

SOUS LA LOUPE

UNE POMME PAR JOUR ÉLOIGNE LE MÉDECIN MAIS... PAS SOUS N'IMPORTE QUELLE FORME !

Dans la pyramide alimentaire, il est recommandé de manger 250 g de fruits frais par jour pour le maintien d'une bonne santé. La famille des fruits regroupe les fruits frais et peu transformés. Appartenir à une même famille ne signifie pas que tous les aliments de cette famille sont équivalents sur le plan nutritionnel ni interchangeables. Quelles présentations de fruits sont à privilégier ? Toutes les préparations de fruits sont-elles acceptables ? Comment s'y retrouver ? Le conseil diététique fait le point pour un meilleur choix.



UN PEU D'HISTOIRE

La transformation des aliments dans le but d'en assurer la conservation se pratique depuis que l'Homme a commencé à vivre en communauté. Il y a de nombreuses manières de conserver les fruits ou de les transformer : fruits séchés, compotes, jus de fruits, coulis, conserves au sirop ou au jus, confitures, sirops, pâtes de fruits, fruits confits, conservés dans l'alcool, chutney, curd et plus

récemment surgelés, ... Cela permet de les savourer tout au long de l'année.

Au Néolithique, la viande de grands herbivores (rennes, bisons, bouquetins, ...) a été longtemps la base de l'alimentation. Une diversification apparaît d'abord avec le poisson ensuite avec l'introduction de végétaux. En Mésopotamie (3400 avant J.-C.), les dattes, figues et

pommes étaient déjà consommées et dans la vallée du Nil en Egypte, il y avait des vergers et des vignes. De 1200 à 300 avant J.-C., la culture de la vigne en Grèce antique permettait de produire du vin, des raisins secs de Corinthe et du vinaigre pour la conservation des aliments. La cohabitation sur la même parcelle de vignes, de figuiers ou d'oliviers n'était pas rare. Certains fruits sauvages (mûres, baies de

sureau, cornouilles) étaient déjà consommés en Europe. Les premières formes d'arboriculture sont les haies de fruitiers, noisetiers et noyers. En 73 après J.-C., l'écrivain et naturaliste, Pline l'Ancien, évoque parmi les recettes de conservation de l'époque : la cuisson des coings dans du miel, des raisins confits dans du moût (fermentation) ou du vin cuit, ainsi que des chardons confits dans du vinaigre et du miel. Les seuls fruits récoltés par les Européens étaient les petits fruits rouges tels que framboises, groseilles, myrtilles, mûres et cassis. Au gré des vagues migratoires, d'autres fruits sont arrivés.

À l'époque des croisades, le sucre est introduit en Europe par l'intermédiaire du monde arabe ce qui permettra la réalisation des confiseries à partir d'aliments cuits dans du sucre, du sirop ou du miel. Un des moyens de conservation des fruits utilisé jusqu'au 19^{ème} siècle était le séchage des fruits dénoyautés ou non (abricots, pruneaux, ...). Longtemps considérée comme un produit de luxe, la confiture se banalise au début du 19^{ème} siècle grâce à la découverte du sucre de betterave. La mise en conserve ou appertisation (du nom de son inventeur Nicolas Appert) est une méthode de préservation des aliments qui consiste à les mettre dans des récipients en verre rendus étanches à l'air, puis chauffés. L'anglais Durant mit au point la technique de préservation des aliments dans une boîte de conserve en fer-blanc sous vide. Autrefois, les fruits frais étaient conservés plusieurs mois dans un cellier, une cave ou un grenier.

POURQUOI TRANSFORMER LES FRUITS ?

La transformation permet de les

conserver sur des périodes prolongées parce qu'elle ralentit ou interrompt le processus de détérioration du fruit qui commence aussitôt après la récolte.

Il y a 6 gammes différentes de fruits pas ou peu transformés:



- La **première gamme** est constituée de **fruits frais entiers** qui n'ont subi aucune transformation. Il est conseillé de les manger le plus rapidement possible après la récolte pour bénéficier au maximum des qualités organoleptiques, des vitamines et des antioxydants. De nos jours, les moyens utilisés pour augmenter leur durée de conservation sont : l'enrobage des fruits au moyen d'une pellicule de cire ou le stockage en chambre froide à une température entre +3° et +6°C avec monitoring de l'humidité et sous atmosphère contrôlée appelée aussi atmosphère protectrice ou EMAP en anglais (Equilibrium Modified Atmosphere Packaging). Cette technique consiste à diminuer le niveau d'oxygène

généralement entre 3 % et 5 %. Ces conditions de conservation permettent de ralentir ou stopper la prolifération des bactéries et des moisissures, de réduire l'utilisation de produits chimiques, de freiner leur maturation et ainsi de préserver leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques.

- La **deuxième gamme** comprend les **fruits en conserve ou appertisés** (au sirop, au sirop léger, au jus ou au naturel, à l'eau, sans sucres ajoutés, light, édulcorés) ainsi que les compotes sucrées, allégées en sucres ou sans sucres ajoutés. La stérilisation dans un récipient clos de façon hermétique permet une conservation de longue durée à température ambiante. Elle est réalisée à une température supérieure à 105°C dans le but de détruire les bactéries, les spores et les toxines. Une fois la conserve ouverte, les fruits doivent être conservés au frigo dans un récipient non métallique, maximum 3 jours. La qualité organoleptique est souvent inférieure aux produits frais. Les fruits en conserve perdent une partie de la vitamine C à la cuisson et une certaine quantité de minéraux dans l'eau ou le sirop de la conserve.
- La **troisième gamme** est constituée des **fruits surgelés**. Le développement microbien est stoppé par la surgélation et les vitamines et sels minéraux sont préservés. Il est nécessaire de maintenir la chaîne du froid et de respecter les températures d'entreposage à - 18°C. Le blanchiment, la surgélation et la décongélation altèrent leur texture.

