

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 6: a

Artikel: Vertus des fruits et légumes frais
Autor: Manevy, Jean-V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826716>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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

Vertus des fruits et légumes frais

Sagesse populaire et conseils de bonne femme vantent, depuis toujours, les bienfaits pour la santé d'une alimentation riche en produits du jardin. Aujourd'hui, le très savant «New England Journal of Medicine» démontre que le vieux dicton anglais «An apple a day keeps the doctor away» (Une pomme chaque matin éloigne le médecin), est plus qu'une simple rime, un conseil pratique.

Quatre nutritionnistes de l'Université d'Otago, (Nouvelle-Zélande), ont scientifiquement étudié les conséquences biologiques d'une alimentation cons-

tituée essentiellement de fruits et légumes frais. Ils ont recruté 90 volontaires âgés de 16 à 69 ans (26 hommes et 64 femmes) en posant les conditions suivantes: être en parfaite santé, ne souffrir d'aucune affection chronique et ne pas présenter un taux hors norme de cholestérol et de triglycérides (constituants des graisses). Et... ne pas être fumeur.

Ces volontaires ont été partagés en deux groupes: «légumiers» et «normaux» (alimentation classique avec viandes et graisses). Dans les deux groupes, le sang et le plasma ont été régulièrement prélevés et leur composition examinée après chaque «repas».

Huit semaines plus tard, les conclusions s'imposent en donnant scientifiquement raison à l'intuition populaire: l'augmentation de la consommation des fruits et des légumes frais provoque une élévation, dans le plasma sanguin, de la concentration de vitamine C et de ses associés, les carotènes (alpha et bêta).

Vitamine C et carotènes sont reconnues aujourd'hui pour leurs propriétés antioxydantes. De même a été démontré le rôle néfaste sur l'organisme d'un excès ou d'une mauvaise utilisation de l'oxygène (élément pourtant essentiel à la vie).

C'est à ce point des connaissances que les travaux des nutritionnistes de l'Université d'Otago prennent leur valeur. Une valeur pratique pour la vie de tous les jours: en évitant, en réduisant l'oxydation à l'intérieur des cellules, la vitamine C et les carotènes protègent les organes qui participent (de la bouche à l'intestin) à l'alimentation du corps, contre le plus fréquent des risques, le cancer.

En effet, une oxydation intempestive engendre usure, vieillissement prématuré et cancérisation de l'organisme; la leçon des nutritionnistes d'Otago est donc entendue: mangeons les produits frais venus de la terre, que ce soit celle de notre jardin ou celle des maraîchers.



Dessin Pécub

Épices nécessaires

Pourquoi mange-t-on beaucoup d'épices dans les pays tropicaux? Parce qu'elles font transpirer pour rafraîchir le corps? Parce qu'elles dissimulent le mauvais goût des nourritures avariées? Parce qu'elles ne coûtent pas cher? Parce qu'elles apportent des nutriments qu'on ne trouve pas ailleurs dans l'alimentation? «Vous avez tout faux si vous avez répondu oui à ces quatre questions», affirment des chercheurs de l'Université Cornell de New York, qui vous accuseront de vous être laissé piéger par les plus banales des idées reçues.

Ils ont analysé quelque 4500 recettes (viandes, volailles, poissons) publiées dans une centaine de livres de cuisine traditionnelle, avant de parvenir à la conclusion que les épices constituent la plus extraordinaire réserve d'antibiotiques naturels.

Ainsi, en Indonésie, 80% des quelque 120 recettes alimentaires les plus courantes contiennent de l'ail et de l'oignon, et plus de 70% de ces recettes sont largement assaisonnées de piments et de poivre rouge. Pourquoi une telle prédilection des Indonésiens pour les épices? Parce qu'ils sont porteurs d'une sorte de gène prédisposant leur organisme au besoin d'épices. Les chercheurs de l'Université Cornell ont également découvert que les Irlandais, eux aussi, sont amateurs (56%) d'oignon et d'ail. Chez eux, «le goût des plats relevés répond au besoin inné, génétique, de protéger leur organisme contre les infections extérieures».

