

# Les légumes : un concentré de bienfaits



Le PNNS\* a largement diffusé la recommandation : « pour votre santé consommez 5 fruits et/ou légumes par jour ». Mais finalement qu'apportent les légumes ? Et les connaît-on bien ?

## Définition

Un légume est la partie comestible d'une plante potagère servie généralement en plat salé : hors d'œuvre ou accompagnement d'un plat de viande. On consomme tout, ou partie de la plante (bulbe, racine, feuille, fruit, graine...) à l'état frais (légumes frais) ou à l'état sec (légumes secs). Historiquement le légume était récolté par cueillette ou maraude mais depuis longtemps la production des légumes est le fait du maraîchage, qui est une branche de l'agriculture.

## La production des légumes

La consommation des légumes a longtemps eu un caractère local voire familial, les paysans consommant les produits adaptés aux conditions climatiques locales. Les maraîchers, ont ensuite développé une importante

production de plein champ dans le cadre de l'agriculture classique. Afin d'augmenter le rendement et de diminuer le coût, la production est maintenant réalisée en serre où les légumes sont plus présentables mais souvent moins goûteux.

Les légumes sont ensuite dirigés vers les circuits de distribution pour la consommation en frais, et aboutit aux commerces de détail, aux étals des marchés ou dans les super et hypermarchés de la grande distribution, ou vers des circuits de transformation industrielle, conserves, surgelés, déshydratés.

En raison des améliorations de production et de transport, les légumes sont commercialisés à toutes les saisons mais à des prix variables et une qualité gustative parfois aléatoire.

\* PNNS : Programme National Nutrition Santé



Aujourd'hui, tous les produits ou pratiquement sont disponibles toute l'année sur les rayons des supermarchés. Or, la nature respectant le cycle des saisons, il n'y a que 2 solutions pour que ces produits puissent arriver hors saison sur nos étagères :

- . soit ils viennent des tropiques ou de l'autre hémisphère par avion.
- . soit ils ont poussé dans des serres chauffées industriellement.

Dans les 2 cas cette production favorise l'augmentation de gaz à effet de serre et ne préserve pas la qualité organoleptique des légumes poussés traditionnellement.

En réapprenant à manger les légumes au fil des saisons le consommateur participe à la protection de l'environnement et profite de la pleine saveur de ces aliments.



## Modes de consommation

Les légumes peuvent se consommer crus ou cuits. Ils servent le plus souvent d'accompagnement du plat principal et peuvent être préparés et cuits avec la viande ou séparément. Ils peuvent aussi se consommer en entrée : crudités ou cuites ou salades mélangées, et en soupes ou potages.

Les légumes sont disponibles dans le commerce sous diverses formes, afin de faciliter leur emploi et leur disponibilité tout au long de l'année :

- . légumes frais bruts (1<sup>ère</sup> gamme) ;
- . légumes en conserve, appertisés en boîtes métalliques ou en bocaux (2<sup>ème</sup> gamme) ;
- . légumes surgelés (3<sup>ème</sup> gamme) ;
- . légumes frais crus prêts à l'emploi, emballés - épluchés, râpés, etc. (4<sup>ème</sup> gamme) ;
- . légumes cuits à la vapeur, stérilisés ou pasteurisés (5<sup>ème</sup> gamme).

À partir de la 2<sup>ème</sup> gamme, les légumes sont commercialisés avec une DLC (date limite de consommation) ou une DLUO (date limite d'utilisation optimale) obligatoirement inscrite sur l'emballage.

## Intérêt nutritionnel

Ils apportent, dans des proportions variables :

- . beaucoup d'eau (de 90 à 95 % dans les légumes frais), ils sont donc peu énergétiques et rafraîchissants. Cette richesse en eau les rend fragiles et de conservation limitée
- . des vitamines, le plus souvent la vitamine C et le carotène, précurseur de la vitamine A, mais aussi de la vitamine B9 (acide folique) pour les légumes-feuille et de la vitamine K.
- . des sels minéraux, principalement du calcium, du potassium et du magnésium ; les végétaux frais (légumes et fruits) sont la deuxième source de calcium de la ration en raison des quantités consommées.

- . des fibres alimentaires, principalement des fibres insolubles (cellulose et héli-cellulose) ; leur consommation favorise le transit intestinal en augmentant le volume des selles. Les légumes sont, avec les fruits, la principale source de fibres de notre alimentation.

