

UN CŒUR SAIN À PORTÉE DE MAIN

Avec les fruits et légumes



Toutes les études le montrent : nos habitudes alimentaires doivent évoluer. Cette brochure a pour but de vous montrer pourquoi... et comment !

Donnez à votre corps ce dont il a besoin !



Consommer au moins **5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES** **CHAQUE JOUR** permet à la fois :

- > D'apporter au corps des éléments protecteurs
- > De diminuer les apports en éléments néfastes (sel, graisses, sucre)

On estime que la moitié de l'assiette devrait être composée de fruits et légumes pour procurer à l'organisme les nutriments dont il a besoin : fibres, potassium, magnésium, acide folique, fer, vitamines A et C...

Il est scientifiquement prouvé que la consommation de fruits et légumes diminue le risque de maladies cardio-vasculaires.

Concrètement, quels sont les bénéfices ?

Pression artérielle



Une alimentation riche en fruits et légumes de type méditerranéenne, contribue à diminuer la pression artérielle.

Comment ? Grâce aux apports en sels minéraux, tels que le potassium qui s'oppose à l'effet hypertenseur du sodium, mais aussi grâce aux apports en flavonoïdes qui ont des propriétés vaso-dilatatrices.

Les faibles consommateurs de fruits et légumes ont un risque de 20% plus élevé de connaître des problèmes d'hypertension artérielle qu'un fort consommateur (Li et col. 2016).

Hypercholestérolémie



Consommer régulièrement des fruits et légumes contribue à réduire le taux de cholestérol sanguin. En cause ? La richesse des fruits et légumes en fibres solubles, comme la pectine (Anses 2017).

AVC (accident vasculaire cérébral)



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'un AVC sur 10 pourrait être évité par une consommation régulière de fruits et légumes. Les principaux bénéfices sont apportés par les agrumes, les poires, les pommes et les légumes à feuille vertes (salade, choux, épinards, etc.)

Consommer chaque jour 400g de fruits et légumes - 200g de chaque - fait reculer de plus de 40% le risque d'AVC (Aune et col. 2017).

Maladies coronariennes



La consommation insuffisante de fruits et légumes est responsable de près d'un tiers des maladies coronariennes. Le responsable ? Avant tout l'apport insuffisant en fibres.

Plus on consomme des fruits et légumes, plus on diminue son risque de maladie coronarienne. Pour 200g par jour, c'est une diminution de 8 à 16% (Aune et col. 2017).

Une portion, quezaco ?

UNE PORTION = 80 À 100 G DE FRUIT OU DE LÉGUMES.

C'est la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.



Une tomate
*ou une poignée de
tomates cerises*



**Une poignée
de haricots
verts**



**Un bol de
soupe**



Une pomme



**Deux
abricots**



**Quatre
ou cinq
fraises**

Vrai ou faux ?

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

VRAI **FAUX**

Selon l'OMS, 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.

Au-delà de cinq fruits et légumes par jour, ça ne sert à rien.

VRAI **FAUX**

Les bienfaits des fruits et légumes ne s'arrêtent pas une fois passées les cinq portions. Chaque portion supplémentaire diminue de le risque de maladies cardio-vasculaires de 4%. Pas besoin de se limiter !

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 !

Manger des fruits et légumes coûte cher.

VRAI **FAUX**

Dans l'ensemble, les fruits et légumes sont bon marché comparés aux autres aliments (1 à 3 € le kilo). Pour acheter « malin » privilégiez les produits de saison, comparez les prix et les lieux d'achat.

Idéalement, un mode de vie sain c'est...

- > Pratiquer une activité physique régulière (marche, course, natation, vélo...)
- > Adopter une alimentation saine, riche en fruits et légumes, pauvre en sel et en aliments gras/sucrés
- > Boire de l'eau
- > Ne pas fumer



5 CONSEILS

*pour vous aider à faire plus de place
aux fruits et légumes dans votre quotidien.*

1 Manger des fruits et légumes à tous les repas.

Lorsque les aliments sont bien répartis entre 3 ou 4 repas par jour, vos besoins nutritionnels sont satisfaits et cela permet d'éviter les grignotages.

2 Préférer cuisiner à la maison.

Cuisiner à la maison des produits «bruts» permet de maîtriser vos apports, en particulier en graisses, en sucre et en sel.

3 Avoir un temps d'avance.

Anticiper les repas de la semaine, planifier les menus, préparer ce qui peut l'être (éplucher, découper, cuire), cela facilite le quotidien.

4 Faire du repas un moment privilégié.

Le repas est un moment de convivialité. Coupez les écrans, prenez le temps de savourer votre repas en famille ou entre amis.

5 Mettre les fruits et légumes en évidence.

Une corbeille de fruits dans votre cuisine, des bâtonnets de légumes à l'apéritif, un fruit dans votre sac en cas de petite faim... et vous atteindrez les recommandations sans même y penser.

