



SOUS LA LOUPE

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

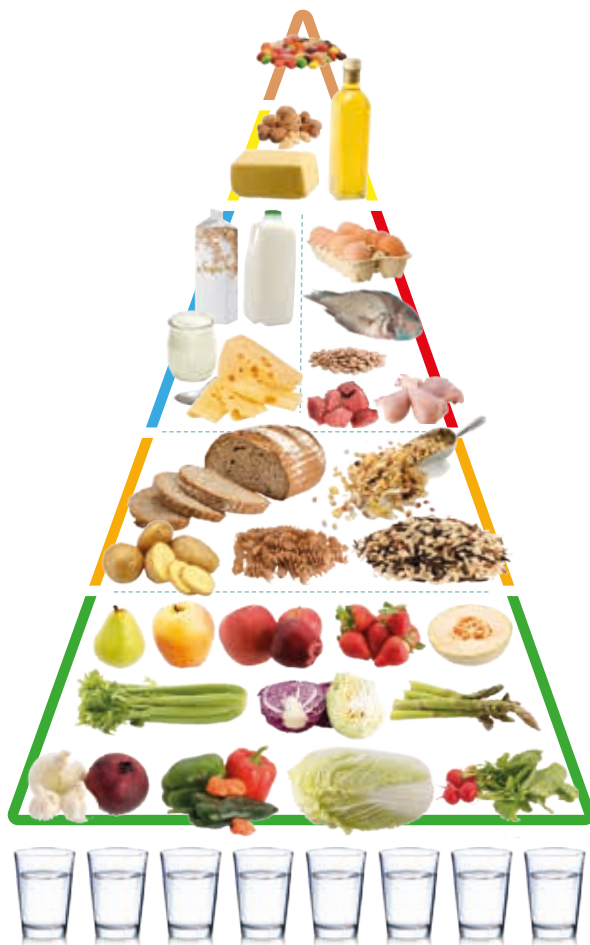
« Une pomme par jour garde le docteur à distance » dit ce proverbe britannique. Mais qu'est-ce qu'un fruit ? Il y a deux définitions, l'une correspond au sens commun, gastronomique ou culinaire, l'autre est purement botanique. Quel est l'intérêt d'en consommer ? Le Conseil diététique fait le point !

Le fruit pour un botaniste est le résultat du développement de l'ovaire de la fleur d'une plante. Il est nécessaire à la reproduction de l'espèce, en protégeant les graines en formation contre les animaux et contre les contraintes climatiques. Lorsqu'il est mature, il favorise la dissémination des graines qui se fera d'une manière spécifique selon le type de fruit. Cette définition botanique embrouille la population, puisqu'on y retrouve par exemple la tomate et le poivron que nous consommons habituellement comme légume. Dans le sens commun, le fruit comestible est sucré et est consommé au dessert

ou en collation et c'est de celui-ci dont nous allons parler.

Un peu d'histoire

Les fruits que l'on trouve dans nos assiettes ne se mangent pas depuis toujours. Certains fruits, appelés au Moyen Âge « racines » ou « herbes », ne sont apparus que plus tard en France. Ainsi, le melon, la prune et le citron ont été rapportés par les croisés. L'ananas, la tomate l'ont été par les explorateurs des temps modernes. L'ananas a été découvert par Christophe Colomb, les Indiens l'appelaient nana, ce qui signifiait « parfum ». La fraise, elle, a été découverte



à la fin du XVIII^{ème} siècle au Chili par un ingénieur du nom de Frézier.

Le kiwi vient de Nouvelle-Zélande, son introduction en France ne date que du XX^{ème} siècle où il se cultive désormais facilement car son île d'origine connaît le même type de climat tempéré. La prune provient de Syrie, elle a été ramenée par des Croisés du XII^{ème} siècle. Ils avaient été battus mais revinrent avec ce fruit qui poussait là-bas en abondance, d'où l'expression « se battre pour des prunes ». Sa culture s'est répandue au XVI^{ème} siècle et l'épouse de François 1^{er}, la reine Claude, donna son nom à l'une des variétés.

La place des fruits dans le repas connaît une évolution importante au XVII^e siècle, jusqu'alors, ils étaient principalement servis en entrée. Ils étaient en effet considérés comme des *aliments froids* et le repas devait évoluer du froid vers le chaud. A partir du milieu du XVII^e siècle, le cheminement du repas va évoluer

du salé vers le sucré et les fruits passent donc logiquement à la fin du menu, avec les crèmes et les pâtisseries. Cet ordre « du salé vers le sucré » reste à la base de notre alimentation contemporaine, malgré quelques exceptions bien sûr (le melon en entrée par exemple).

Les fruits dans la pyramide alimentaire

On les place au même niveau que les légumes, c'est-à-dire dans le bas de la pyramide alimentaire. Tout le monde sait à quel point cet étage est incontournable. Les fruits occupent 1/3 de celui-ci et laissent 2/3 de la place aux légumes. Il y a peu encore, les produits céréaliers occupaient cette place mais très judicieusement, les recommandations ont évolué en ce sens. En effet, cette place des fruits et des légumes avant celle des céréales est plus cohérente avec les objectifs nutritionnels actuels.

