

UN CŒUR SAIN À PORTÉE DE MAIN

Avec les fruits et légumes !



Des millions de décès pourraient être évités chaque année en mangeant plus de fruits et légumes.

VRAI **FAUX**

Les déséquilibres de notre alimentation, notamment la consommation insuffisante de fruits et légumes, sont responsables de 5,5 à 8 millions de décès chaque année.

Près d'un AVC sur 10 pourrait être évité par une consommation régulière de fruits et légumes.

VRAI **FAUX**

Les principaux bénéfices sont apportés par les agrumes, les poires, les pommes et les légumes à feuille verte (salades, poireaux, choux, épinards, etc.).

La consommation insuffisante de fruits et légumes est responsable de près d'un tiers des maladies coronariennes.

VRAI **FAUX**

Et le principal responsable est bien connu : il s'agit de l'apport insuffisant en fibres.

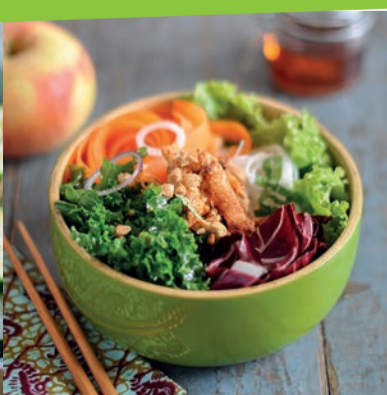
Il faut privilégier certains fruits et légumes pour être en bonne santé.

VRAI **FAUX**

Ce qui aide le mieux notre corps, ce n'est pas de privilégier un fruit ou un légume en particulier, mais au contraire de les combiner entre eux. Varier les plaisirs, c'est essentiel !



Donnez à votre corps ce dont il a besoin !



Fédération Française de Cardiologie

Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

