



Nutrition

Mettez de la couleur dans votre assiette!

Manger des **aliments de différentes couleurs** permet de varier les fameuses substances végétales secondaires qui nous protègent des maladies cardiovasculaires.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

On sait désormais qu'il faudrait manger cinq portions de fruits et légumes par jour. En fait, c'est surtout de couleurs que nos repas devraient se parer. Parce que c'est plus joli, certes. Et parce qu'il y a des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires. **«Mais surtout parce que chacune de ces couleurs correspond à une substance végétale secondaire particulière.** Et c'est en mangeant un peu de chaque qu'elles sont le plus bénéfiques», relève Aline Hentzi, diététicienne à Fourchette verte Jura bernois.

Grosso modo, les plantes produisent ces substances végétales secondaires pour leur protection et pour réguler leur croissance. Il y en aurait des milliers de sortes différentes, répondant à autant de noms scientifiques barbares, avec différents effets. Ce sont elles qui donnent à chaque fruit et à chaque

légume sa couleur et son goût particulier.

Quelques exemples, parmi les principales que l'on trouve dans nos étals, à commencer par la couleur rouge. Tomates ou groseilles sont riches en lycopène. Aubergines, mûres ou cerises contiennent beaucoup d'anthocyanes, alors que pour le blanc (choux-fleurs, choux blancs ou colraves), ce sont des glucosinolates. Le jaune et l'orange, eux, annoncent la présence de bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans notre intestin.

Toutes ces substances ont en commun d'avoir sur notre organisme un pouvoir protecteur grâce à la présence d'antioxydants. «Ils renforcent les défenses de l'organisme. On sait notamment qu'ils ont une action importante contre les radicaux libres, ces substances qui attaquent nos cellules saines et qui sont susceptibles de favoriser le

développement de cellules cancéreuses», explique Aline Hentzi. Ces composants végétaux protègent également notre système cardiovasculaire, et l'on sait que les maladies cardiovasculaires sont parmi les principales causes de décès dans nos régions.

Or, cette protection fonctionne d'autant mieux si notre alimentation mélange ces différentes substances végétales secondaires. «On peut donc dire que plus il y a de couleurs dans l'assiette, mieux c'est», résume la diététicienne. Ce qui aura également pour effet de varier les goûts. Enfin, on rappellera que ces substances bénéfiques sont particulièrement présentes dans les couches externes des fruits et légumes. **Il ne faut donc idéalement pas trop éplucher ce qui peut être consommé avec la peau,** lorsque le goût le permet, et en n'oubliant pas de bien laver avant consommation. **MM**

Savoirs

Cinq fois par jour

Pour mémoire, le fameux mantra des **cinq fruits et légumes par jour** permet d'avoir une alimentation équilibrée.

Mais apporte aussi suffisamment de ces fameuses substances végétales secondaires. Une portion correspond peu ou prou à 120 grammes, soit 600 grammes quotidiens pour un adulte.

«L'assiette Fourchette verte contient ainsi environ 200 grammes de légumes, soit un tiers de l'apport journalier recommandé», rappelle Aline Hentzi. En théorie, et là sans en faire une règle absolue, Fourchette verte préconise **au moins trois portions de cru et deux portions de cuit.** «Parce que certaines substances, telles la vitamine C ou l'acide folique, se dégradent avec la chaleur.»



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.