En Inde, où 80% des plats sont très épicés, (oignon, ail, piment, poivre noir et blanc), il a été ainsi constaté que la présence des micro-organismes dangereux pour l'organisme, est sérieusement réduite (80%).

Conclusion des chercheurs de l'Université Cornell pour les populations de type américano-européen: «Mangez épicé, c'est bon pour votre

santé, car chaque bouchée vous apporte un puissant antibiotique!» Autrefois déjà, dans les campagnes, les vieux ne disaient-ils pas: «C'est l'ail qui fait des centenaires»?

Le vieillissement, un mythe?

Un livre, «Comment bien vieillir» (Successful Aging), qui vient de sortir en librairie aux Etats-Unis, connaît, là-bas un énorme succès. Il s'emploie, en effet, à détruire mythes, idées fausses et idées reçues qui entourent encore le phénomène du vieillissement et empoisonnent les grandes années de la vie. Les auteurs, le Prof. John Rowe (Hôpital Mount Sinai de New York) et le Dr Robert Kahn (professeur de psychologie à l'Université du Michigan), contredisent scientifiquement quatre des idées reçues les plus en vogue. Leur objectif est de mettre en lumière les aspects positifs du vieillissement.

Les Grecs anciens disaient que l'objectif de tout être humain est de «mourir jeune aussi tard que possible». Ce qui aujourd'hui, grâce au spectaculaire allongement de la durée de la vie, est tout à fait réalisable. A condition de cesser de répéter: la vieillesse est une maladie, car 90% des personnes de plus de 65 ans sont aujourd'hui en parfaite santé. Les vieux chiens n'apprennent plus aussi facilement, allusion aux pertes de mémoire dues à l'Alzheimer qui touche à peine 10% des 65 à 100 ans. Trop tard pour bien faire: couper la cigarette, boire moins d'alcool et faire de l'exercice ajoute des années aux années. L'héritage des parents: il n'y a pas de transmission héréditaire automatique d'un trouble ou d'une maladie, chacun étant responsable de sa propre destinée.

Jean-V. Manevy

Nouvelles médicales

* **Bon pour le cœur:** manger du poisson une fois par semaine, conseille Astra Pharmaceutica (Dietikon), l'huile de poisson a un effet bénéfique sur le rythme cardiaque.

* **Trois kilomètres par jour** de bonne marche (surtout pas de jogging) doublent la longévité des retraités, affirme une étude menée à Honolulu auprès de 700 personnes âgées de 50 à 80 ans. Les fumeurs n'étaient pas admis dans l'étude. Après douze ans d'observation, 3 retraités actifs sur 4 étaient en vie, tandis que 1 retraité inactif sur 2 avait cessé de vivre. Conclusion: l'exercice, c'est la vie.

* **Fruit miraculeux:** la figue. L'hebdomadaire «Nature» révèle que les oranges-outans en raffolent, parce qu'elles sont riches en calcium et en phosphore. Ce qui est bon aussi pour les hommes.

* **Bonnes bactéries.** L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande le retour aux aliments traditionnels (séchés, fermentés, marinés, fumés), de préférence aux aliments conservés sous vide dans les supermarchés, car ils contiennent les bactéries indispensables à notre flore intestinale.

* **500 espèces de bactéries** colonisent notre appareil digestif pour en assurer naturellement la défense contre les infections les plus courantes. On estime à quelque 100 milliards le nombre de bactéries qui peuplent notre paroi intestinale et forment la flore intestinale. Celle-ci fabrique des vitamines, digère et assimile les résidus. C'est elle aussi qui combat les diarrhées infectieuses. Les ferments lactiques (yaourts) entretiennent la flore intestinale.