

Le pari des fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont bons pour la santé, ça, on le sait depuis belle lurette, pas besoin d'y revenir. En revanche, on peut regretter qu'on mette si peu de zèle à croquer dans ces produits frais qui permettent de lutter avec efficacité contre la plupart des maladies de ce temps, du diabète à la sclérose des artères. Actuellement, les fruits et les légumes récoltent les éloges des spécialistes comme aucun autre groupe alimentaire. De vastes campagnes d'information ont inondé le monde pour qu'ils soient vraiment dans toutes les bouches, au propre comme au figuré. Celle qui est menée en Suisse aimerait en porter la consommation journalière de trois à cinq portions.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann est diététicien diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.

Tous les amateurs du Comptoir de Lausanne, et il y en a, connaissent l'imposante composition maraîchère qui trône dans l'un des halls centraux. Il faut dire que le mois de septembre se prête bien à cet exercice, puisqu'à ce moment les derniers légumes et fruits d'été rencontrent ceux de l'automne. Chaque année, donc, un motif nouveau apparaît, dessiné au préalable, puis réalisé presque grandeur nature à l'aide de fruits et de légumes fournis par les maraîchers vaudois, des tomates aux oignons, en passant par les courges, les pommes, les poireaux et les prunes. Histoire de rappeler que ce secteur économique est bien vivant (la production vaudoise est la cinquième de Suisse), et que la consommation des produits de la terre est éminemment bénéfique pour la santé. «5 par jour», recommandent les experts de la nutrition. Mais on est loin du compte.

Selon le Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse, le Suisse consomme, en effet, en moyenne 1,7 portion de légumes et 1,5 portion de fruits par jour. Il se place, ainsi, loin derrière les Espagnols, les Italiens ou les Grecs, à égalité avec les Allemands, mais encore loin devant les Hollandais et les Suédois. Car, dans le nord de l'Europe, la moyenne journalière est plus proche de deux portions. Or, comme le soulignent des études scientifiques, moins on mange de fruits et de légumes, plus on court le risque de contracter des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Il y a encore dix ans de cela, au moment où avait démarré la campagne née aux Etats-Unis «5 par jour», les spécialistes du Fonds mondial de la recherche sur le cancer professaient qu'en mangeant plus de fruits et de légumes le risque de développer un cancer s'abaîsserait de 23%. En lançant



un message pareil, on ne s'étonne pas que de tels programmes d'alimentation promettant la santé en trois mots simples aient été menés de l'Argentine à Tokyo en passant par l'Australie et Toronto.

Or, actuellement, certains doutent des objectifs élevés promis par cette campagne promotionnelle en faveur des produits de nos jardins. Il semble que fruits et légumes ne nous protègent pas des cancers les plus répandus en Europe. Presque un cancer sur trois diagnostiqué chez une femme suisse concerne la glande mammaire, tandis que les hommes sont surtout affectés de carcinomes de la prostate. Dans ces deux cas de tumeurs, particulièrement, les délicieux végétaux tant vantés se révèlent inopérants. En tout cas, selon l'étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) menée dans dix pays européens d'après les critères scientifiques les plus récents, on ne peut constater



ANDREW FOX/CORBIS

aucun rapport de cause à effet. Cette étude est l'une des plus importantes enquêtes statistiques mondiales conduite au sein d'une population pour établir un lien entre alimentation et cancer.

Les chiffres concernant le risque de cancer des poumons, le deuxième en importance chez les hommes, sont plus réjouissants. En mangeant une livre de fruits par jour, le risque de le développer baisse de 39%; on n'a cependant pas relevé d'effet protecteur dû aux légumes. Toutefois, souligne Monika Eichholzer, de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, selon le questionnaire suisse de santé 2002, ce sont précisément les fumeurs qui manifestent peu d'appétit pour les fruits. Les chiffres concernant le cancer de l'intestin, la troisième forme de tumeur la plus répandue en Suisse tant chez l'homme que chez la femme, sont encore plus convain-

cants. En l'occurrence, le mode alimentaire se révèle d'un grand secours pour en abaisser les risques. Si, jusque-là, on se contentait d'une portion et demie de fruits et légumes par jour, le fait d'en consommer une de plus par jour diminue de 40% le risque de souffrir d'un cancer du gros intestin.

