

5 fruits et légumes par jour : concrètement, ça veut dire quoi ?

BARBARA DEVIGNE, DIÉTÉTICIENNE

Attention : Ces conseils sont généraux et d'application pour les adultes en bonne santé. En cas de problèmes de santé, veuillez à prendre rendez-vous avec un diététicien afin de bénéficier des conseils adaptés.

Quelle quantité ?

- 2 portions de 80 g de fruits par jour
- 3 portions de 150 g minimum de légumes par jour

Des fruits et légumes à privilégier ou à exclure ?

- Non, sauf contre-indication de votre diététicien, aucun fruit et légume n'est à exclure.
- Idéal : Consommer de saison et varier les choix.

Y a-t-il un meilleur moment pour les manger ?

Fruits :

- Une portion de fruit le matin au petit-déjeuner ou comme collation vers 10h.
- Une portion de fruit comme dessert au dîner ou alors un peu plus tard au goûter.

Légumes :

- Une portion en entrée au dîner ou au souper.
- Une portion au dîner.
- Une portion au souper.

Qu'apportent les fruits et légumes à votre santé ?

- **Très pauvre en calories :** Aident à vous rassasier tout en permettant de diminuer les portions de féculents et de protéines, plus caloriques et souvent consommés en excès.
- **Source principale de vitamine C :**
 - Diminue les états de stress et d'anxiété chroniques.
 - Joue un rôle dans la cicatrisation.
 - Diminue les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancers.
 - Accélère la guérison des infections virales et bactériennes.
- **Source importante de fibres :**
 - Diminuent la vitesse de digestion et d'assimilation des glucides.
 - Protègent du diabète de type 2.
 - Protègent contre certains cancers digestifs, comme le cancer colorectal.
 - Régulent le transit intestinal.
- **Source d'eau :** Contribuent à l'hydratation quotidienne.

Sous quelle forme est-ce meilleur de les consommer ?

Fruits :

- Privilégiez-les frais et entiers.
- Évitez les fruits prédécoupés du magasin.
- Consommez les fruits cuits (compote, macédoine industrielle, fruits en conserve) occasionnellement.
- Limitez les jus et smoothies, surtout pas à jeun, en raison de leur indice glycémique élevé et de leur faible teneur en fibres.

Légumes :

- Frais de préférence.
- Les surgelés au naturel sont une solution de secours en cas de manque de temps.
- Évitez les préparations industrielles et ultra-transformées.

Faut-il choisir du Bio ?

- **Pas obligatoire mais conseillé :**

- *Bio* : Meilleur d'un point de vue nutritionnel et environnemental, mais plus onéreux et se conserve moins longtemps. Oblige à cuisiner de saison.
- *Non bio* : Moins cher, se conserve plus longtemps, plus accessible dans les supermarchés, mais contient des pesticides et autres produits toxiques favorisant les cancers et autres problèmes de santé.

Conclusion : Les avantages et inconvénients du bio et du non bio doivent être pris en compte selon votre organisation, budget, valeurs et priorités.

Document écrit par notre diététicienne Barbara Devigne, du Centre Stay Strong de Uccle.

