

avec le soutien du :



La santé pour mieux vivre

L **F**ruits & **L**égumes

La santé
au naturel !



- ▶ “Alimentation, saveurs et santé”,
Fondation pour la Chirurgie cardiaque, Observatoire de la Santé du Hainaut,
2007, 32 pages
 - ▶ “Bouger... pour votre santé 30 minutes par jour suffisent...”
Observatoire de la Santé du Hainaut, 2006, 32 pages
 - ▶ “Se prémunir contre le cancer, c'est possible”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, dépliant, 2007
 - ▶ “Entre 50 et 69 ans, faites le mammothest”,
Programme de Dépistage du Cancer du Sein en Communauté française,
2005
 - ▶ “Stress...Utile ? Oui mais, pas trop !”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, dépliant, 2007
- “Tabac et si j'arrêtais ?”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, 2006, 44 pages
- “Tabac ? Tu sais déjà mais encore...”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, dépliant, 2006

Ces documents sont disponibles gratuitement à l'OSH,
rue Saint-Antoine 1, 7021 Havré, au 065 87 96 00-14,
par mail : observatoire.sante@hainaut.be ou téléchargeables sur
notre site internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>

Remerciements à

Nicolas Guggenbühl, nutritionniste
l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire
l'Agence pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité Wallonne
la Fondation contre le Cancer

Des atouts santé

Fruits & légumes, des atouts santé

Les fruits et les légumes contribuent à l'équilibre alimentaire et donc à la santé.

En manger tous les jours permet de réduire les risques de développer certaines maladies (cancers, maladies cardiovasculaires).

Les fruits et les légumes riment donc avec santé, mais aussi avec plaisirs et budget équilibré.



Sommaire

Sommaire

- Un test pour faire le point 5
Quelle place accordez-vous aux fruits et aux légumes ?
- Cinq portions par jour, la nature est généreuse 7
- Qu'est-ce qu'une portion de fruits et de légumes ? 9
Définition et exemples
Ce qui ne constitue pas des portions de fruits et de légumes
- Les fruits et les légumes dans tous leurs états ! 11
Frais, préemballés, surgelés, en conserves
- Comment les préparer ? 14
Avant la cuisson
La cuisson
- Les fruits et les légumes et votre porte-monnaie 16
- Augmentez au quotidien votre consommation
de fruits et de légumes ! 18
Les achats
Les repas à la maison, en famille
Les repas en collectivité
Les collations
- Recettes "Santé et Nature" 23
À préparer avec les enfants (mousse de pêches,
soupe de fraises au poivre vert)
Presque aussi simples... (salade de chicons aux pommes,
étuvée de légumes d'hiver, scarole braisée)
Pour la fête (cocktail Kathy, velouté de potirons,
toasts au caviar d'aubergines)
- La part des fruits et des légumes dans l'équilibre alimentaire .. 26
- Pour en savoir plus et beaucoup plus 28
Des documents
Des organismes ressources

Fruits & légumes

Un test pour faire le point

5

Quelle place accordez-vous aux fruits et aux légumes ?



Dans mon alimentation de chaque jour,

les fruits et les légumes sont présents.

je mange au moins un fruit (une pomme, un petit ravier de fraises, un ravier de compote...).

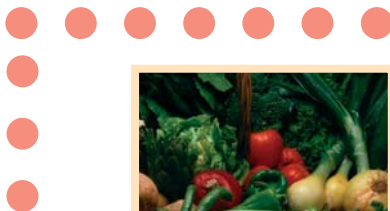
je mange des légumes crus (une tomate, 1/2 concombre, un bol de salade...).

je mange des légumes cuits.

je varie mes choix en matière de fruits et légumes.

Mon résultat

S	P	J
y	a	a
s	r	m
t	f	a
é	o	i
m	i	s
a	q	
t	u	
i	e	
q	m	
u	e	
e	n	
m	t	



Vos réponses

Un regard sur vos réponses

Vous avez répondu “Systématiquement” cinq fois ?

6

Les fruits et les légumes comptent dans votre alimentation quotidienne.

Bravo! Gardez le cap !

Vous avez répondu au moins trois fois “Systématiquement” ?

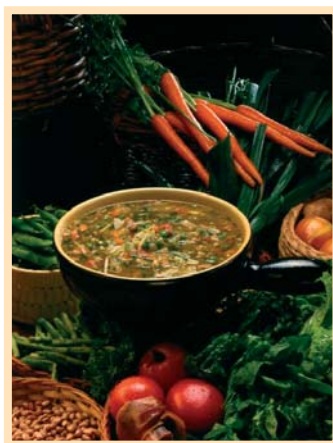
Examinez les questions auxquelles vous avez répondu “Jamais” ou “Parfois”.

Cette brochure vous aidera à trouver des pistes pratiques pour accroître votre consommation de fruits et de légumes.

Vous avez répondu moins de trois fois “Systématiquement” ?