La majoration de la consommation de fruits et légumes est un objectif prioritaire en matière de santé publique. D'après l'OMS, la faible consommation de fruits et légumes figure parmi les dix principaux facteurs de risque de la mortalité mondiale. Dès lors l'apport recommandé en fruits et légumes devrait se situer entre 400 et 800 g/jour. Pour la plupart des gens, atteindre 400 g de fruits et légumes est déjà un fameux défi. Le message « 5 fois par jour » correspond à 5 portions de 80 g à 160 g (2 portions de fruits et 3 de légumes) pour atteindre les 400 g à 800 g quotidiens. En ce qui concerne les fruits, il serait donc idéal de consommer 2 portions de 80 g à 160 g par jour.

Composition nutritionnelle

Les fruits sont riches en eau, en minéraux, en oligo-éléments, en vitamines, en antioxydants et en fibres alimentaires. Ils sont pauvres en protéines et en graisses. Leur teneur en sucres (sucres simples) est variable (de 4 % de sucre dans les groseilles à 20 % dans la banane). Les choisir les plus colorés possible et bien mûrs est gage d'un bon apport en antioxydants.

LES GLUCIDES des fruits sont du fructose pour environ 25 %, du glucose pour environ 25 % et du saccharose pour environ 50 %, variant selon le type et la maturité du fruit. On y trouve également des polyols qui représentent une petite fraction de ces glucides.

- **Le fructose** est un sucre simple qui a une saveur très agréable et a un pouvoir sucrant légèrement supérieur au saccharose, il apporte 4 kcal/g comme tous les sucres. A tort, il a été exploité par certains fabricants pour réaliser des produits moins riches en glucides car il faut mettre moins de fructose que de saccharose pour avoir le même goût sucré. De plus, le fructose a toujours retenu l'attention en diabétologie car son absorption intestinale est légèrement plus lente que celle du glucose. Il semblerait qu'une consommation excessive de fructose entraîne une augmentation de VLDL et TG (mauvaises graisses) dans le sang.
- **Le glucose** est un sucre simple présent dans les fruits qui est source d'énergie pour les cellules. Il est résorbé tel quel dans le tube digestif.
- **Le saccharose** est un disaccharide c'est-à-dire une molécule de glucose + une molécule de fructose. Le saccharose, c'est aussi le sucre de table. Souvent diabolisé et parfois interdit chez les personnes diabétiques, il ne pose pas de problème lorsqu'il est présent dans les fruits. Le glucose et le saccharose consommés seuls ou par le biais d'une limonade par exemple seront très hyperglycémiantes et donc déconseillés. Dans un fruit, ils seront nettement moins hyperglycémiantes de par la présence de fibres, cela dépend également la portion consommée.
- **Les polyols** Ce sont des sucres alcool naturellement présents dans certains fruits tels que le sorbitol dans les pommes, le xylitol dans les framboises. Ceux-ci ont un pouvoir sucrant plus faible que le saccharose, ils sont peu assimilés (en moyenne 2,4 kcal/g) et ont donc peu d'influence sur la glycémie.

LES FIBRES sont résistantes aux enzymes digestives, elles sont de 2 types :

- **les fibres solubles** sont les gommages ou mucilages, les pectines, les inulines, certaines hémicelluloses, les fructo-oligosaccharides (FOS) et les galacto-oligosaccharides (GOS). Elles forment des gels en présence d'eau, fermentent dans le gros intestin et les produits de cette fermentation ont des effets positifs sur différentes bactéries de la flore intestinale. On les qualifie de prébiotiques. Ces fibres ralentissent la vidange gastrique lorsqu'elles entrent en contact avec les liquides, elles provoquent un ralentissement de l'absorption des sucres au niveau intestinal raison pour laquelle les fruits ne sont pas très hyperglycémiantes, malgré leur teneur en sucres simples. La pomme, le coing ou les groseilles sont par exemple des fruits riches en pectine.



Le fructose naturellement présent dans les fruits : OUI !
Le fructose en remplacement du sucre : NON !



- **les fibres insolubles** sont la lignine, la cellulose et certaines hémicelluloses. Ces fibres agissent comme des éponges et gonflent en absorbant de grandes quantités d'eau. Elles ont un rôle mécanique car, en stimulant et en régulant le péristaltisme intestinal, elles accélèrent le passage du bol alimentaire et facilitent l'évacuation des selles. Ce type de fibres se retrouve principalement dans les légumes et le son et est très peu présent dans les fruits.

Les fruits sont une excellente source de **VITAMINES, MINÉRAUX ET ANTI-OXYDANTS**, dont les principaux sont :

- **la vitamine A** protège l'organisme contre les agressions, stimule la



NEW

Aucun signe de sucres.
Voyez par vous-même.



