



«Injections» de vitamines grâce aux légumes frais

Le printemps venu, vive les menus de saison aux couleurs éclatantes des légumes primeurs! En ce moment, les consommatrices et consommateurs ont le choix parmi un large éventail de légumes frais et croquants. Ces légumes sont non seulement imbattables sur le plan de la fraîcheur, mais leur teneur en vitamines et en éléments nutritifs est, elle aussi, remarquable.

Une alimentation riche en légumes et en fruits, donc en vitamines et en éléments nutritifs, est favorable à la santé et au bien-être. Les 5 portions de légumes et de fruits recommandées quotidiennement assurent l'apport de nombreuses substances vitales, apport qu'on ne peut pas simplement remplacer par des comprimés de vitamines ou d'oligo-éléments. Le printemps est une période idéale pour repenser nos habitudes alimentaires et, le cas échéant, les modifier. «Avec la richesse de l'offre printanière en produits frais, il est facile d'intégrer à notre alimentation les 5 portions quotidiennes de légumes et de fruits recommandés», assure Ursula Zybach, responsable de la campagne «5 par jour».

Vitamines et besoin journalier

D'importantes fonctions métaboliques dépendent des vitamines. Chaque vitamine exerce une action spécifique; elles ne sont donc pas interchangeable. Il est indispensable d'avoir un apport de vitamines via la nourriture, car l'organisme n'est pas capable de les produire en quantité suffisante. Une alimentation équilibrée couvre parfaitement le besoin journalier en vitamines. Pour les adultes, l'apport quotidien recommandé de vitamine C – elle aide le système immunitaire à se défendre contre les infections – est d'environ 100 mg. Le chou-rave frais contient 63 mg de vitamine C par 100 g. Une portion (= 120 g) de légumes couvre déjà pratiquement l'intégralité du besoin quotidien en vitamine C. La vitamine A, quant à elle, favorise la croissance et la formation de la peau, des muqueuses et des cartilages. Les légumes ne renferment pas de vitamine A, mais une provitamine, le bêta-carotène, qui peut se transformer en vitamine A dans l'organisme. Le besoin journalier moyen en vitamine A est de 2 à 4 mg. Le dispensateur de bêta-carotène le plus connu est la carotte, qui en contient 8,1 mg/100 g. Pour couvrir le besoin en bêta-carotène, Ursula Zybach recommande, en plus de la carotte crue ou cuite, une portion de laitue pommée (1,1 mg/100 g) et un peu de cresson (2,9 mg/100 g). L'acide folique est une autre vitamine importante, contribuant à la formation des globules du sang et des cellules des muqueuses. On la trouve surtout dans les salades et les asperges. Le besoin journalier recommandé est de 0,4 mg. L'asperge renferme 0,128 mg d'acide folique par 100 g, la mâche 0,16 mg/100 g.

Préparation douce

Les vitamines sont très sensibles à la lumière, à l'oxygène et à la chaleur. Il convient donc d'acheter des légumes frais, de ne pas les entreposer trop longtemps et de choisir des modes de préparation qui ménagent le plus possible leur qualité nutritionnelle. Sur ce dernier point, Ursula Zybach rappelle les règles de base: «Laver les légumes brièvement sans les faire tremper, les éplucher et les couper au dernier moment, les laisser aussi entiers que possible et, le cas échéant, les cuire à l'étuvée ou les blanchir brièvement». Ce sont évidemment les légumes crus qui contiennent le plus de vitamines.

Légumes frais vendus en mai: asperge, batavia, bette à côte, betterave à salade (ou racine rouge), brocoli, carotte, céleri en branches, chicorée rouge, chicorée, fenouil, chou blanc, chou chinois, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, chou-rave, ciboulette, concombre, courgette, endive, épinard, laitue pommée, laitue



romaine, lollo rouge, mâche (ou doucette, ou encore rampon), navet, oignon, poireau, pourpier, radis, rave, rhubarbe, salade eisberg, scorsonère (ou salsifis noir), tomate.

«5 par jour» est une campagne destinée à encourager la consommation de légumes et de fruits de la Ligue suisse contre le cancer, Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la santé publique.

Contact: Ursula Zybach, responsable de la campagne «5 par jour», 031 389 91 51, zybach@swisscancer.ch