Les récalcitrants ont tout à gagner

Il n'y a pas besoin d'engloutir des tonnes de fruits et de légumes pour que la santé en profite. Ce sont justement les plus farouches zéloteurs d'une alimentation riche en viande, ceux qui jusqu'à présent ont méprisé les produits frais, qui ont tout avantage à tirer d'un changement dans leurs habitudes alimentaires. Il vaut donc la peine de ménager un peu plus de place aux légumes sur son assiette, à côté de son rôti de bœuf ou de son filet mignon de porc, ou de croquer la pomme, ou encore de garnir une

tranche de pain de tomates, de concombre ou de radis, à la place (ou en plus) du saucisson ou du fromage. Quand on passe, déjà, d'une portion de fruits et légumes par jour à deux, voire trois, le risque de développer différentes formes de cancer chute brutalement. C'est valable, en plus de celui du côlon, pour les tumeurs des voies urinaires, de la bouche, de la gorge et de l'œsophage. Dans ces cas, en revanche, ni la quatrième ni la cinquième portion ne joue de rôle. Peut-on alors renoncer aux cinq portions prescrites et se contenter de quantités moindres de fruits et de légumes? Aux Pays-Bas, par exemple, la campagne nutritionnelle s'intitule «2 + 2». Pour les Bataves, deux portions de légumes et deux de fruits suffisent amplement. «Au départ de notre campagne «5 par jour», nous avons consciemment épousé le modèle étasunien, admet sa responsable, Ursula Zybach (lire son interview pages 8 et 9). Il faut dire que cinq portions conviennent aux cinq repas habituels que l'on prend chaque jour. C'est pratique, parce que tout un chacun peut retenir qu'à chaque repas revient au moins un légume ou un fruit.» Le comité d'action suisse de «5 par jour» estime la portion à environ cent vingt grammes ou, plus simplement dit, une poignée d'un produit déterminé. Il faudrait donc que chaque jour on prenne trois légumes et deux fruits; on a le droit, une fois, pas plus, de recourir à un jus (200 ml). Comme il faut cultiver la diversité, même auprès des accros du végétal, il convient de choisir des fruits et des légumes de couleurs différentes.

Donc si, le matin, on boit au moins un jus de fruit, qu'on croque une pomme pour les dix heures, qu'on s'accorde une salade ou un légume avec son poulet de midi,

qu'on se requinque au goûter avec une grosse carotte et qu'on se régale, le soir, d'une soupe à la tomate, le compte est bon: on a mangé les cinq portions recommandées sans se prendre la tête. Cette quantité, qui correspond à environ six cents grammes, reflète l'extrême importance accordée aux fruits et légumes dans la pyramide alimentaire. Sa base comprend, en plus des incontournables 1,5 à 2 litres de liquide par jour, cinq portions de fruits et légumes. Un coup d'œil dans le Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse peut chiffrer cette im-

portance. Bien que légèrement éloignés des six cents grammes recommandés, les quatre cent quarante grammes de fruits et de légumes actuellement consommés en moyenne fournissent déjà un bon tiers des fibres alimentaires. Ils représentent aussi la moitié de l'acide folique nécessaire, correspondent à 80% de l'approvisionnement en vitamine C, viennent au deuxième rang des pourvoyeurs de vitamine E, loin derrière les huiles et les matières grasses, et caracolent largement en tête des fournisseurs de caroténoïdes avec une part de

93%. On s'étonne donc d'autant plus qu'ils représentent seulement 5% des calories consommées.

Pour le cœur et le cardiovasculaire: plus, c'est mieux!

A l'exception des olives et des avocats, les représentants du «5 par jour» ne contiennent presque pas de graisse. C'est pour cela qu'ils ont à juste titre la réputation d'être bons pour la ligne et s'imposent pour résoudre le problème grandissant de l'excès de poids. Grâce à leur forte teneur en fibres alimentaires et à leur faible indice glycémique (témoin de la hausse progressive mais lente du sucre sanguin), ils rassasient très bien avec peu de calories. Certaines études ont pu prouver plusieurs fois que, pour maigrir, on progressait nettement mieux plus on mangeait de carottes, de chou, de cerises et compagnie. A condition, toutefois, de renoncer simultanément à toute matière grasse. On a même constaté qu'en mangeant davantage de légumes et de fruits, on perdait davantage de poids. Avec cinq portions, donc six cents grammes, par jour, on arriverait à éliminer douze livres en un an; avec trois portions, on ne perdrait que cinq pauvres livres. Pareil en cas de forte pression sanguine: les cinq portions s'imposent. Dans une étude connue, on a réussi à faire dégringoler une pression sanguine excessive grâce à quatre à six portions de légumes et cinq à sept portions de fruits par jour. Ce qui préserve et le cœur et le circuit cardiovasculaire. Car c'est aussi la façon qu'a chacun de s'alimenter qui détermine si le cœur et les vaisseaux sont et restent d'attaque. Des légumes trois fois par jour, comme le recommande la directive d'alimentation «5 par jour»,

