



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

«5 par jour» en hiver? Plus que jamais!

Berne, le 12 décembre 2007. La variété de fruits juteux et de légumes croquants est grande aussi en hiver. Quand le temps est froid et humide, 5 portions quotidiennes de légumes et de fruits favorisent la santé et le bien-être tout en mettant des couleurs dans nos assiettes. On trouve chaque jour des légumes et des fruits d'hiver frais sur les marchés hebdomadaires et chez les détaillants.

Courges, carottes, pommes, poires, oranges, mandarines et pamplemousses: quand le paysage est recouvert d'un manteau de froidure et de grisaille ou, mieux encore, d'un manteau blanc, on dispose d'un grand choix de fruits et de légumes de saison de couleur jaune ou orange. Les substances responsables de cette coloration caractéristique sont les caroténoïdes. Le caroténoïde le plus connu est le β -carotène, un précurseur de la vitamine A. Le β -carotène et la vitamine A jouent un rôle important dans la constitution et le bon fonctionnement de la peau et dans l'acuité visuelle. Les agrumes renferment en outre de grandes quantités de vitamine C, laquelle renforce le système immunitaire et exerce une action anti-oxydante.

Les produits surgelés ou en conserve permettent d'élargir à volonté l'assortiment de fruits et de légumes pouvant être consommés à la saison froide. Quelques exemples de fruits et de légumes décongelés: mûres et framboises à déguster en coulis chaud avec de la glace, tarte aux pruneaux, muesli agrémenté de framboises, gratin de pâtes aux petits pois et épinards. On veillera toujours à la provenance des produits.

Entreposage des fruits et des légumes durant les mois d'hiver

Un entreposage adéquat des fruits et des légumes en hiver n'est souvent pas possible dans des appartements et les caves chauffés; ça n'est d'ailleurs pas nécessaire, car tous les produits peuvent être achetés frais quotidiennement. Cela permet aussi de réduire au minimum le laps de temps séparant la récolte de la consommation. Les légumes et les fruits déjà récoltés, comme les carottes et les pommes, peuvent être entreposés dans de meilleures conditions chez les producteurs qu'à domicile.

La plupart des légumes et des fruits devraient être conservés au réfrigérateur pour rester aussi croquants et juteux que possible. Les pommes et les poires présentées dans un saladier dans la salle de séjour deviennent vite ratatinées et farineuses au point de perdre leur saveur. Certains légumes et fruits, les pommes par exemple, continuent de mûrir après leur récolte, produisant des éthyles, un gaz incolore et inodore qui se diffuse dans l'air ambiant. Chez certains végétaux qui ne mûrissent plus après leur récolte, ces éthyles déclenchent des réactions de stress: les carottes forment des substances amères, certaines variétés de choux jaunissent ou se déchirent. Il n'est donc pas recommandé de stocker des pommes avec des carottes ou des choux. Si on les entrepose ensemble au réfrigérateur, on les y laissera le moins de temps possible et l'on placera chaque produit dans un bac différent.

Les preneurs de licence de «5 par jour» sont: Coop Suisse (www.coop.ch), Exofrucht (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), Hero (www.hero.ch), Kronenbourg (www.my-smoothie.com), Obipektin AG (www.obipektin.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), sm servicemanagement GmbH (www.freshbox.ch) et Zeste Juice Bars (www.zeste4life.ch).

www.5parjour.ch; www.flipthefruit.ch

Contact campagne «5 par jour»:

Nicole Bulliard, chargée de communication prévention, 031 389 91 57, media@5parjour.ch

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: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale, 3001 Berne, Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5parjour.ch