

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 73

Artikel: Le plein d'énergie avec les fruits secs!
Autor: M.T.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831161>

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.](#)

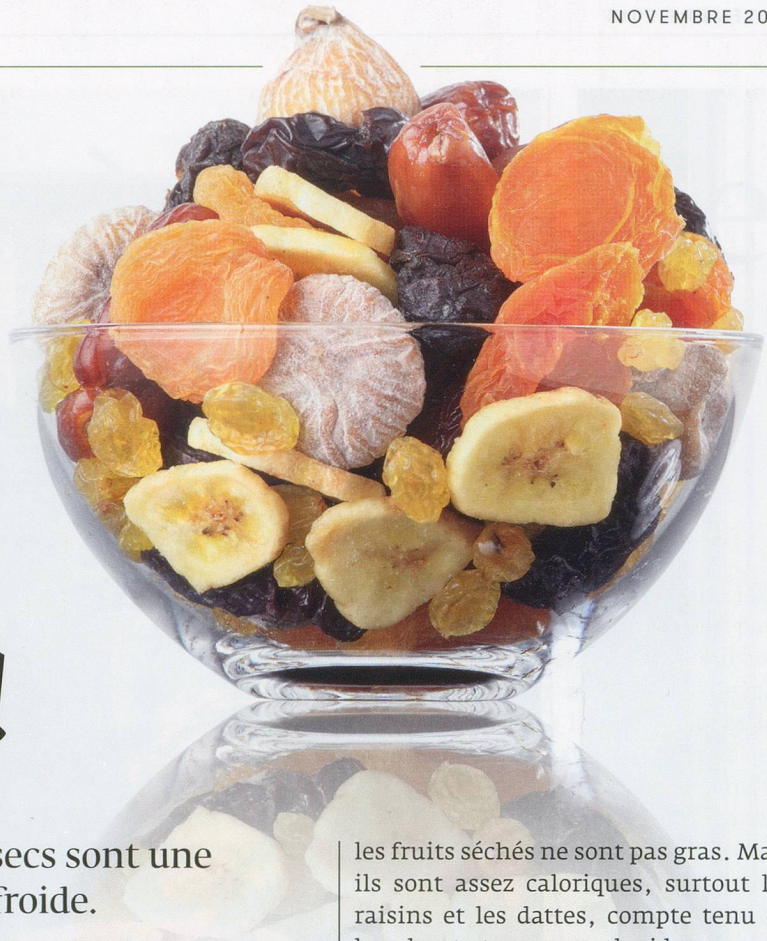
Terms of use

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: 14.03.2025

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

Le plein d'énergie avec les fruits secs!



Excellents pour la santé, les fruits secs sont une solution de choix durant la saison froide.

La pomme, c'est bon, c'est sain, mais ça va un moment. Par la force des choses, l'hiver restreint le champ des possibles au chapitre alimentation. Pourtant, il faudrait, comme le reste de l'année, consommer cinq portions de fruits et de légumes par jour, et dans l'idéal, varier les sources.

Mission impossible? Que nenni: riches en fibres et en sels minéraux, les fruits séchés sont une bonne alternative, surtout en hiver. «C'est une façon de diversifier notre alimentation, quand les variétés sont limitées», souligne Muriel Jaquet, diététicienne à la Société suisse de nutrition.

UN VÉRITABLE CONCENTRÉ

En comparaison avec leurs équivalents frais, les fruits séchés se conservent beaucoup plus longtemps. Etant déshydratés, leur concentration en sels minéraux (potassium, calcium, fer, magnésium) est aussi plus grande. Et ils sont particulièrement riches en fibres.

Mais à l'inverse, leur teneur en vitamines est plus faible (la vitamine C en particulier est très sensible à l'air). Il faudrait donc compenser ce manque avec des fruits et des légumes crus, comme les agrumes, le kiwi, les choux et les poivrons.

Parfois, on trouve aussi des additifs dans les fruits secs, utilisés pour ralentir le brunissement (des abricots et des pommes notamment). Mais ils doivent être mentionnés sur l'emballage.

Enfin, contrairement aux oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.)

les fruits séchés ne sont pas gras. Mais ils sont assez caloriques, surtout les raisins et les dattes, compte tenu de leur haute teneur en glucides.

Pour ces raisons, il ne faudrait pas en abuser. Comme le précise Muriel Jaquet, «il faut être conscient qu'ils sont des concentrés d'énergie, riches en sucre. Ils peuvent donc remplacer une portion de fruits frais, mais la quantité doit être réduite.» M.T.

BANANE ET ABRICOT

Pour le potassium: utile au bon fonctionnement des cellules.
Une portion de 30 g de banane équivaut à 340 mg de potassium;
Abricot: 411mg.
Recommandation (adulte): 2000 mg/jour.

ABRICOT

Pour le fer: transporte l'oxygène et protège l'organisme.
Abricot séché (30 g): 1,6 mg.
Recommandation (adulte): 10 mg (homme) - 15 mg (femme)/jour.

BANANE

Pour le magnésium: détend les muscles.
Banane séchée (30 g): 27 mg.
Recommandation (adulte): 300 mg (femme) - 350 mg (homme)/jour.

FIGUE

Pour le calcium: constituant essentiel des os et des dents.
Figue sèche (30 g): 48 mg.
Recommandation (adulte): 1000 mg/jour.

PRUNEAU ET ABRICOT

Pour les fibres: stimulent et régulent le transit intestinal.
Pruneau/abricot séchés (30 g): 4,8 g/5, 3 g.
Recommandation (adulte): 30g/jour.