Les besoins en fibres (25 à 30g/jour) rendent indispensable la consommation d'au moins une portion de légumes par jour en plat d'accompagnement et d'un hors d'œuvre de légumes : 300 à 350 g de légumes apporteront environ 18 g de fibres



Les légumes frais sont très peu caloriques en général de 10 à 25 kcal aux 100 g et peuvent de ce fait être consommés à volonté.

Constituants	Pour 100 g de produits frais
Eau	80 à 95% : les légumes racines sont les moins riches
Glucides	1 à 10% : 15% (betterave, carottes et petits pois)
Fibres	2 à 5% et jusqu'à 10%
Lipides	0,5%
Protides	0,5 à 3% (fèves et navets)
Minéraux	potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre
Vitamines	vitamine C; vitamines du groupe B ; provitamine A
Autres constituants	polyphénols (saveurs, couleurs)



### Consommation recommandée

Le PNNS recommande 5 fruits et/ou légumes par jour. On recommande donc jusqu'à 300 à 400g/jour complétés par des fruits. Il faut en consommer une partie crue afin de préserver l'apport en vitamine C, qui est détruite par la cuisson. Les légumes doivent être consommés à maturité : trop jeunes ils sont riches en eau et fades ; trop vieux ils sont durs, fibreux ou ramollis.

Certains légumes sont peu digestibles. Des composés soufrés donnent aux aulx, oignons, échalotes, poireaux, choux, choux-fleurs et radis... leur odeur et goût caractéristiques.

Des nitrates peuvent être particulièrement présents dans certains légumes verts (salades, épinards, bettes...), ainsi que les carottes et les betteraves rouges. On considère que cela peut entraîner des risques que chez les très jeunes enfants, ce qui explique la surveillance très rigoureuse qui s'applique aux aliments infantiles.

La contamination chimique la plus réelle vient des résidus de pesticides, particulièrement sur les salades, haricots et en général sur toutes les plantes directement exposées aux traitements phytosanitaires aériens et non

cultivées en conduite biologique (AB). Des altérations microbiennes peuvent également survenir avant ou après la récolte.

C'est pour éliminer ces composés indésirables et rendre les fibres de légumes plus facilement attaquables par les enzymes digestives que les différents traitements culinaires sont appliqués.

Le lavage permet d'éliminer les résidus terreux et les pesticides et, si nécessaire, l'épluchage complète cette opération.

Le tranchage et le râpage facilitent la mastication et la cuisson ramollit les fibres celluliques trop dures et permet leur digestion.

Selon les techniques de cuisson : grande eau, vapeur, sous pression, avec ajout de sel, ou de citron en gros morceaux, la diffusion des minéraux et vitamines vers l'eau de cuisson sera plus ou moins importante. Pour cette raison il est intéressant de consommer les bouillons de cuisson de légumes ou des potages.

## Les légumes et les régimes

A de très rares exceptions, les légumes doivent figurer dans tous types d'alimentation. Ils sont essentiels dans les régimes pour amaigrissement mais aussi pour les régimes destinés aux diabétiques. Certains, très irritants car très riches en fibres ou difficiles à digérer, seront limités pour préserver le confort intestinal. Cette éviction sera adaptée à chaque pathologie ou le ressenti de chaque patient selon sa capacité digestive.

Bien sûr, ils seront totalement évincés en cas de régime sans résidus pour une préparation à une coloscopie ou en cas de diarrhée.

Pour les patients ayant des difficultés masticatoires ou de déglutition l'apport de légumes se fera sous forme hachée, mixée ou en potage ou en jus.

Légume	Saison de production habituelle en France
Artichaut	Avril à septembre
Asperge	Printemps
Aubergine	Juin à octobre
Bette	Été début automne
Betterave rouge	Juillet à novembre
Brocoli	Juin à novembre
Carotte	Toute l'année
Céleri branche	Hiver
Céleri rave	Fin été jusqu'en hiver
Champignon	Automne
Chou de Bruxelles	Octobre à décembre
Chou blanc/rouge	Automne et hiver
Chou-fleur	Septembre à mai
Concombre	Avril à août
Courgette	Mai à septembre
Echalotte	Juillet à août
Endive	Octobre à avril
Epinards	Fin avril à juin et mi-octobre à décembre
Fenouil	Mai à décembre
Haricot vert	Août à octobre
Laitue	Selon région
Mâche	Hiver
Navet	Toute l'année sauf été
Oignon	Juillet à octobre
Petits pois	Mai à mi-août
Poireau	Automne et hiver
Poivron	Juillet à mi-octobre
Pomme de terre	Fin été à hiver
Radis rose	Mars à fin juin
Tomate	Été

