

Croquons l'autre moitié des fruits

Nous sommes loin, très loin d'atteindre la consommation recommandée de fruits . Elle est de deux fruits par jour. Or, à peine un Hennuyer sur deux consomme...un fruit quotidien !

Les Belges, dans l'ensemble, sont un peu plus friands de fruits que les Hennuyers, puisqu'ils sont 60 % manger un fruit chaque jour. En la matière, les femmes semblent plus sensibilisées que les hommes, mais on est, que l'on considère les chiffres belges, wallons ou hennuyers, loin du compte puisque c'est deux fruits par jour qu'il faudrait consommer. Autre indice de notre désintérêt : nous dépensons annuellement deux fois plus pour...l'alcool que pour les fruits !

Les statistiques indiquent que nous consommons en moyenne 120 grammes de fruit par jour. C'est nettement insuffisant puisque la consommation recommandée est fixée à 250 grammes. Une recommandation qui peut être traduite en portions. C'est deux portions de fruits qu'il faudrait manger chaque jour. Par portion, on entend un fruit, une partie de fruit ou un certain volume de fruits, volume qui serait celui d'un poing refermé autour du pouce. C'est une poire, une banane, une pomme. Pour les fraises, ce sera un petit ravier.

C'est un demi melon ou encore un quart d'ananas. Entre aussi en compte dans les portions un jus de fruit aussi, un jus maison ou acheté dans le commerce avec la mention « sans sucre ajouté » ou 100 % pur jus.

Les fruits sont des aliments importants, parce qu'ils aident à nous maintenir en forme. Comme les légumes, ils sont riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en substances dites antioxydantes. L'apport de vitamines est crucial parce que notre organisme ne peut en synthétiser seul en quantité suffisante. Les fibres ont, elles, l'avantage de favoriser le transit. Mais elles possèdent deux autres qualités : elles rassasient tout en étant peu caloriques. Elles réduisent aussi l'assimilation du cholestérol. Fruits et légumes contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Leurs effets protecteurs se produisent via plusieurs mécanismes comme les flavonoïdes, les caroténoïdes, la vitamine C, l'acide folique et les fibres alimentaires.

Quel que soit leur mode de présentation, les fruits peuvent s'acheter à bon prix : en vrac (notamment sur le marché) , en optant pour les fruits de saison. Les conserves peuvent aussi faire l'affaire. Pour favoriser leur consommation, on a remarqué qu'installer en permanence un plateau de fruits à vue est une bonne idée. Un dernier conseil ?

Varier la couleur des fruits parce que dit couleur différente dit aussi composition légèrement différente.

Brochure fruits et légumes disponible gratuitement sur <http://observatoiresante.hainaut.be>, au 065 87 96 14 ou via le 0496 94 58 84