- La **quatrième gamme** comprend les **fruits frais, crus, lavés, épluchés, coupés et prêts à l'emploi**. Ils sont conditionnés en petites quantités, en sachet ou en barquette, sous air ambiant ou atmosphère modifiée ou encore sous vide. Il est important de les conserver au réfrigérateur entre +2 et +4°C et de respecter la DLC* qui varie de 4 à 10 jours selon les fruits. Il y a une perte de la vitamine C qui est sensible à l'air et à la lumière.

* la durée limite de consommation

- La **cinquième gamme** est constituée de **fruits cuits** pasteurisés qui sont ensuite conditionnés en sachet **sous vide** et conservés au réfrigérateur à une température entre +2 et +4°C. Les aliments stérilisés dans un emballage étanche peuvent être conservés à température ambiante. Il convient de respecter la DLC pouvant aller de quelques jours à 3 mois maximum selon le mode de conditionnement. La teneur en oligo-éléments est préservée et le développement microbien est stoppé.

- La **sixième gamme** comprend les **fruits déshydratés** par courant d'air chaud et sec dans un four ou une installation de séchage ou par lyophilisation (congélation, séchage et ionisation). Le temps de séchage est raccourci autant que possible en utilisant des conditions optimales (température, humidité et ventilation). Ceci a pour but d'empêcher la croissance de moisissures et la production de toxines. Ces fruits peuvent être conservés plusieurs mois à température ambiante et à l'abri de la lumière. Ils sont riches en glucides.

TOUTES CES GAMMES DE FRUITS FONT-ELLES PARTIE DE LA FAMILLE DES FRUITS ?



Famille des fruits : Fruits frais et légèrement transformés*

Fruits
250 g par jour



Pointe de la pyramide : Exclusion de la famille des fruits.

Non-indispensables
Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées



A FAVORISER

Fruits non préparés :

- Les fruits frais (1^{ère} gamme)
- Surgelés (3^{ème} gamme)
- Les fruits frais crus, lavés, épluchés, coupés et prêts à l'emploi (4^{ème} gamme)

Fruits simplement transformés :

- Les compotes de fruits sans sucres ajoutés et les conserves de fruits au naturel, à l'eau et light ou sans sucres ajoutés (2^{ème} gamme)
- Les fruits non sucrés sous vide (5^{ème} gamme)

A L'OCCASION

Fruits séchés :

fruits déshydratés (6^{ème} gamme)

Fruits avec sucres ajoutés ou avec matières grasses ajoutées :

- Conserves de fruits au sirop, au sirop léger et au jus, compotes de fruits sucrées (2^{ème} gamme)
- Les fruits sous vide sucrés (5^{ème} gamme)
- Coulis de fruits

EXCEPTIONNELLEMENT

Fruits transformés :

Les jus, confitures, fruits confits et pâtes de fruits, sirops de fruits à tartiner, concentrés de fruits, curds, pâtisseries, ...
Les fruits salés, pickles de fruits, chutney, ...

* Critères pour appartenir à la famille des fruits : les préparations de fruits doivent contenir minimum 50% de fruits

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le Conseil supérieur de la santé 2019 (CSS) recommande pour la population générale de manger tous les jours 250 g de fruits frais, en prévention des maladies chroniques et pour le maintien d'une bonne santé. Consommer 2 fois par jour une portion de 125 g de fruits soit 2 x 1 fruit de la taille d'une balle de tennis : 1 petite pomme, poire, orange ou banane, 1/2 pamplemousse, 1 pêche, 1 petite grappe de raisins, 2 poignées de cerises, 2 mandarines, 1/4 de melon, 1/2 mangue ou 1 petit bol de salade de fruits frais. L'enquête de consommation alimentaire en 2014-2015 de l'ISP WIP (Sciensano) indiquait que la population belge ne consommait pas suffisamment de fruits. Pour varier les plaisirs et en augmenter la consommation, il est possible

de choisir 1 fruit frais et 1 portion de fruits peu transformés par jour.

TOUTES LES PRÉPARATIONS DE FRUITS NE SE VALENT PAS ! COMMENT BIEN LES CHOISIR ?

La teneur en glucides des fruits transformés (max. 12 %) et la portion recommandée (125 g) sont les 2 critères de choix à prendre en compte.

- Privilégier :
 - Les fruits surgelés
 - Les fruits frais crus, coupés et prêt à l'emploi
 - Les fruits non sucrés sous vide
 - Les fruits en conserve sans sucres ajoutés, au naturel, à l'eau, light, édulcorés ou au jus (teneur en glucides < à 12 %)
 - Les compotes de fruits sans

sucres ajoutés ou allégées en sucre ou encore faites maison sans sucres ajoutés

- Dans le cadre de l'alimentation de la personne diabétique, les fruits séchés ou déshydratés, les conserves de fruits au sirop, au sirop léger et au jus (teneur en glucides > à 12 %), les compotes de fruits sucrées, les fruits sous vide sucrés ainsi que les coulis de fruits sont déconseillés de par leur teneur élevée en glucides.
- Les préparations de fruits regroupés dans la pointe de la pyramide soit les confitures, les sirops, les fruits confits, les pâtes de fruits, les fruits conservés dans l'alcool, les fruits salés, les pickles de fruits, les chutneys, les jus de fruits ne peuvent être consommés qu'exceptionnellement et avec modération. ■

Bota



Bota Soft

Chaussettes unisexes pour diabétiques

- Bord souple non comprimant
- Sans coutures irritantes ni compression aux orteils
- Ouverture extensible, facile à enfiler
- Coupe parfaite, talon bien formé

