

Fausse croyances et préjugés alimentaires



Les fruits séchés sont plus riches en sucres que les fruits frais

VRAI

Les fruits sont des aliments indispensables à un bon équilibre alimentaire. Sources de vitamines (exemple : vitamine C), sels minéraux (exemple : potassium), antioxydants (exemple : polyphénols), fibres alimentaires (exemple : pectine). **Il est recommandé d'en consommer au quotidien.** Frais, ils sont constitués essentiellement d'eau (75 % à 95 %) et de glucides simples (= sucres) présents sous forme de fructose, saccharose, glucose dans un pourcentage pouvant varier de 2 % (exemple : citron) à 20 % (exemple : banane).

Ils sont également disponibles sous forme de fruits séchés (exemples : dattes, raisins, pruneaux, abricots, ananas, pommes,...) qui sont en fait des fruits frais dont une partie de l'eau a été extraite par un procédé technologique (déshydrateur, four) ou juste en laissant sécher les fruits au soleil. Ce procédé permet de conserver les fruits plus longtemps.

L'évaporation de l'eau entraîne fatalement une concentration des sucres présents, ce qui donne des teneurs plus élevées en glucides (et donc également en calories) pour la version sèche du fruit comparée à sa version « fraîche », et ce, à poids égal. Le tableau suivant vous illustre quelques exemples.

100 g de	Eau (g)	Glucides (g)	kcal
Raisins (+/- 15 grains)	85	15	60
Raisins secs (+/- 40 grains)	15	60	255
Prunes (+/- 3 petites)	85	10	40
Pruneaux (+/- 15)	30	45	190
Figues fraîches (+/- 2)	80	15	70
Figues séchées (+/- 5)	30	55	235
Abricots (+/- 3 petits)	85	10	40
Abricots secs (+/- 12)	30	55	235

Compte tenu de leur richesse en calories et de leur concentration importante en glucides simples sous un petit volume, la consommation des fruits séchés doit être limitée :

EXEMPLE : 10 g de glucides = 3 petites prunes = 3 pruneaux

Pour cette même raison, ils constituent des aliments de choix lors d'activités physiques importantes et prolongées.