Il serait bon d’intégrer les fruits et les légumes de manière plus régulière dans votre alimentation quotidienne.

Cette brochure peut vous y aider.



La nature est généreuse

Les fruits et les légumes sont naturellement riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en substances dites antioxydantes. Ces dernières sont par exemple les vitamines C, E, des pigments colorés de certains fruits et légumes (caroténoïdes) ou encore certains oligo-éléments comme le sélénium ou le zinc. Les recherches les plus récentes montrent clairement que les antioxydants sont indispensables à la santé de nos cellules.

Les vitamines interviennent dans de nombreuses réactions métaboliques. L'organisme ne peut pas les synthétiser en quantités suffisantes. C'est pourquoi les vitamines doivent être fournies au moins en partie par l'alimentation.

Les fibres, quant à elles, favorisent le transit intestinal. Elles peuvent, en outre, sans apport calorique important, rassasier rapidement. Enfin, elles contribuent au maintien de la santé par le biais d'autres mécanismes (réduction de l'assimilation du cholestérol, effets sur la flore intestinale...).

Ces atouts aident l'organisme à se maintenir en forme naturellement. Ils confèrent aux fruits et légumes un rôle de premier plan dans la prévention de certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

Tant de qualités ont conduit les nutritionnistes à élaborer une recommandation simple concernant la consommation de fruits et de légumes.



**Consommez
5 portions de fruits
et de légumes
par jour !**

La nature est généreuse

Ces 5 portions quotidiennes représentent cumulées une consommation entre 500 et 800 grammes de fruits et/ou de légumes par jour.

Tous les fruits et les légumes interviennent dans ces 5 portions. Cependant...

- ✓ les fruits se distinguent des légumes par leur composition ;
- ✓ les fruits se distinguent également entre eux par leur composition, tout comme les légumes ;
- ✓ la cuisson altère les qualités des fruits et des légumes.

C'est la raison pour laquelle la recommandation de consommer 5 portions de fruits et de légumes par jour peut être complétée par le conseil suivant :



Mangez chaque jour des fruits et des légumes.

Variez les fruits que vous mangez, variez les légumes aussi.

Essayez de réserver chaque jour une place à la fois pour des fruits et des légumes crus et cuits.

Une portion ?

Qu'est ce qu'une portion ?

Les fruits et les légumes sont de tailles variables. Pour donner des indications sur leur consommation, on utilise la notion de portion.

✓ Une portion, c'est un fruit, un légume ou 9 une partie (crue ou cuite) qui correspond approximativement à un poids entre 100 à 200 grammes ou encore 200 ml.

✓ Une portion de fruits, c'est par exemple, une poire, une banane, une pomme... c'est un petit ravier de fraises, deux kiwis. C'est aussi un demi-melon, un quart d'ananas frais, un morceau du même volume de pastèque. C'est un jus de fruits "maison", ou acheté dans le commerce assorti de la mention "sans sucre ajouté" ou "100% pur jus".

✓ Une portion de légumes cuits, c'est 8 cuillères à soupe de légumes ou un bol de soupe.

✓ Une portion de légumes crus, c'est une tomate, un demi-concombre, quelques carottes, un petit bol (ou l'équivalent de 5 cuillères à soupe) de céleri râpé, de carottes râpées, de chou rouge ou encore un jus de légumes.

Une portion ?

Qu'est ce qu'une portion ?

Attention !

Ne constituent pas des portions de fruits et de légumes :

- ✓ un jus de fruit préparé à base d'extraits, un nectar,
- ✓ un yaourt aux fruits acheté dans le commerce,
- ✓ un potage en sachet,
- ✓ de la confiture ou du ketchup,

10

car ils contiennent des légumes ou des fruits en quantités faibles, aux qualités de surcroît altérées ;

- ✓ les pommes de terre, ce sont des féculents ;
- ✓ les légumes secs (pois chiches, fèves, haricots secs et autres lentilles), car ils ne contiennent pas de vitamines C. Ils méritent cependant une place dans l'alimentation équilibrée, car ils sont riches en protéines et en fibres, pauvres en graisses; ils contribuent en outre à l'apport en minéraux ;

- ✓ les fruits secs (raisins, abricots, figues, bananes séchées, dattes), car le séchage altère certaines vitamines comme la vitamine C, presque entièrement perdue ;

- ✓ les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes, etc), car ils sont déficitaires en vitamine C. Bien que riches en énergie, ils contiennent des graisses de choix, des fibres et du magnésium ;

- ✓ les herbes et les épices, qui agrémentent cependant les plats et permettent d'éviter l'ajout de sel.



Leurs états !

■ Fruits & légumes dans tous leurs états !

Il est possible de trouver des fruits et des légumes toute l'année. De quoi s'offrir, sous différentes formes, des plaisirs gourmands et variés.

Frais (crus ou cuits), surgelés, en conserves, les fruits et les légumes offrent de multiples possibilités de consommation. De quoi y puiser les portions quotidiennes.

