Consommez des fruits et légumes de saison !

Décembre

Voici la liste des Fruits et Légumes du mois de Décembre à accrocher dans votre cuisine..

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Fruit de la passion
Grenade
Kaki
Kiwi
Kumquat
Litchi
Mandarine
Mangue
Marron
Orange
Papaye
Poire

Légumes

Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Chou-rave
Courge
Endive
Mâche
Oignon
Panais
Poireau
Salsifis
Topinambour

Panais et cancer

Le panais contient de l'apigénine, un antioxydant qui jouerait un rôle dans la prévention du cancer. Ces résultats ayant été démontrés in vitro, d'autres études sont nécessaires pour prouver qu'une alimentation riche en apigénine pourrait avoir les mêmes effets préventifs chez l'humain.
Comme d'autres légumes de la famille de la carotte, le panais contient des polyacétylènes, dont le falcarinol. Ce composé est rapidement absorbé par l'organisme humain et jouerait un rôle dans la prévention du cancer. On a constaté, en laboratoire, que le falcarinol aurait le potentiel d'altérer et de détruire les cellules cancéreuses humaine. Des études cliniques chez l'humain devront cependant être menées pour vérifier cette hypothèse.

Sources :

Peterson S, Lampe JW, *et al.* Apiaceous vegetable constituents inhibit human cytochrome P-450 1A2 (hCYP1A2) activity and hCYP1A2-mediated mutagenicity of aflatoxin B1. *Food Chem Toxicol* 2006 September;44(9):1474-84.
Christensen LP, Brandt K. Bioactive polyacetylenes in food plants of the Apiaceae family: Occurrence, bioactivity and analysis. *J Pharm Biomed Anal* 2006 March 4.

Marie-Laure LECLERC
NATUROPATHIE-COACHING
29 boulevard du Mail
89100 SENS
03 86 83 77 75
www.naturopathie-yonne.fr

Pourquoi manger des fruits et des légumes de saison?

• **Ils ont plus de goût :** les fruits et légumes qui arrivent à maturité au soleil développent des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport ne peuvent avoir. Vous avez tous le souvenir de tomates en hiver ayant le goût de l'eau…Donc plus ils viennent d'un pays lointain, plus ils sont cueillis trop tôt et n'auront pas de goût, et bien sûr plus ils consommeront du carburant.

• **Ils répondent au bon moment à nos besoins nutritionnels :** la nature est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et notre système immunitaire a besoin d'un petit coup de fouet : tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melon, salade, tomate, courgette, fruits rouges, etc. !

• **Ils sont plus riches en antioxydants :** les antioxydants sont des molécules qui protègent les cellules de notre corps des agressions qu'elles subissent tous les jours (pollution, tabagisme, UV, etc.), et permettent donc de prévenir l'apparition de certaines maladies et de rester jeune plus longtemps. Les végétaux en produisent comme mécanisme de défense essentiellement lorsqu'ils sont exposés au soleil et aux agressions externes et qu'ils doivent se défendre seul, sans pesticide. Raison pour laquelle les fruits et légumes bio contiennent un peu plus d'antioxydants que les autres. Une remarque : la peau est très riche en antioxydants et autres vitamines et fibres, alors conservez-la au maximum.

• **Ils sont moins traités :** hors saison, un fruit ou un légume viendra soit d'une récolte sous serre, où il a été aspergé de pesticides pour l'aider à pousser et pour compenser le manque de soleil et de nutriments dans le sol ; soit d'un pays lointain où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe. Et ces pesticides sont de plus en plus montrés du doigt sur de nombreux cas de cancers, d'infertilité et autres maladies modernes, et se retrouvent également dans les nappes phréatiques et ont un impact sur toute l'écologie locale.

• **Ils sont moins chers :** les produits de saison et locaux demandent bien sûr moins de transports et pas de taxe d'importation, ce qui se répercute sur le prix.

DECOUVREZ LA NATUROPATHIE!

Le naturopathe accompagne la personne dans sa globalité et dans ses interactions avec l'environnement (écologie). Il dispense ses conseils en prenant en compte les conditions de vie quotidiennes : justes rythmes de vie, meilleur sommeil, qualité des aliments ingérés, lutte contre la sédentarité, les pollutions ou le stress, alternances travail / repos, surveillance des éliminations naturelles, relations humaines et gestion des émotions, loisirs, climat, etc.

La Naturopathie pourrait avoir comme devise "plutôt prévenir que guérir", mais lorsque certaines pathologies sont diagnostiquées, le naturopathe pourra en complément d'un traitement médical classique accompagner les personnes lors de mal être récurrents, douleurs fonctionnelles, problèmes intestinaux, hormonaux, problèmes de peau, fatigue, dépression, problèmes de poids etc…..

Enfin, le Naturopathe devra manifester à votre égard une grande écoute, de la compréhension et de la compassion, tout en restant respectueux des traitements médicaux en cours. Il sera aussi «pédagogue» pour vous expliquer le pourquoi et le comment de votre «constitution», de vos «fonctions vitales», de votre «degré métabolique» (assimilation/ élimination), de vos surcharges et/ou de vos carences. *Le naturopathe n'est pas médecin, il ne fait pas de diagnostic médical et ne prend pas en charge une personne en situation d'urgence. Les conseils qu'il prodigue ne se substituent en aucun cas aux traitements médicaux déjà mis en place par la médecine allopathique..*