

Introduction par Claire Roudier

Le régime crétois a été reconnu par les scientifiques comme étant le modèle à suivre en termes d'alimentation santé. Les recommandations nutritionnelles vont dans le sens de ces découvertes et préconisent, entre autres, une augmentation de notre consommation de fruits et légumes et de poissons gras.

Les découvertes scientifiques ont mis en évidence, dans ces aliments, la présence de vitamines antioxydantes (pour les fruits et légumes en particulier) ainsi que de graisses oméga-3 (dans les poissons gras) qui agissent en synergie et ont un effet positif sur la santé.

Les antioxydants : qu'est-ce que c'est ?

Ce sont en fait des vitamines et notamment : la vitamine A, le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E.

Elles ont la propriété d'empêcher l'oxydation des cellules et la formation des radicaux libres qui sont responsables du vieillissement de l'organisme et de l'initialisation de certaines maladies. Les antioxydants nous protègent contre certains cancers.

Il est indispensable d'aller chercher ces antioxydants dans l'alimentation car l'organisme ne sait pas les fabriquer seul.

Les fruits et légumes en sont de grands pourvoyeurs mais ils contiennent bien d'autres vitamines et minéraux indispensables, ce qui en fait des aliments santé à intégrer à chaque repas dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Petit tour d'horizon des vitamines antioxydantes

• Vitamine A et bêta-carotène

La vitamine A est indispensable à tout âge puisqu'elle protège la peau et les muqueuses et intervient dans les mécanismes de la vision. Son effet antioxy-

dant explique son rôle important dans la prévention de certaines maladies. Elle est présente dans les végétaux, sous forme de bêta-carotène. L'organisme a la capacité de fabriquer de la vitamine A à partir du bêta-carotène contenu dans les végétaux.

Les couleurs rouge et orangé sont le signe de la présence importante en bêta-carotène : carotte, tomate, potiron, melon, pastèque, abricot, pêche, kaki, poivron rouge.

La vitamine A est également présente dans certains aliments d'origine animale (foie, huiles de foies de poissons, laitages, beurre, crème, lait). Sous cette forme, elle est prête à être utilisée directement par l'organisme.

• Vitamine C

Elle renforce nos défenses immunitaires et aide à lutter contre les infections. Son action antioxydante lui confère un rôle préventif des cancers.

Elle est présente dans nombre de fruits et légumes : orange, agrumes, kiwi, choux, épinard, framboise, fraise, groseille, cassis, myrtille, litchi, poivron, mâche, cresson, cerfeuil.

• Vitamine E

La vitamine E est apportée à la fois par les aliments d'origine animale et végétale.

Elle a un effet protecteur sur certains cancers, ralentit le processus de vieillissement et agit en prévention des maladies cardiovasculaires. C'est la plus puissante des trois vitamines protectrices.

On la trouve dans le beurre, les céréales complètes, les fromages gras et les laitages ; une des sources les plus importantes est l'huile de germe de blé. Elle est également présente dans l'huile de tournesol, les amandes, les noix et noisettes, le germe de blé, l'avocat, les épinards et les choux.


Tableau des végétaux riches en antioxydants

Fruits riches en antioxydants	Légumes riches en antioxydants
kiwi, orange, agrumes, citron, pamplemousse, cassis, myrtille, groseille, framboise, fraise, kaki, raisin noir, melon, noix, noisette, abricot, pêche, kaki, litchi, amande, mûre, mangue	tous les choux et la choucroute, carotte, épinard, persil, thym, ciboulette, potiron, potimarron, poivron, mâche, cresson, tomate, avocat, ail, oignon

Il est important de consommer les fruits et légumes « de saison » et « de région ». Cette habitude donnera plus de chance aux composés antioxydants de se développer et d'être présents à l'état naturel dans vos assiettes pour que vous puissiez en bénéficier pleinement.