Parmi les possibilités d'achats, toutes les présentations de fruits et de légumes entrent en ligne de compte.

Le panorama suivant peut vous guider dans votre choix.

Fruits & légumes frais

Leurs qualités et avantages...

Plus ils sont frais, plus ils sont riches en vitamines et minéraux. S'ils sont conservés à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans une cave sèche pendant la période la plus courte possible, leurs vitamines sont préservées. Ils sont d'une grande variété toute l'année et offrent des possibilités multiples de préparation.

Mais veillez à ...

les consommer rapidement pour limiter la perte de leurs qualités.

Fruits & légumes frais préemballés

Leurs qualités et avantages...

Des salades, des légumes prédécoupés sont proposés au rayon frais, prêts à l'emploi. Ils ont été épluchés, lavés, découpés et sont conditionnés sous atmosphère modifiée pour éviter leur altération. Ils possèdent pratiquement les mêmes qualités que les légumes frais préparés à la maison.

Mais veillez à ...

respecter la date limite de consommation ainsi que la température de conservation mentionnées sur l'emballage.



■ ■ leurs états !

■ ■ Fruits & légumes dans tous leurs états !

Fruits & légumes surgelés

Leurs qualités et avantages...

Traités directement après la récolte, les fruits et les légumes ont subi peu de pertes en vitamines. Leurs qualités organoleptiques (texture, aspect, couleur...) sont également bien conservées. Ils ont la même valeur nutritionnelle que les frais. Ils n'ont pas de déchets. On s'épargne épluchage, lavage et découpage. Ce sont dès lors des produits pratiques.

12

Mais veillez à ...

les choisir non cuisinés, ce qui permet d'éviter l'ajout de sel ou de graisses.

Fruits & légumes en conserves

Leurs qualités et avantages...

Bien que les conserves aient subi une légère perte en vitamines et minéraux, leur qualité nutritionnelle est encore très intéressante.

Cependant, le liquide de conservation apporte une quantité parfois importante de sel, voire même de sucre. Ils sont faciles d'emploi et pratiquement prêts à l'emploi. Ils peuvent se stocker longtemps et constituer une réserve, des solutions de "dépannage".

Mais veillez à ...

choisir les conserves en boîtes plutôt qu'en bocaux. L'exposition à la lumière accélère la perte de certains éléments nutritifs.

Leurs états !

Fruits & légumes dans tous leurs états !

Que retenir de ce panorama ?

Les fruits et les légumes **frais** sont à privilégier, avec les **surgelés** s'ils sont sans ajout de sel et de graisses, ainsi que les légumes **prêts à l'emploi** (salade, crudités...).

Les fruits et les légumes en **conserves** ont également leur place dans l'alimentation, mais en alternance avec le frais et le surgelé, plus riches en qualités nutritives.

13

Le Bio

Les fruits et les légumes "Bio" ont été produits selon un cahier des charges imposé par la réglementation sur les produits issus de l'agriculture biologique. En terme de contenu nutritionnel (vitamines, minéraux, anti-oxydants...), ils ne se distinguent toutefois pas significativement de ceux produits autrement. Les portions de fruits et de légumes recommandées s'appliquent donc aux fruits et aux légumes "Bio".

■ ■ Fruits & légumes : Comment les préparer ?

Le mode de conservation influence la valeur nutritive des fruits et des légumes. Il en est de même pour leur préparation.

■ Avant la cuisson

Pour les produits frais

■ La conservation

Conservez-les à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans une cave sèche et fraîche. Consommez-les le plus rapidement possible, pour éviter toute dégradation et perte de vitamines.

■ Le lavage

Selon l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire, laver la peau des fruits et des légumes suffit pour les débarrasser d'éventuels résidus de pesticides (dont l'utilisation est par ailleurs strictement réglementée - A.R. 28/02/1994).

Le lavage permet aussi de les débarrasser de traces de pollution atmosphérique ou de micro-organismes provenant de la terre ou de mains sales. Ne les laissez pas tremper dans l'eau trop longtemps, leurs qualités nutritionnelles en pâtiraient.

Pour les surgelés

Pour ne pas rompre ce que l'on appelle "la chaîne du froid", lors de vos achats, veillez à :

- ✓ terminer les courses par le rayon des surgelés,
- ✓ utiliser un sac isotherme.

Après l'achat, replacez rapidement les surgelés soit :

- ✓ dans un congélateur (-18°), ils se conservent plusieurs mois,
- ✓ dans un freezer (-12°), ils ne se conservent que deux à trois jours maximum.

Avant de les cuire, ne décongelez pas les fruits ou les légumes, à moins de le faire dans le réfrigérateur. En effet, passer du froid au chaud le plus vite possible permet d'éviter des manipulations inutiles et de préserver l'hygiène des produits.

■ ■ les préparer ?

Fruits & légumes : comment les préparer ?

