sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Légumes & fruits

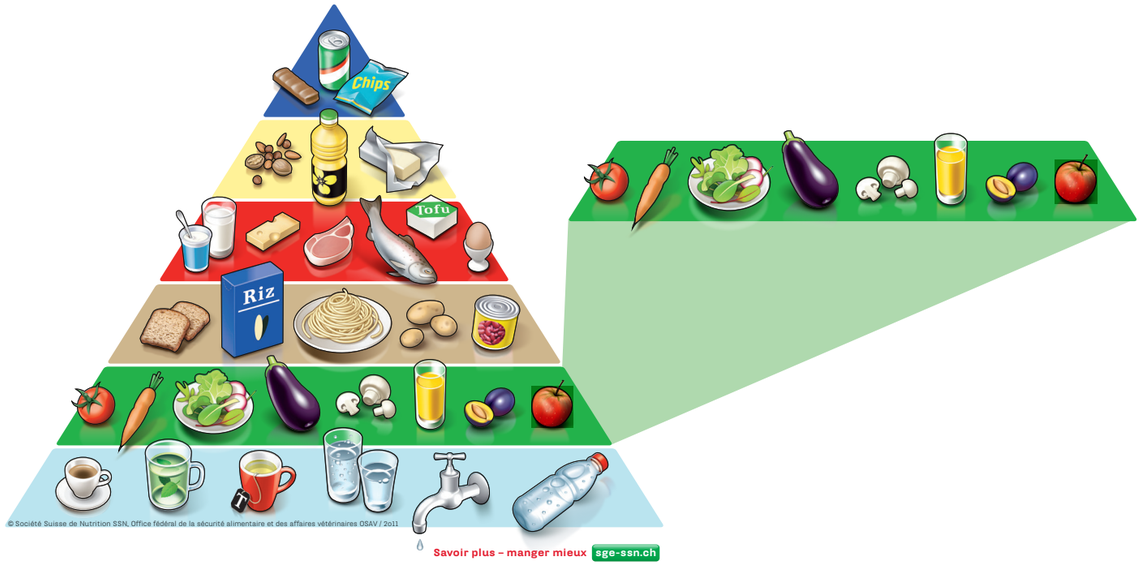
Chaque jour 5 portions, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Les légumes et les fruits sont une source importante de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. Chaque légume ou fruit présente un spectre différent de précieuses substances nutritives. Plus la consommation de légumes et fruits est diversifiée et les couleurs et les modes de préparation (crus, cuits) varient, plus l'alimentation est capable de fournir la grande diversité de substances nutritives dont l'organisme a besoin.

À côté des légumes et des fruits frais, les produits surgelés restent une option valable. Comme la transformation de ceux-ci intervient directement après la récolte, leurs vitamines et leurs sels minéraux sont dans une large mesure préservés. Les légumes au vinaigre, les légumes en conserve et les légumes ou fruits secs (par ex. les haricots secs, les abricots secs) peuvent aussi contribuer à la consommation de légumes et fruits. Pour des raisons de santé et d'écologie, préférer les légumes et fruits frais de saison et de la région cultivés en pleine terre.

Il est possible de remplacer chaque jour l'une des cinq portions par un verre (2 dl) de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté). Cependant, il ne faudrait pas que cette substitution dépasse une portion par jour, car le jus ne contient pas l'intégralité des substances nutritives fournies par les légumes et fruits non transformés.

Les cinq portions conseillées ne doivent pas impérativement être réparties entre cinq repas. Il est également possible de consommer plus d'une portion à un repas.



Les légumes et les fruits contiennent de nombreuses substances végétales secondaires. Ces substances donnent aux légumes et aux fruits de la couleur, des arômes et des saveurs. Elles protègent la plante des ravageurs et des agents pathogènes et attirent les insectes pollinisateurs. Comme de nombreux effets bénéfiques pour la santé leur sont reconnus, les substances végétales secondaires sont aussi importantes pour l'être humain. Voici quelques exemples:

Les flavanoïdes sont des colorants qui sont contenus dans les pommes, les raisins foncés ou les baies par exemple. Ils ont, entre autres, un effet antioxydant* et diminuent probablement le risque de maladies cancéreuses et cardiovasculaires.

Les carotinoïdes donnent aux fruits et aux légumes comme les carottes et les courges leur couleur jaune, rouge et orange. Parmi leurs propriétés se trouvent des effets antioxydants et anti-inflammatoires. Ils semblent prévenir les maladies cardiovasculaires et celles des yeux liées à l'âge.

Les glucosinolates protègent les choux et d'autres plantes des prédateurs et des maladies. Chez l'être humain ils diminueraient le risque de développer certains cancers.

Les composés organosulfurés donnent aux oignons , au poireau, à l'ail et à la ciboulette leur parfum et leur arôme. Ils ont, entre autres, un effet antioxydant et sont associés à un plus faible risque de cancers.

*Les antioxydants sont des substances qui, en empêchant une réaction avec l'oxygène, protègent les cellules.