

# LES FRUITS

## Quels fruits consommer au quotidien ?

### Du frais et du local

Avant de parler de l'aspect nutritionnel des fruits, le bon sens va favoriser la consommation des produits de saison :

- Le raisin en fin d'été, début d'automne, tout comme les pommes.
- Le melon, les pêches, les nectarines l'été.

C'est important de le rappeler quand on a pris l'habitude de consommer des fraises tout au long de l'année, sans se poser la question de savoir si ce sont des produits de saison ou pas. Un sondage de 2015 montrait que plus de 40% des Français mangeaient des fraises en hiver. Donc, même si on le sait, on voit que dans notre façon de choisir nos aliments, on n'a pas forcément des gestes qui sont en lien avec une approche environnementale ou tout simplement de bon sens.

### La qualité nutritionnelle des fruits

On a tendance à mettre les fruits sur la même échelle que les jus de fruit ou les sucres. Mais il y a beaucoup de nuances à apporter.

### → **L'apport en eau**

Votre fruit c'est avant tout **de l'eau**, qui va contribuer à vous hydrater au quotidien. C'est significatif : il y a plus de 80% d'eau dans un fruit.

### → **Des fibres solubles**

Un fruit entier, c'est aussi **des fibres**, en particulier des fibres solubles qui vont permettre de **donner de la satiété**. Elles vont gonfler dans l'estomac et augmenter le temps de vidange gastrique, ce qui fait que vous allez avoir moins faim. C'est une très grande différence avec le jus de fruit, y compris frais. Ces fibres solubles sont vraiment dominantes dans le fruit, contrairement aux légumes ou aux produits complets où on aura davantage de fibres insolubles, qui interviendront elles sur le transit.

Ces fibres vont également venir **nourrir votre microbiote** et notamment produire des acides gras à chaînes courtes, qui vont nourrir les cellules du colon. On est donc dans un cercle vertueux, un véritable écosystème, qui est bénéfique à tout le monde.

C'est la raison pour laquelle, quand vous êtes sensible au niveau intestinal, vous avez tendance à vouloir enlever la peau, voire à bien cuire les fruits pour augmenter votre confort digestif. Le fait d'avoir des fibres cuites permet une meilleure digestibilité, puisqu'elles auront été attendries par la cuisson.

Tout cela, par voie de conséquence, va avoir un effet de **régulation de la glycémie post-prandiale**. Si vous êtes sensible au niveau digestif, on va plutôt déconseiller les fruits en fin de repas et les privilégier en dehors du repas, dans l'après-midi par exemple, ou avant le repas. Les puristes vous diront que ça va augmenter l'index glycémique. Effectivement quand vous prenez des produits sucrés en début de repas, vous augmentez la réponse glycémique du repas. À l'inverse quand vous prenez des protéines, des graisses, vous ralentissez la réponse. Pour autant, concernant le fruit, cela reste un aliment tout à fait intéressant et hormis des cas spécifiques sur l'amincissement ou des gestions de glycémie précises, le fait d'avoir un fruit au petit-déjeuner s'intègre parfaitement, avec une préférence en début de repas si la personne est sensible.

## Meilleurs en dehors des repas ?

Non, vous ne devez pas absolument consommer vos fruits en dehors ou au début du repas. Tout est une question de sensibilité digestive et non pas de fermentation au niveau gastrique, comme on l'entend souvent. En effet, les choses ne sont pas si simples qu'on veut les caricaturer.

### **Le cas des jus de fruits**

Les jus de fruits c'est de l'eau et un petit peu de vitamines et de minéraux, parce que certains sont restés dans les fibres, dans la peau. Mais ce n'est en rien l'équivalent d'un fruit. Ce n'est que le sucre du fruit. Des études montrent clairement que vous allez avoir une augmentation de l'incidence de l'insulino-résistance, voire des risques de diabète de type 2, avec une consommation importante de jus de fruits. À l'inverse vous aurez un effet préventif avec la consommation de fruits entiers.

Donc il ne faut pas faire l'amalgame. Même si votre jus de fruits est fraîchement pressé, à l'extracteur. C'est vrai qu'avec ce dernier il y a une petite différence, notamment par rapport au fait que vous allez avoir une petite quantité de fibres, notamment

solubles, qui va être plus intéressante ; une concentration en oligo-éléments et en vitamines plus intéressante également. Je n'enlève en rien l'intérêt sur cette partie, mais il n'en reste pas moins que vous aurez malgré tout les sucres du fruit et la réponse glycémique qui y sera associée, que vous n'auriez pas en mastiquant votre fruit, qui va, lui, contenir des fibres. Cette mastication va intervenir sur votre état de satiété et la comptabilisation des charges caloriques au niveau cérébral.

Le fruit apportera donc beaucoup d'éléments que n'apporte pas le jus de fruits, à fortiori s'il est industriel, où souvent on utilise des concentrés, des produits avec du sucre ajouté.. Au-delà de la qualité nutritionnelle on perd tout ce qui est l'état d'esprit d'un jus de fruits frais.

Je ne dis pas de ne pas en consommer, sauf dans des cas spécifiques de gestion de glycémie. Mais il ne faut pas l'assimiler au fruit et en prendre un ou deux dans la journée, tous les jours, comme une équivalence.