Ne “re-surgelez” pas des produits qui ont déjà été décongelés. Vous conserveriez alors des aliments qui auraient déjà subi une dégradation.

Pour les conserves

Préparez ou réchauffez les produits en conserves dans leur jus si celui-ci ne contient pas de sel ajouté, ce qui est très fréquent. Si le jus est salé, mieux vaut alors le jeter.

■ La cuisson

Le four à micro-ondes est le mode de cuisson qui protège le mieux 15 les vitamines.

Quant à la cuisson à la vapeur, elle présente l'avantage de limiter l'apport en matières grasses et de préserver les vitamines et les minéraux.

Si vous choisissez la cuisson à l'eau, attendez que celle-ci arrive à ébullition avant d'y plonger les aliments. Cuisinez par exemple les légumes dans un poêlon ou dans une casserole munie d'un couvercle. Utilisez le moins d'eau possible.

N'oubliez pas non plus la cuisson au four, à l'étouffée, au grill, en papillote, à la poêle non adhésive et au wok.

Privilégiez toujours les modes de cuisson les plus courts et qui nécessitent le moins d'eau.

Limitez au maximum l'ajout de matières grasses dans la préparation des légumes.

Assaisonnez les légumes avec des herbes aromatiques, des épices ou du jus de citron. Évitez le sel.

Cuisez directement les produits congelés au micro-ondes, à l'eau, ou à la vapeur...

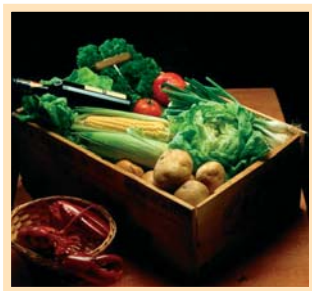
■ ■ porte-monnaie

Fruits & légumes et votre porte-monnaie

Quel que soit leur mode de présentation, les fruits et les légumes peuvent s'acheter à bon prix.

Comme pour tous les autres produits et qu'il s'agisse de produits frais ou pas, **comparez les prix** d'un magasin à l'autre, soyez attentifs aux promotions dont vous pouvez bénéficier.

Les légumes frais ont tendance à être **moins chers en pleine saison**. En été, ceux qui poussent à l'air libre comme les salades, les tomates, les bettes, sont plus accessibles. Les légumes racines (les navets, les betteraves...) peuvent prendre le relais en automne ; les choux, les brocolis et les chicons en hiver ; les carottes, les radis, les asperges au printemps.



16



Il est possible aussi de faire de bonnes affaires en parcourant le **marché**. En fin de marché, certains commerçants offrent des lots de fruits et légumes à prix réduits.

Les produits en vrac sont souvent moins coûteux que les produits emballés. Prenez le temps de peser les fruits et les légumes au lieu d'opter pour une barquette.

Les conserves et les produits surgelés ont l'avantage de ne pas présenter de déchets. Ainsi, certains légumes sont plus avantageux en conserves ou surgelés que frais, surtout lorsque ce n'est pas leur saison.

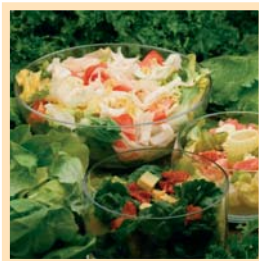
portemonnaie

Fruits & légumes et votre portemonnaie

Enfin, les produits à la marque du distributeur ou “sans marque” sont intéressants pour le budget.

S'approvisionner chez le producteur permet de bénéficier de prix avantageux.

Bénéficier de fruits et de légumes de son jardin ou de celui de ses proches représente évidemment une aubaine. Pourvu que les engrais et les pesticides, s'ils ont été utilisés, l'aient été en conformité avec les recommandations du fabricant.



Le saviez-vous?

Nous consacrons 1,68 % de nos dépenses à l'achat de fruits et de légumes.

Ils représentent 13,7 % de l'ensemble de nos achats alimentaires.

À titre de comparaison, nous dépensons pratiquement le même budget pour les boissons alcoolisées (11,5 %).

Dans notre budget “fruits”, les fruits frais comptent pour 95,1 %, suivis par les conserves (4,7 %) et les surgelés (0,2 %).

Les légumes frais, eux, représentent 82,4 % de notre budget “légumes”, suivis des conserves (11,8 %) et des surgelés (5,2 %). Les légumes secs représentent 0,6 % de notre budget “légumes”.

... au quotidien

Augmenter au quotidien votre consommation de fruits & de légumes !

L'enquête nationale de santé révèle 40 % de la population n'atteint pas la consommation quotidienne d'un fruit par jour et que 25 % d'entre nous ne mangent pas une portion de légumes chaque jour. Une enquête sur la santé des jeunes Hennuyers montre, quant à elle, que 43 % des jeunes ne mangent pas un fruit par jour et que 48 % mangent des légumes moins d'une fois par jour.

