

infoGraph#9: ANNÉE INTERNATIONALE DES FRUITS ET DES LÉGUMES

1 Calendrier des saisons

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Abricot :												
Framboise:												
Prune/pruneau:												
Haricot vert:												
Poivron:												
Brocoli:												

Les récoltes de l'été en Suisse:

► Durant les mois les plus chauds, c'est l'abondance sur les étals des marchés. Les tomates, courgettes, poivrons, laitues, épinards, fenouil, chou-fleur, brocoli, haricots sont frais récoltés. La cueillette des cerises bat encore son plein et est rejointe par celle des abricots puis des pruneaux. Les amateurs de baies sont nombreux à aller cueillir eux-mêmes framboises, cassis, raisinets, mûres et myrtilles. Il y a même des pêches et des melons qui arrivent à maturité en Suisse, mais ils sont encore rares.

► Tableau des fruits et légumes de saison:

www.sge-ssn.ch/media/Tableau_des_fruits.pdf / www.sge-ssn.ch/media/Tableau_des_legumes.pdf

2 Les substances végétales secondaires

► Les fruits et légumes contiennent d'innombrables substances végétales secondaires. Elles leur donnent couleurs, arômes et saveurs. Elles protègent la plante des ravageurs et des agents pathogènes et attirent les insectes pollinisateurs. Une alimentation riche en substances végétales secondaires est favorable à la santé. Ces composés bioactifs participent, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, à diminuer le risque de survenue de maladies cardiovasculaires et métaboliques ou de certains cancers. Des effets antibiotique, anti-inflammatoire et antioxydant ont pu être démontrés. Quelques exemples de substances végétales secondaires dans les fruits et les légumes:

FLAVONOÏDES

Anthocyanes

Flavonols

Flavanones

COMPOSÉS ORGANOSULFURÉS

GLUCOSINOLATES

CAROTÉNOÏDES

Lutéine

Lycopène

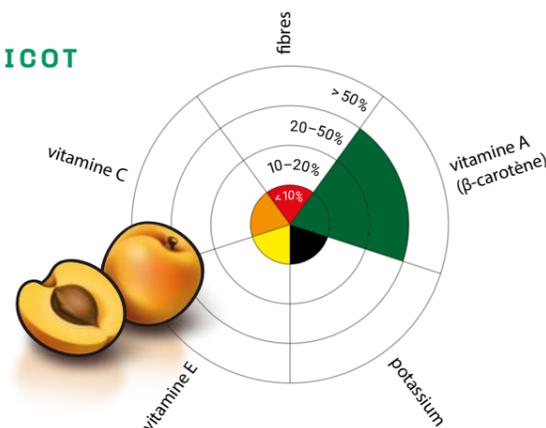
Bêta-carotène (provitamine A)

3 Apports nutritifs pour une portion de 120 g⁺, en % de l'apport journalier recommandé⁺⁺

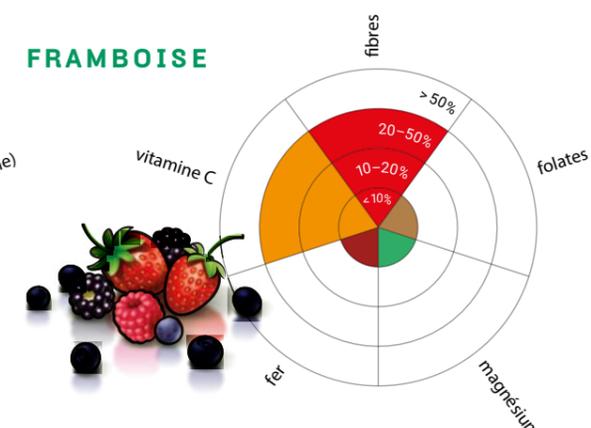
► Pour chaque aliment, les cinq nutriments dont la teneur est la plus significative.

⁺Aliment cru / ⁺⁺Apport recommandé moyen femme/homme de 19 à 65 ans (références DACH).

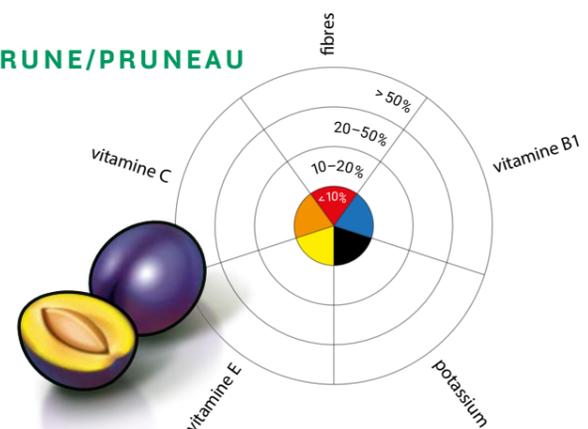
ABRICOT



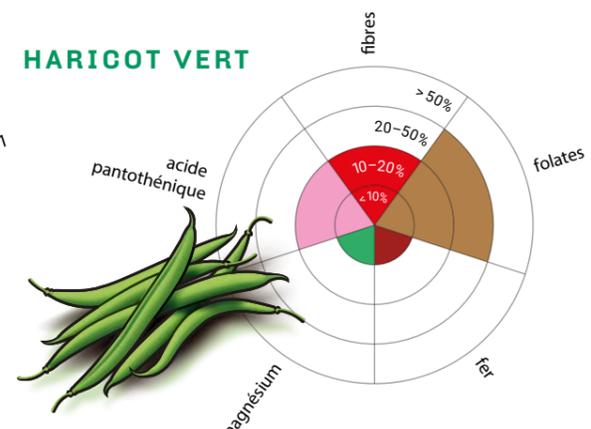
FRAMBOISE



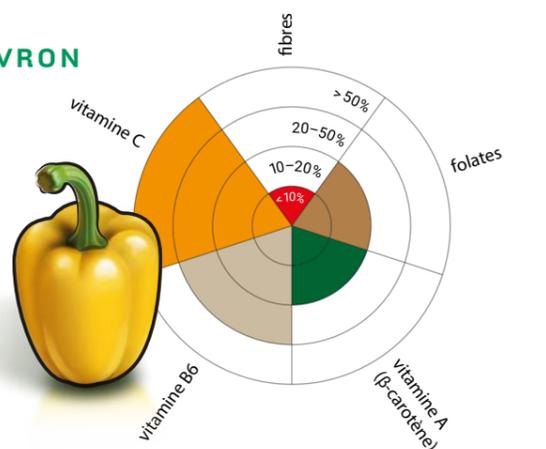
PRUNE/PRUNEAU



HARICOT VERT



POIVRON



BROCOLI

