

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 71

Artikel: A mettre dans votre panier
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831116>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

A mettre dans votre panier

Voici une petite palette de cinq fruits et légumes d'automne et d'hiver, et ce qu'ils apportent à l'organisme*.

LES LÉGUMES

Betterave rouge: autrefois important remède naturel à cause de sa haute teneur en fer, elle est aussi riche en fibres alimentaires et assure un apport plus important que d'autres légumes en potassium, phosphore et davantage d'hydrates de carbone, ainsi que des vitamines.



Choux de Bruxelles: ces choux miniatures, à manger cuits ou crus aussi, râpés en salade, sont très nourrissants. Ils contiennent notamment un mélange de thiamine et d'acide folique, bons en cas de difficultés de concentration et de stress. Ils assurent un bon apport en potassium et vitamine C aussi, et contribueraient à protéger des cancers, en particulier ceux des poumons et de l'appareil digestif.

Courges et potirons: Ils sont peu caloriques, car constitués à près de 95 % d'eau. Et ils sont riches, entre autres, en calcium et potassium. Leurs graines, à effet diurétique notamment, se consomment aussi. Pour bénéficier de toutes leurs propriétés, il est préférable de les consommer crus ou séchés, plutôt que rôties.

Panais: très digestes, ces légumes-racines redécouverts sont riches notamment en vitamines E, niacine, acide pantothénique, folates, calcium, potassium et zinc. On en trouve d'ailleurs dans les pots pour bébé. On peut les consommer crus aussi. Leur goût varie, de l'amer léger au piquant et du doux à l'épicé selon le climat, le sol et le mode de culture.

Scorsonères: peu esthétiques, ces racines, à manger cuites, appelées asperges du pauvre, à cause de leur goût, contiennent une grande quantité de vitamine E, à effet antioxydant et prévenant le cholestérol et qui protège la membrane cellulaire. Leur haute teneur en vitamine B1 et en magnésium soutient le système nerveux.



LES FRUITS

Mûres: il faut les consommer toutes fraîches pour bénéficier de leur meilleur goût. Leur faible teneur en sucre en fait un fruit avec peu de calories. Elles sont riches en vitamine C et ont un fort pouvoir antioxydant, tout comme leurs cousines, les framboises.



Poires: très digestes et riches en fibres, ce sont les moins acides de tous les fruits, avec une teneur d'autant plus élevée en sels minéraux, notamment potassium, phosphore et calcium.

Pommes: on en trouve toute l'année, selon la variété. Leur haute teneur en pectine, une fibre alimentaire, favorise la digestion et fait baisser le taux de cholestérol. Leur chair contient une large palette de vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, la plupart sous la pelure, à consommer donc. Leur teneur élevée en potassium régule le volume d'eau dans l'organisme. La quantité des divers nutriments dépend de la variété, des conditions atmosphériques et du lieu de croissance (cime de l'arbre, etc.).



Pruneaux: ils affichent une forte teneur en sucre, les rendant très nourrissants sous forme séchée. Leur grande richesse en fibres alimentaires facilite le transit intestinal. C'est aussi une bonne source de minéraux (potassium, phosphore, magnésium notamment).

Raisins: riches en sucre, ils peuvent aider en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Riche en fibres alimentaires, le raisin aide également le transit intestinal. Des études ont par ailleurs montré un effet positif de la consommation de jus de raisin rouge sur la prévention des maladies cardiovasculaires, notamment, et il améliorerait les fonctions cognitives.



* Trouvez tous les fruits et légumes de saison et leurs valeurs nutritives sur le site 5 par jour – www.5parjour.ch