Source : Institut National de Statistique, Enquête de santé, 2004. Observatoire de la Santé du Hainaut, Santé en Hainaut n° 2, Tableau de bord de la santé des jeunes, 1998.

De nombreuses opportunités s'offrent au cours d'une journée pour consommer des fruits et des légumes, naturels ou cuisinés. Voici quelques idées à mettre en pratique, seul ou en famille, lors des achats, au travail ou en restauration collective.

Les achats ¹⁸

- ✓ Préparez vos achats de fruits et de légumes, faites une liste.
- ✓ Passez par le rayon des fruits et des légumes plutôt que par celui des snacks sucrés ou salés.
- ✓ Si vous avez des enfants, laissez-les choisir un fruit (ou un légume) qui leur plaît.
Il y en aura toujours au moins un !
- ✓ Laissez-vous tenter par des fruits et des légumes que vous consommez rarement.



... au quotidien

Augmenter au quotidien votre consommation de fruits & de légumes !

À la maison, en famille

■ Le déjeuner

Le déjeuner est un repas important. Invitez-y les fruits :

- ✓ en morceaux ou mixés dans du fromage blanc ou des yaourts,
- ✓ en compote dans des fromages blancs ou des yaourts, sur la tartine,
- ✓ secs ou frais dans les céréales,
- ✓ sous forme d'un jus... ou d'un milk-shake.

Recette

Jus multifruits - 1 personne

2 oranges - 1 banane - 1/2 citron.

Pressez le citron et les oranges. Mixez avec les morceaux de banane. Buvez de suite.

19


Recette

Milk-shake à la poire - 1 personne

1 poire - 200 ml de lait demi-écrémé - 2 cuillères à soupe rases d'amandes moulues - 1 cuillère à café rase de sucre vanille.

Bonne idée : ajoutez 10 grammes de flocons d'avoine avant de mixer.





■ ■ ■ au quotidien

Augmenter au quotidien votre consommation de fruits & de légumes !

■ Les repas de midi et du soir

- ✓ Pourquoi ne pas compléter votre repas tartine par une portion de crudités ou un potage...
- ✓ Pensez à un fruit ou à une salade de fruits comme dessert
- ✓ Pensez à un jus de légumes
- ✓ Pourquoi ne pas servir un apéritif santé assorti d'une assiette de crudités ou de fruits secs (à la place de snacks salés comme les chips) lorsque vous recevez ?

À la maison, placez des fruits en évidence, à portée de main et d'envie pour toute la famille.

Recette

Gaspacho - 4 personnes

1/2 gousse d'ail - 1/2 poivron vert - 1 oignon - 1 concombre - 4 tomates 20
ou 1 boîte de tomates pelées (400 gr) - 300 ml d'eau - poivre
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin - persil haché.


Pelez et écrasez l'ail. Taillez le poivron en dés. Pelez et hachez l'oignon. Mixez le concombre, les tomates, l'ail et l'oignon. Mélangez avec l'eau, le vinaigre de vin et assaisonnez. Garnissez avec le persil haché. Servez bien froid.

Recette

Sandwich méditerranéen

1 morceau de baguette (20-25 cm) - 1/4 de poivron jaune - 1 tomate
4 feuilles de salade - 30 gr de mozzarella - 1 filet d'huile d'olive - basilic
frais ou surgelé - 1 tour de moulin de poivre.

Tartinez la baguette avec l'huile. Ajoutez les rondelles de tomate, de poivron et la mozzarella. Saupoudrez de basilic et de poivre. Ajoutez la salade.



... au quotidien

Augmenter au quotidien votre consommation de fruits & de légumes !

Les repas en collectivités

Certaines “sandwicheries” proposent d’agrémenter les sandwiches en crudités. Profitez-en !

Des restaurants (d’entreprises ou autres) disposent d’un “salad’bar”. Servez-vous une portion de légumes en entrée, en plus de la portion de légumes accompagnant votre plat.

Consommez de la soupe si vous en avez la possibilité.

De plus en plus de collectivités, notamment scolaires, attachent une importance particulière à la présence de fruits et de légumes dans leurs menus. Profitez de l’opportunité. Tout en bénéficiant de l’initiative, vous contribuez à son installation dans la durée.

En tant que citoyen, travailleur, membre d’un groupement, vous pouvez solliciter les responsables de restauration collective pour qu’ils favorisent un meilleur équilibre, auquel contribuent les fruits et les légumes.

