



FRUITS ET LÉGUMES, LE PLEIN DE VITAMINES

Par Noëlle Dorion

BLETTE (OU POIRÉE)
© J.-F. COFFIN

ÉDITO 645

Janvier-février 2017

Se nourrir de façon saine et équilibrée, voilà un sujet d'actualité! Les aliments végétaux sont indispensables à notre équilibre alimentaire. Dans ce contexte, les micronutriments contenus dans les fruits et légumes sont en première ligne dans tous les médias. « Par définition ces composants de nos aliments sont dépourvus de valeur énergétique. Ils sont toutefois vitaux pour notre organisme et sont d'ailleurs actifs à très faible dose. Ils incluent l'ensemble des vitamines, minéraux et oligo-éléments, ainsi que les micro-constituants des produits végétaux ».

Que doit-on réellement en penser?

Ce dossier aborde le sujet d'un point scientifique et pratique. Quels sont les bienfaits attendus des fruits et légumes? Quel est le rôle des minéraux, vitamines, et des autres micronutriments (phénols, composés soufrés, caroténoïdes...) qu'ils contiennent? Quels sont les facteurs qui affectent leur concentration dans les fruits et leur biodisponibilité pour l'homme?

Chercheurs, agronomes, sélectionneurs et nutritionnistes répondent à toutes ces questions. Ainsi, il est possible de sélectionner des fruits et des légumes contenant plus de micronutriments mais ces améliorations peuvent passer inaperçues car les facteurs de l'environnement, sol, climat, irrigation, ont un effet majeur. Et pourtant, il n'est toujours pas clairement établi que les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique ont une meilleure qualité nutritionnelle que ceux de l'agriculture conventionnelle. De même, la conservation et la cuisson contribuent à altérer les contenus ou la nature des micronutriments. Enfin, si l'effet de ces micronutriments sur la santé commence à être bien connu et réglementé, on en sait beaucoup moins sur les risques encourus par une consommation excessive, ce qui pose le problème des traitements pharmacologiques à base de ces composés.

N'hésitez pas à vous plonger dans ce dossier pour en savoir plus. ■