 

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

**JUILLET**

**ZOOM SUR L’AIL**

L’ail pourrait freiner le développement de certains cancers, tant par son action protectrice envers les dommages causés par les substances cancérigènes que par sa capacité à empêcher les cellules cancéreuses de croître1. Les composés sulfurés contenus dans l’ail pourraient y jouer un rôle important (voir Principes actifs)2. Ainsi, l’ail, à raison d’une consommation de deux gousses par jour (soit environ 6 g d’ail), fait partie d’une liste d’aliments contenant des molécules à potentiel anticancérigène à privilégier dans une alimentation optimale visant à prévenir le cancer1. Il est important de se rappeler qu’un aliment à lui seul ne peut être efficace dans la protection contre le cancer. Une consommation variée et constante de plusieurs aliments ayant un potentiel préventif ainsi que le maintien d’un mode de vie sain sont des éléments essentiels.

1. Béliveau R, Gingras D. *Les aliments contre le cancer*. La prévention et le traitement du cancer par l'alimentation. Éd. du Trécarré, Canada, 2005.
2. Viswanathan KR. [Anticarcinogenic properties of garlic: a review](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Citation&list_uids=15615431). *Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(6):479-88.

Consommez des fruits et légumes de saison !

* **L EGUMES**
* [Ail](http://www.fruits-legumes.org/ail/)
* [Artichaut](http://www.fruits-legumes.org/artichaut/)
* [Aubergine](http://www.fruits-legumes.org/aubergine/)
* [Bette](http://www.fruits-legumes.org/bette/)
* [Betterave rouge](http://www.fruits-legumes.org/betterave-rouge/)
* [Brocoli](http://www.fruits-legumes.org/brocoli/)
* [Carotte](http://www.fruits-legumes.org/carotte/)
* [Céleri](http://www.fruits-legumes.org/celeri/)
* [Céleri branche](http://www.fruits-legumes.org/celeri-branche/)
* [Chou blanc](http://www.fruits-legumes.org/chou-blanc/)
* [Chou frisé](http://www.fruits-legumes.org/chou-frise/)
* [Chou Romanesco](http://www.fruits-legumes.org/chou-romanesco/)
* [Chou rouge](http://www.fruits-legumes.org/chou-rouge/)
* [Chou-chinois](http://www.fruits-legumes.org/chou-chinois/)
* [Chou-fleur](http://www.fruits-legumes.org/chou-fleur/)
* [Chou-rave](http://www.fruits-legumes.org/chou-rave/)
* [Concombre](http://www.fruits-legumes.org/concombre/)
* Cresson
* [Courgette](http://www.fruits-legumes.org/courgette/)
* [Epinard](http://www.fruits-legumes.org/epinard/)
* [Fenouil](http://www.fruits-legumes.org/fenouil/)
* [Haricot](http://www.fruits-legumes.org/haricot/)
* [Laitue romaine](http://www.fruits-legumes.org/laitue-romaine/)
* [Petit pois](http://www.fruits-legumes.org/petit-pois/)
* [Pois mange-tout](http://www.fruits-legumes.org/pois-mange-tout/)
* Poivron
* Radis
* [**FRUITS**](http://www.fruits-legumes.org/liste-fruits/)

[Abricot](http://www.fruits-legumes.org/abricot/)

* [Airelle](http://www.fruits-legumes.org/airelle/)
* [Cassis](http://www.fruits-legumes.org/cassis/)
* [Cerise](http://www.fruits-legumes.org/cerise/)
* [Citron](http://www.fruits-legumes.org/citron/)
* [Fraise](http://www.fruits-legumes.org/fraise/)
* [Fraise des bois](http://www.fruits-legumes.org/fraise-des-bois/)
* [Framboise](http://www.fruits-legumes.org/framboise/)
* [Fruit de la passion](http://www.fruits-legumes.org/fruit-de-la-passion/)
* [Groseille](http://www.fruits-legumes.org/groseille/)
* [Melon](http://www.fruits-legumes.org/melon/)
* [Mûre](http://www.fruits-legumes.org/mure/)
* [Myrtille](http://www.fruits-legumes.org/myrtille/)
* [Nectarine](http://www.fruits-legumes.org/nectarine/)
* [Pastèque](http://www.fruits-legumes.org/pasteque/)
* [Pêche](http://www.fruits-legumes.org/peche/)
* [Tomate](http://www.fruits-legumes.org/tomate/)

**Marie-Laure LECLERC**

*NATUROPATHIE-COACHING*

29 boulevard du Mail

89100 SENS

03 86 83 77 75

www.naturopathie-yonne.fr

***DECOUVREZ LA NATUROPATHIE!***

***La Naturopathie est un art, une science et une philosophie qui visent à promovoir la santé, prévenir et aider la personne dans sa globalité par des méthodes naturelles telles que les huiles essentielles, la phytothérapie, l’alimentation etc.***

**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 d’infections récurrentes, migraines, 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, etc.

**• 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.

**• IIs 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.

**Pourquoi manger des fruits et des légumes de saison?**