... au quotidien

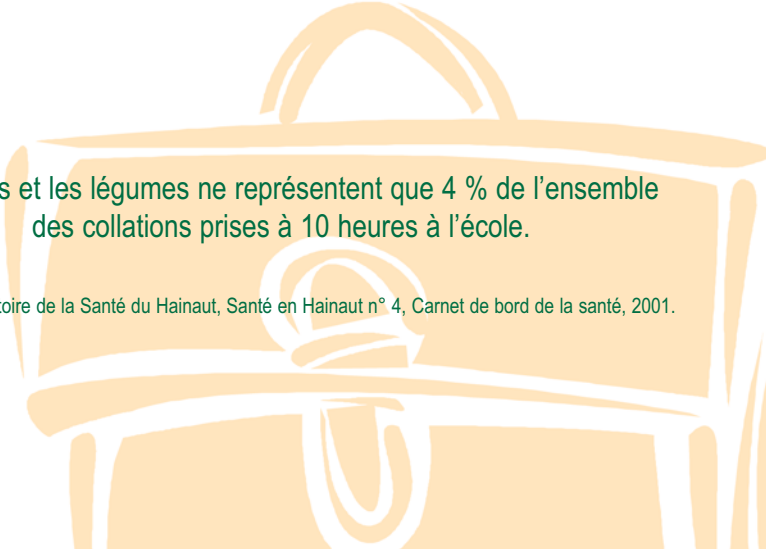
Augmenter au quotidien votre consommation de fruits & de légumes !

Les collations

À la maison, à l'école ou au travail, en matinée ou l'après-midi, les collations offrent l'occasion de consommer des fruits et des légumes. Elles permettent de fractionner l'alimentation et évitent les baisses de tonus.

Les fruits sont faciles à emporter à l'école. Pour les jeunes enfants, choisissez des fruits d'un petit calibre. Faciles à manipuler, ils évitent aussi le gaspillage. Par exemple : une pomme, une mandarine, une banane...

Les collations saines gagnent à être organisées pour une classe, voire une école. Il s'agit alors d'un véritable projet pédagogique. Parents, enseignants, membres du personnel scolaire, élèves peuvent contribuer à la création d'une boutique de collations saines intégrant les fruits et les légumes. De nombreuses écoles se sont déjà lancées dans de tels projets, avec succès.



Les fruits et les légumes ne représentent que 4 % de l'ensemble des collations prises à 10 heures à l'école.

Fruits & légumes

Recettes "Santé et Nature"

De nombreux fruits et légumes peuvent se consommer naturels.

Cependant voici quelques recettes santé qui les valorisent.

À préparer avec les enfants...

Mousse de pêches - 4 personnes

600 gr de fromage blanc maigre - 4 blancs d'oeufs - 8 cuillères à soupe d'amandes effilées - 80 gr de sucre - 4 pêches fraîches ou 8 demi-pêches au naturel.

Passez les pêches au mixer avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc et mélangez. Battez les blancs en neige. Incorporez les blancs d'oeufs au mélange fromage-pêche. Répartissez en ravers et mettez au frigo. Décorez avec les amandes. Consommez le jour même de la préparation.

Variante : On peut remplacer les pêches par des bananes, des poires, des abricots ou des ananas au naturel.

Soupe de fraises au poivre vert - 4 personnes

1 kg de fraises - 3 cuillères à café de poivre vert - 1 filet de jus de citron.

Mixez les fraises. Passez-les au chinois. Ajoutez le poivre et le jus de citron. Placez au frigo pendant 4 heures. Servez dans des assiettes où vous aurez ajouté quelques glaçons.

Fruits & légumes

Recettes "Santé & Nature"

Presque aussi simple...

Salade de chicons aux pommes - 4 personnes

4 chicons - 2 pommes - 4 cuillères d'huile - 1/2 citron - sel de céleri
une pincée de thym - poivre - cresson.

Découpez finement les chicons. Coupez la pomme en dés. Mélangez l'huile, le jus de citron, le sel de céleri, le thym et le poivre. Incorporez cette sauce et les pommes aux chicons. Placez 10 minutes dans un endroit frais. Décorez avec le cresson.

Etuvée de légumes d'hiver - 4 personnes

250 gr de chou-rave - 250 gr de brocoli - 1 coeur de céleri en branche
1/2 citron - 2 carottes - paprika ou curry - 200 gr de fromage blanc
poivre.

Séparez le brocoli en bouquets. Coupez le chou-rave en lamelles, pelez puis émincez les carottes avec le céleri en branche. Cuisez à la vapeur en comptant 15 minutes pour les carottes, le céleri et le chou-rave, 10 minutes pour le brocoli. Étalez-les sur un plat, servez avec le fromage blanc assaisonné de poivre, de paprika ou de curry.

Scarole braisée - 2 personnes

1 scarole - 50 gr de margarine - 4 dl de bouillon - 2 dl de lait demi-écrémé
120 gr de farine - poivre - noix de muscade râpée.

Nettoyez la scarole, faites-la blanchir dans l'eau bouillante salée durant 10 minutes. Faites fondre la margarine dans un poêlon, ajoutez la farine et le bouillon progressivement. Assaisonnez de poivre et de noix de muscade râpée. Ajoutez la scarole à la sauce, mélangez délicatement et faites cuire à couvert dans le four durant 1 h à 180°.

Fruits & légumes

Recettes "Santé et Nature"

Pour la fête...

