreuses sortes différentes par semaine semble très bénéfique.» (Société Allemande de l'Alimentation, 2010)