La pilule miracle n'est pas pour demain

Si on se nourrit essentiellement de plats précuits, que l'on considère la cuisine comme une malencontreuse perte de temps et que l'on veut malgré tout rester en bonne santé, on se prend à rêver d'une pilule miracle. Dommage: il n'y en aura jamais.

Ce serait génial: on concentrerait dans une petite pilule les composants des fruits et des légumes bons pour la santé, et on n'en parlerait plus. Si les groupes pharmaceutiques s'en mettent déjà plein les poches avec des préparations bourrées de vitamines et de sels minéraux, à coup sûr des capsules contenant «la puissance de cinq portions de fruits et de légumes» feraient un malheur. En plus des composants végétaux typiques comme le potassium, la vitamine C, l'acide folique ou le bêta-carotène, les autres caroténoïdes comme le lykopène, et le bêta-cryptoxanthine orange devraient en faire partie tout comme les flavonoïdes, en particulier ceux issus des légumes rouges et violets, les

combinaisons soufrées de l'ail ou également la thiocynate que tout le monde reconnaît à son odeur de chou. Toutes ces substances végétales dites secondaires mettent le caractère héréditaire de chaque cellule à l'abri des attaques des radicaux libres et, simultanément, empêchent qu'une cellule dont le patrimoine héréditaire est déjà touché ne développe une cellule cancéreuse. Mais il y a un détail que personne ne connaît: quelles sont, parmi les cent mille substances végétales secondaires qui, pour la plupart, n'ont pas encore été étudiées avec précision, celles qui déploient dans le corps ces effets miraculeux et ne devraient par conséquent pas manquer dans la pilule miracle? On touche là, au plus tard, à ses limites. Car si

on se tient à quelques substances végétales secondaires, ses chances de succès dégringolent aussitôt. Paolo Suter, médecin et diététicien de la Policlinique de l'Hôpital universitaire de Zurich, le résume parfaitement: «Le mécanisme de protection engendré par les fruits et les légumes naît de la combinaison de leurs nutriments et de substances végétales secondaires, et non de composants chimiques isolés.» A part ça, en mangeant chaque jour cinq portions de fruits et de légumes, les escalopes panées, la saucisse à rôtir et le rôti de porc deviennent les dindons de la farce. Tandis qu'aucune préparation pharmaceutique, aussi raffinée soit-elle, ne pourra diminuer l'envie de tels repas bourrés de calories et de graisses.

Du concentré sur le pouce

L'industrie alimentaire a relayé le slogan «5 par jour» et lancé sur le marché toute une série de nouveaux produits.

Si on est pressé ou qu'on n'a envie ni d'une pomme, ni d'une carotte, on peut toujours entre deux se rabattre sur l'un de ces nouveaux produits tendance. Ils ne contiennent aucun agent conservateur, ni arôme artificiel, ni sucre ajouté*. Il faut les conserver au frais et les consommer à cette température.



Desserts fruitiers, d'Andros

Parfums: *pomme-ananas, pomme-fraise, pomme-poire, pomme-banane ou pomme*

Quatre gobelets de 97 g coûtent entre CHF 3.10 et 3.70. Un gobelet correspond à une portion de fruits.

Ces desserts aux fruits naturellement doux ne sont constitués que de fruits et d'un peu de vitamine C.



Vie, de Knorr

Parfums: *orange-banane-carotte, banane-courge-kiwi, pomme-carotte-fraise, ananas-fruit de la passion-maïs*

Trois petites bouteilles («shots») coûtent CHF 3.70. Une bouteille couvre deux portions de fruits/légumes.

Ces concentrés de fruits et légumes délicatement pasteurisés se conservent quelques semaines au frigo.