Cocktail Kathy - 4 personnes

2 pamplemousses roses - 4 cuillères à soupe de sirop de framboises
200 ml d'eau minérale fraîche.

Pressez les pamplemousses. Ajoutez l'eau.

Dans chaque verre, ajoutez une cuillère à soupe de sirop de framboises.

Velouté de potirons - 4 personnes

175 gr de chair de potiron émincée - 1 oignon émincé - une cuillère à soupe d'huile d'olive - 600 ml de bouillon de légumes - 1 bouquet garni avec de la sarriette et du thym - 2 cuillères à soupe de sarriette ou de thym hachés - 1 branche de thym pour la décoration - poivre.

Laissez mijoter le potiron et l'oignon 5 minutes dans une casserole couverte. Versez le bouillon et portez à ébullition.

Ajoutez le bouquet garni, couvrez et laissez frémir 20 minutes. Jetez le bouquet garni. Laissez refroidir légèrement, puis écrasez en purée avec un mixer. Ajoutez la sarriette et le thym. Réchauffez doucement.

Toasts au caviar d'aubergines sur pain grillé - 12 personnes

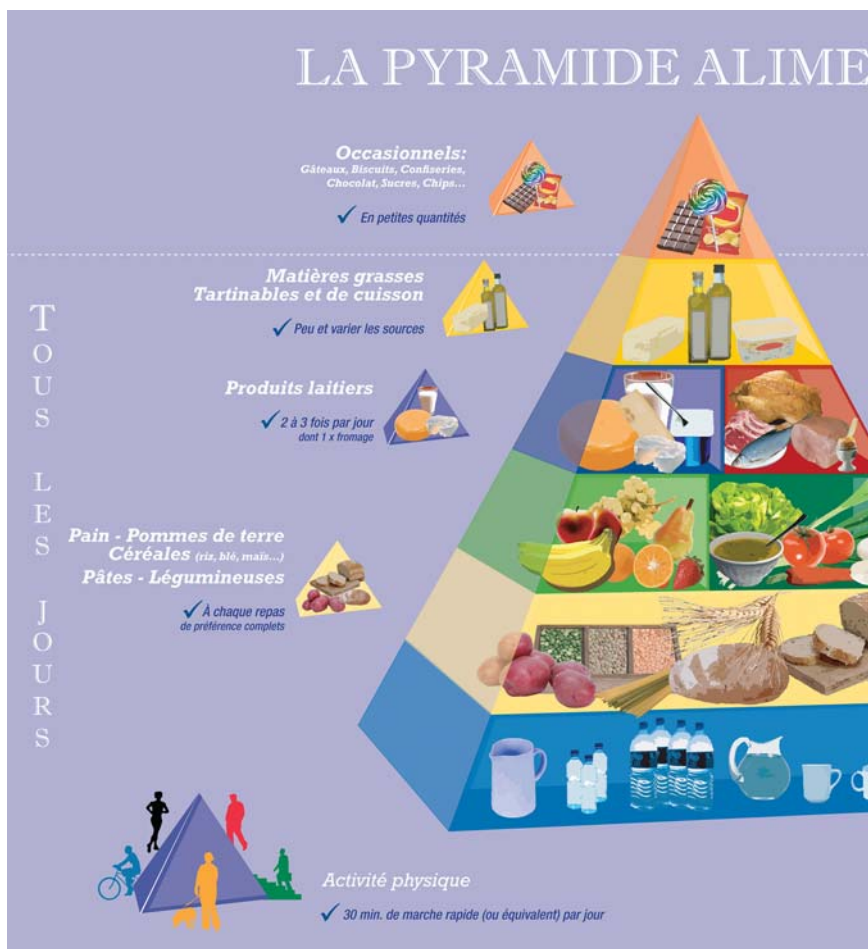
1/2 cuillère à café de paprika - 600 à 700 gr d'aubergines - 1 gousse d'ail écrasée - 50 gr d'olives noires dénoyautées - 100 ml d'huile d'olive 25
poivre.

Préchauffez le four à 180°. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez les faces d'huile d'olive. Saupoudrez de poivre. Mettez au four 20 minutes jusqu'à ce que la chair soit tendre. Egouttez les moitiés d'aubergines pour éliminer le jus. Raclez la chair à l'aide d'une petite cuillère. Hachez et mettez dans un saladier. Ajoutez les olives hachées et l'ail. Incorporez l'huile d'olive, le paprika et le poivre. Mettez une heure au frigo et servez sur du pain grillé.

L'équilibre... La part des fruits & des légumes dans l'équilibre alimentaire...

D'une manière générale, en Belgique, nous consommons trop de graisses et pas assez de fruits, de légumes et de féculents (céréales, riz, pommes de terre, pâtes).

Équilibrer la proportion des différents groupes d'aliments dans notre alimentation quotidienne constitue la clé d'une alimentation favorable à la santé.