→ **Des antioxydants et des vitamines**

- Les fruits c'est de la vitamine C, qui est très sensible à la lumière et à la détérioration au fil du temps. Il faut donc prendre des fruits les plus frais possibles pour conserver leur teneur en vitamine C. En général plus la peau est épaisse et plus vous allez conserver une teneur en vitamine C.
- On trouve aussi des caroténoïdes, du lycopène, de la lutéine, de la zéaxanthine, qui sont des antioxydants très intéressants, notamment dans le cadre de la prévention de la dégénérescence liée à la vision, de la cataracte, de la DMLA, mais aussi du cancer du sein, de la prostate, de l'estomac...

On a donc tout intérêt à augmenter notre quantité d'antioxydants via les fruits frais, de saison et consommés dans leur intégralité, avec la peau dans la mesure où elle va concentrer les apports en antioxydants. Dans ce cas je vous invite donc à la consommer biologique ou avec le moins de pesticides possible.

- On parle beaucoup par exemple du citron par rapport au soutien des fonctions hépatiques ou de la vésicule biliaire. Le fait de consommer un jus de citron dilué dans de l'eau tiède

le matin. Dans ce cas-là on ne parle pas de l'intérêt du citron en tant que tel, mais des flavanols, des monoterpènes, qui sont en particulier intéressants dans le cadre de la prévention du cancer de l'estomac.

- On trouvera dans les myrtilles de la delphinidine, qui sera très intéressante pour la vision, les micro-capillaires. L'acide ellagique est présent dans les fruits rouges, qui vont avoir les mêmes propriétés.
- Tous les anthocyanes qu'on retrouve dans les raisins, dans tous les fruits bleus, violacés, sont également protecteurs au niveau des micro-capillaires, donc cardiovasculaire, de la vision...
- Dans les pommes on retrouve la pectine qui donne davantage de satiété.
- On y trouve aussi, comme dans les mûres, des épicatechines qui ont un effet très intéressant au niveau du déclin cognitif, de la prévention cardiovasculaire...

- Beaucoup de fruits vont aussi avoir des antioxydants très particuliers: la pêche avec l'acide chlorogénique, qui va intervenir dans la prévention contre le cancer du sein. Mêmes propriétés pour les caroténoïdes avec le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine, bref, tout ce qui est coloré de manière jaune-orangé, comme le melon, les pêches, les abricots...
- Les bananes sont aussi très riches en potassium sous forme organique. Elles vont vous aider à vous désacidifier. Je vous invite à voir la vidéo sur l'équilibre acido-basique et sur l'importance du potassium organique. Les bananes en contiennent en grande quantité, ce qui explique qu'on va être amené à les limiter pour des personnes qui vont avoir notamment des insuffisances rénales du fait d'une teneur trop importante en potassium. Tout comme les pruneaux ou les pommes de terre.

Privilégier le bio !

Les fruits sont donc des aliments tout à fait santé, à condition qu'ils soient d'origine biologique. Quand vous savez **qu'une**

**pomme va subir plus de 36 traitements de pesticides** différents quand elle est issue d'une agriculture conventionnelle et intensive, vous vous doutez qu'on est loin d'un produit de la meilleure qualité qui soit.

## Les fruits secs

Ils vont être très intéressants car ils vont concentrer :

- Des vitamines, des minéraux, certains antioxydants. Toutefois, ils ont été séchés et conservés pendant très longtemps. Une partie des antioxydants ont donc été oxydés par l'air et le principe de conservation.
- Ils vont apporter beaucoup de sucre.
- Beaucoup de fibres aussi, ce qui va être intéressant.

Il faut donc considérer votre quantité de fruits secs comme une quantité de fruits frais. Si vous remplacez deux abricots par deux abricots secs, vous aurez une teneur en sucre équivalente. Si par contre vous prenez une poignée de raisins secs et une poignée de raisins frais, c'est très différent. La quantité de sucre va être multipliée par trois ou quatre par rapport à un fruit frais. Cela n'a

donc pas du tout la même incidence sur la gestion de la glycémie, le contrôle du poids, de l'inflammation, de la vigilance, de l'insulino-résistance, etc.

Ils sont donc vraiment à consommer avec parcimonie, en équivalence d'un fruit frais.

→ **Attention aussi aux sulfites** qui sont utilisés dans la conservation de certains fruits secs et qui peuvent entraîner des intolérances pour les personnes qui y sont sensibles, notamment au niveau hépatique. Cela peut engendrer des migraines. Donc l'origine de vos fruits secs va également être importante.

### **Les fruits surgelés**

Ils peuvent être une bonne alternative quand vous ne pouvez pas consommer certains fruits hors saison.

Attention toutefois : je pense aux myrtilles, aux petites baies, notamment ces baies d'açaï, qui sont des superaliments : elles sont parfois un peu plus acides et on a tendance à rajouter du

sucre. Il faut donc bien vérifier que ce sont des fruits bruts qui ont été surgelés.

Il y a parfois une petite déperdition vitaminique, mais qui sera beaucoup moins importante qu'avec des fruits frais qui auront été stockés pendant très longtemps.

### **Les fruits en conserve, au sirop**

Vous l'aurez compris, ils ont le liquide de saumure, la stérilisation et le transfert d'une grande quantité de sucre du sirop dans le fruit. **C'est donc à consommer vraiment avec modération, en tant que produit sucré et non pas en tant que fruit.**

Même chose pour les confitures, même si ça peut faire plaisir le matin d'avoir une bonne confiture maison. Mais cela doit à mon sens rester quelque-chose d'occasionnel, de plaisir, comme le miel, dans la mesure où plus vous limiterez la sécrétion d'insuline, mieux ça sera. La confiture, même s'il n'y a que du fruit, sous forme de compoté, reste malgré tout très riche en sucre par rapport à un fruit frais.