Fruit2day, de Hero

Parfums: *mangue-pêche, fraise-orange, ananas-banane*

Deux bouteilles de 2 dl coûtent CHF 3.75. Une bouteille représente deux portions de fruits.

Fruit2day est composé de petits morceaux de fruits, de jus et de purée de fruit. Sa particularité tient aux morceaux de fruits à mâcher.



Smoothie, de Traktor

Disponibles en cinq variantes, p. ex. *mangue-fruit de la passion ou framboise-canneberge*.

Une bouteille de 2 dl coûte entre CHF 3.50 et 3.90. Elle correspond à 1-2 portions de fruits.

Les smoothies sont moins liquides qu'un jus de fruit, car ils contiennent de la pulpe de fruit en fine purée. Les composants utilisés viennent de la culture bio.

* Certains desserts aux fruits d'Andros contiennent un peu de sucre ajouté.

abaissent de quelque 25% les risques d'infarctus et un rétrécissement des artères nécessitant une intervention chirurgicale. C'est à ce résultat qu'arrive l'étude Physicians' Health qui a duré douze ans et portait sur plus de vingt-deux mille participants. Simultanément, le risque de diabète baisse d'un quart quand on passe d'une à trois portions de fruits et légumes par jour. Cette constatation émerge de la mondialement fameuse étude sur la Nurses' Health qui a observé plus de 80 000 infirmières.

Les raisons exactes pour lesquelles il y a un effet protecteur restent (pour le moment) obscures. Il n'y a pas encore de réponse claire qui explique pourquoi fruits et légumes arrivent à neutraliser de manière si convaincante la plupart des maladies du siècle. Certes, on sait qu'en pourvoyeurs essentiels de calcium, ils contribuent à faire baisser la pression sanguine, et qu'ils rassasient sans faire grossir en fournissant peu de calories, mais beaucoup de fibres alimentaires. Leurs nombreux capteurs de radicaux (en plus des vitamines C et E, essentiellement les caroténoïdes et beaucoup d'autres végétaux secondaires) se révèlent d'une grande efficacité contre de nombreuses formes de cancer. Les pharmaceutiques espèrent cependant, jusqu'à présent en vain, pouvoir isoler les substances véritablement bénéfiques pour la santé pour pouvoir ensuite les proposer sous forme de médicament ou d'aliment complémentaire (lire l'encadré «La pilule miracle n'est pas pour demain»). Et les spécialistes peuvent bien ne rien comprendre à certains effets propices à la santé. On sait ainsi, depuis des années, que fruits et légumes renforcent les os et empêchent ou ralentissent l'ostéoporose. Mais

par quel miracle la densité des os augmente, ça, on l'ignore. Car parmi les substances végétales secondaires, les vitamines et les sels minéraux, il y en a beaucoup qui entrent en ligne de compte comme substances de construction du col du fémur et du corps vertébral. Kurt Lippuner, responsable de la Polyclinique de l'ostéoporose à l'Hôpital de l'île à Berne, avance encore une autre hypothèse: la digestion de la plupart des variétés de fruits et de légumes produit dans le corps un excès de bases qui exerce un effet bénéfique sur le métabolisme des os. Des spécialistes comme le médecin de l'alimentation Paolo Suter, de la Polyclinique de l'Hôpital universitaire de Zurich, sont en tout cas de l'avis que cet effet protecteur particulier tient à la combinaison de nombreuses substances prises individuellement. Et comme chaque fruit et chaque légume fournit d'importants éléments, il faut appliquer une seule devise: «Plus il y a de couleurs, meilleur c'est». En clair: le choix doit être aussi varié que possible. De surcroît, les menus multicolores, jouant sur différents apprêts, donnent envie d'en manger davantage, excellente occasion de se rapprocher petit à petit des cinq portions recommandées.

Cet objectif est important pour chacune et chacun, mais aussi pour la société et son état de santé général. On peut le mesurer en considérant les chiffres étonnants publiés à Genève par l'Organisation mondiale de la santé (OMS): en mangeant suffisamment de légumes et de fruits, on pourrait éviter presque 2,7 millions de morts prématurées à travers le monde. C'est une raison suffisante pour envisager l'engagement de l'OMS en faveur des fruits et des légumes «au cœur d'une stratégie alimentaire globale». □