L'équilibre... La pyramide alimentaire

D'un coup d'oeil, la pyramide alimentaire permet de visualiser la proportion recommandée des différents groupes d'aliments :

- ✓ à la base, les céréales, pommes de terre et dérivés à consommer comme source d'énergie principale ;
- ✓ juste au-dessus, les fruits et les légumes et les produits laitiers occupent une place importante ;
- ✓ au sommet, sucreries et matières grasses ou aliments riches en graisses ne sont conseillés qu'en petites quantités.

S'ils ne sont évidemment pas les seuls à compter dans l'équilibre alimentaire, les fruits et les légumes y occupent une place centrale.

Outre les avantages qu'ils offrent pour la santé, les fruits et les légumes présentent ceux de pouvoir se consommer frais, préemballés, surgelés, ou en conserves... soit de nombreuses possibilités pour atteindre les cinq portions quotidiennes recommandées pour la santé.





En savoir plus...

Pour en savoir plus, reportez-vous aux documents suivants :

Alimentation saine, Un guide pratique de prévention, Fondation contre le Cancer, 2003

Alimentation, saveurs et santé, Fondation pour la Chirurgie cardiaque, Observatoire de la Santé du Hainaut, 32 pages, 2007

Institut National de Statistique, Enquête de santé, 2004

Institut National de Statistique, Enquête sur le budget des ménages, 2004

Carnet de bord de la santé, Santé en Hainaut n°4 Observatoire de la Santé du Hainaut, 2001

Tableau de bord de la santé des jeunes, Santé en Hainaut n° 2 Observatoire de la Santé du Hainaut, 1998

Vendre des collations saines dans les écoles maternelles et primaires, c'est possible, Observatoire de la Santé du Hainaut, 2001

En savoir plus...

**Pour en savoir plus, reportez-vous
aux documents suivants :**

Recommandations nutritionnelles pour la Belgique,
Ministère des Affaires Sociales, de la Santé Publique et de
l'Environnement, 2003

Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France,
enjeux et propositions, Haut Comité de Santé Publique, Editions
ENSP, 2000

Food, Nutrition and the Prevention of Cancer : a Global
Perspective, World Cancer Fund/American Institute for Cancer
Research, 1997



En savoir plus...

Des organismes ressources

■ Les Centres Locaux de Promotion de la Santé

Organismes agréés, au nombre de dix en Communauté française, les Centres Locaux de Promotion de la Santé coordonnent sur le plan local la mise en oeuvre du plan quinquennal et des plans communautaires de promotion de la santé. Ils identifient l'évolution des besoins de la population des publics-cibles de leur zone territoriale et collaborent au recueil de données épidémiologiques. Ils mettent de la documentation à la disposition des relais et du public. Vous trouverez les coordonnées des CLPS sur le site de Question Santé www.questionsante.org ou en les demandant via le mail info@questionsante.org ou par téléphone au 02 512 41 74.

■ Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA)
WTC III - 21^{ème} étage - boulevard Simon Bolivar, 30 - 1000 Bruxelles
☎ 0800 13 550 - Courriel : info@afsca.be - Internet : www.afsca.be

■ Coordination Education Santé asbl,
avenue Maréchal Joffre 75 - 1190 Bruxelles
☎ 02 538 23 73

■ Centre de Recherches et d'Informations des Organisations de Consommateurs (Crioc)
boulevard Paepsem 20 - 1070 Bruxelles
☎ 02 547 06 96 - Internet : www.crioc.be

■ Plan National Nutrition et Santé pour la Belgique (PNSS-B)
Ministère des Affaires Sociales et de la Santé Publique.
Internet : www.nutrition-sante.be

■ Site de la Politique de promotion des attitudes saines (alimentation et activité physique) du Gouvernement de la Communauté française de Belgique : www.mangerbouger.be



ressources

■ ■ Des organismes ressources

■ Observatoire de la Santé du Hainaut
rue Saint Antoine 1 - 7021 Havré
☎ 065 87 96 00 ● Fax : 065 87 96 79
E-mail : observatoire.sante@hainaut.be
Web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

Institution provinciale de promotion de la santé, l'OSH produit des informations sur l'état de la santé de la population hennuyère telles que Tableaux de bord, Carnets de bord...

Il conçoit des outils d'information et d'éducation à la santé : brochures, dossiers pédagogiques, expositions, car expo, animations, campagne médiatique et de mobilisation des relais. Il soutient la mise en place de programmes de prévention et de promotion de la santé avec des partenaires locaux.

Autorités locales, communauté éducative, mondes du travail et associatif, familles, secteur de la santé, sont tous concernés par la promotion de la santé. Si vous désirez en savoir plus ou développer des actions, l'Observatoire de la Santé du Hainaut est à votre service.

Observatoire de la Santé du Hainaut

rue Saint-Antoine 1 - 7021 HAVRÉ

Tél. : 065 87 96 00

Fax : 065 87 96 79

E-mail : observatoire.sante@hainaut.be

Web : <http://observatoiresante.hainaut.be>



avec le soutien du :