Calendrier des fruits et légumes

	Fruits	Légumes
Printemps	fraise, cerise, pomme, rhubarbe 	pomme de terre nouvelle, oignon nouveau, petit pois, asperge, poireau, chou de printemps, endive, brocoli, chou rave, navet nouveau, radis, carotte nouvelle, épinard, artichaut, fève
Été	abricot, melon, pêche, nectarine, framboise, myrtille, groseille, pastèque, cassis, mûre	tomate, haricot vert, artichaut, courgette, aubergine, poivron, fenouil, concombre, épinard, carotte
Automne	raisin, prune, pomme, poire, mirabelle, figue, melon, noix, noisette, coing, raisin	fenouil, courgette, tomate, endive, champignon, chou, chou fleur, navet, potiron, potimarron, céleri, carotte, épinard, châtaigne, avocat, haricot à écosser
Hiver	kiwi, clémentine, orange, kaki, banane, pomme, poire, ananas, litchi	poireau, endive, carotte, céleri, navet, betterave rouge, chou de Milan, chou fleur, avocat, salsifis

Règles de base pour préserver au maximum les vitamines et minéraux

Achetez des fruits ou légumes de saison de préférence, ayant un aspect régulier, sans taches ni blessures, d'aspect homogène et de belle couleur. Entreposez-les au frais dans un endroit sombre pour éviter les pertes de vitamines, sensibles à la lumière et à la chaleur.

Ne préparez pas les crudités trop en avance. En une demi-heure d'exposition à l'air libre, 30% de la vitamine C est détruite.

Évitez de faire tremper les légumes dans de l'eau pour les nettoyer. Ils perdraient les vitamines et minéraux solubles dans l'eau.

Préférez les cuissons à la vapeur douce, à l'autocuiseur, dans un faible volume d'eau. Évitez les cuissons dans beaucoup d'eau sauf pour les potages où vous consommerez le liquide de cuisson.

La plupart des vitamines et minéraux sont concentrés dans la peau des fruits et des légumes. Dans la mesure du possible, consommez les fruits avec la peau après les avoir lavés à grande eau. Pour éviter les polluants, vous pouvez acheter des fruits bio.

Ne prolongez pas le temps de cuisson et préférez cuire des légumes entiers plutôt qu'épluchés et coupés finement, leur teneur en vitamines et minéraux n'en sera que mieux préservée. De même, plus les légumes sont découpés, cuits, frits, sautés, réchauffés... et plus ils perdent leurs éléments essentiels.

Les oméga-3

On parle beaucoup des bénéfices des oméga-3 sur la santé et notamment en termes de protection du système cardiovasculaire ainsi que sur l'équilibre nerveux et émotionnel.

Les oméga-3 sont des constituants naturels des graisses. On les dit poly-insaturés et essentiels. Poly-insaturé fait référence à leur particularité chimique et essentiel signifie que l'organisme ne sait pas les fabriquer. Ils doivent donc être nécessairement apportés par l'alimentation.

Le rôle bénéfique des oméga-3 a été validé par les scientifiques suite à de nombreuses enquêtes épidémiologiques dans certains pays grands consommateurs de poissons gras, entre autres chez les esquimaux dont la base de l'alimentation repose sur une grande consommation de poissons gras connus pour leur forte teneur en oméga-3. Il a été constaté dans ces populations un

très faible nombre de décès par maladies cardiaques et infarctus.

Dans nos contrées, nous disposons de poissons gras très riches en oméga-3 que nous pouvons consommer de manière régulière afin de bénéficier de leurs propriétés bénéfiques, à savoir: maquereau, hareng, sardine, thon, saumon, rouget, mullet et anguille pour les plus connus.

On trouve dans le règne animal d'autres espèces riches en oméga-3 (même si elles en contiennent moins que les poissons gras): escargot, lapin, lait de brebis ou de chèvre ainsi que les fromages fabriqués à partir de ces laits.

Certains végétaux contiennent également des oméga-3. Nous citerons pour les plus connus: huile de colza, mâche, graines de lin, huile de lin, huile de caméline, pourpier, noix, huile de noix, soja, huile de soja. Ce sont en fait des précurseurs des oméga-3, à partir desquels l'organisme peut fabriquer les oméga-3.

Il est important de varier les sources alimentaires d'oméga-3 et de puiser à la fois les aliments dans le règne végétal et animal.

Sources d'oméga-3 animale	Sources d'oméga-3 végétale
sardine, saumon, maquereau, thon, anchois, anguille, anguille, rouget lapin, escargot lait de chèvre ou de brebis fromage de chèvre et de brebis	huile de colza, de noix, de lin, de caméline, de soja soja, pourpier graines de lin, noix, noisette