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Energie	179 kJ / 43 kcal
Matières grasses	2,3 g
dont	
• Acides gras saturés	0,4 g
Glucides	0,2 g
dont	
• Sucres	0 g
Fibres	1,0 g
Protéines	4,0 g
Sel	0,25 g
Vitamines	
• D	0,75 µg*
• B12	0,38 µg*
Sels minéraux	
• Calcium	120 mg*
* 15% des valeurs nutritionnelles de référence	
Lactose	0 g

Découvrez notre nouvelle et délicieuse alternative végétale au yaourt Nature Non Sucre. Profitez d'un goût délicieux et des avantages de l'absence de sucres dans un même produit Alpro. Consommez-le avec des fruits frais et des céréales croquantes au petit-déjeuner ou dans votre recette préférée.



croissance, préserve l'intégrité des membranes de nos cellules et joue un rôle dans la protection de l'organisme contre les infections. Elle est indispensable à la vision nocturne. On la retrouve sous forme de bêta carotène dans les fruits dont la chair est de couleur orange (abricot, melon,...) et de provitamine A dans ceux de couleur verte (kiwi,...).

- **la vitamine C**, de par son action anti-oxydante, joue un rôle dans la cicatrisation et stimule la résistance aux infections. Elle est également indispensable à la production d'hémoglobine. On la retrouve par exemple dans le citron, le cassis, le kiwi,...
- **la vitamine B9** (acide folique), participe à la production des globules rouges et blancs, elle a un rôle dans la synthèse des neuromédiateurs du système nerveux. Chez la femme enceinte, elle est importante pour le développement du fœtus. Elle est présente notamment dans le melon, la fraise, le kiwi,...
- les fruits frais sont aussi une source importante de **potassium** qui joue un rôle dans l'équilibre des liquides intra et extra cellulaires. Il se trouve en grande partie dans les cellules musculaires et il est indispensable à la formation de glycogène qui est la source d'énergie du corps. On en

trouve dans la banane, le melon, le fruit de la passion,...

- **les anti-oxydants** principalement présents dans les fruits sont les caroténoïdes dans les fruits jaunes/oranges, les flavonoïdes dont les anthocyanes qui donnent la couleur bleue/mauve.

Les Belges et les fruits

Résultats de l'enquête de consommation alimentaire pour les fruits réalisée en Belgique en 2014-2015 par l'Institut Scientifique de Santé Publique (ISP).

Cette étude a montré entre autres que :

- *pour la tranche d'âge de 3 à 64 ans, la consommation habituelle de fruits est de 110 grammes soit l'équivalent d'un fruit par jour.*
- *en moyenne les femmes consomment plus de fruits que les hommes.*
- *lorsque les jus de fruits et les olives sont pris en compte, la consommation habituelle passe à 179 g par jour.*
- *la consommation de fruits est restée inchangée en 2014 par rapport à 2004.*
- *les enfants, les personnes ayant un poids « normal », les personnes avec un niveau d'éducation de l'enseignement supérieur et celles vivant en*

Flandre consomment de plus grandes quantités de fruits.

Par rapport aux recommandations nutritionnelles :

- la consommation moyenne habituelle de fruits est plus basse que les quantités recommandées : seulement 9 % de la population belge (3-64 ans) respectent les recommandations de la pyramide alimentaire active à ce sujet.
- lorsque les jus de fruits et les olives sont pris en compte, ce chiffre passe à 24 %.
- 64 % des jeunes enfants (3-5 ans) respectent cependant les recommandations en ce qui concerne la consommation de fruits.

et local est toujours préférable. Il faut savoir que les jus et les smoothies sont souvent plus riches en sucres tout comme les conserves de fruits au sirop et les compotes du commerce. Les fruits secs (abricots, dattes, figes séchés) sont quant à eux beaucoup plus riches en sucres.



“ Une portion équivaut au volume d'une balle de tennis ou d'une poignée pour les petits fruits c'est à dire 80 g à 160 g ”

Avis de la diététicienne

L'intérêt nutritionnel des fruits n'est plus à démontrer.

La portion recommandée est de minimum 1 portion de fruits par jour, idéalement 2 et maximum 3 en fonction des besoins énergétiques individuels journaliers.

Il convient de privilégier les **fruits frais**, crus ou surgelés et les consommer entiers, non transformés et sans ajouter de sucre. Acheter en saison

Et chez la personne diabétique ?

La consommation de fruits chez la personne diabétique est recommandée dans la même proportion que pour le reste de la population.

Le fait que les fruits contiennent des sucres simples n'est pas une contre-indication puisque l'effet sur la glycémie est limité du fait de la présence de fibres. Les fruits pourront être consommés en dessert ou en « en-cas ».

Lors d'activité physique modérée et/ou prolongée la banane par exemple peut être le fruit idéal pour apporter l'énergie nécessaire.

Aucun fruit n'est défendu, tout ce qui compte, c'est la portion. Ils contiennent tous entre 5 % et 20 % de sucres. ■

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

BON À SAVOIR

1 portion de fruits du volume d'1 balle de tennis ou 1 poignée

Pastèque, groseille, mûre, fraise, framboise, mandarine, orange, abricot, ananas, pêche, melon Galia,...	Environ 10 g de glucides
Poire, pomme, kiwi, litchi, melon, cerise,...	Environ 15 g de glucides
Raisin, mangue, figue,...	Environ 20 g de glucides
1 banane de 125 g	25 g de glucides