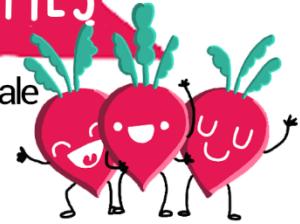


# LES BIENFAITS DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Version français facile – version fiche pédagogique école fondamentale



## 1. LIRE ET COMPRENDRE

Saviez-vous que les hommes mangeaient des fruits depuis la nuit des temps ? Des paléoanthropologues ont, en effet, retrouvé des morceaux de dattes coincés entre les dents d'un homme de Néandertal de 300.000 ans. Certains indices prouvent même qu'un bon nombre de fruits que nous mangeons aujourd'hui (olives, prunes, poires, figues, par exemple) existent depuis des millénaires à peu près sous la même forme.

Par contre, pour les légumes, il semblerait que beaucoup de ceux que nous mangeons aujourd'hui ont été profondément transformés par les agriculteurs humains.



*Le saviez-vous ? Les carottes, par exemple, étaient violettes. Elles sont devenues orange suite à des croisements entre des carottes sauvages rouges et des jaunes, afin de plaire à la Maison d'Orange-Nassau, puissante famille des Pays-Bas actuels.*

Le premier repas contenant des légumes cuits a été retrouvé grâce à l'analyse de repas oubliés sur le feu. C'était il y a 170.000 ans !

## Mais c'est quoi finalement un fruit ou un légume ?

Commençons par le légume. C'est une plante ou une partie **comestible\*** d'une espèce potagère. Cette définition peut être étendue aux champignons comestibles et même à certaines algues.

### UN LEGUME PEUT ÊTRE :

- ✓ Une racine (carotte, betterave rouge),
- ✓ Un tubercule (pomme de terre, topinambour),
- ✓ Un bulbe (oignon),
- ✓ Une jeune pousse (asperge),
- ✓ Une pseudo-tige (poireau),
- ✓ Un **pétiole\*** (bette, céleri),
- ✓ Un ensemble de feuilles (laitue, chicons),
- ✓ Une fleur (artichaut, chou-fleur, brocoli),
- ✓ Un fruit (tomate, concombre...),
- ✓ Une graine (pois, fèves, haricots, etc.)
- ✓ ...

Ensuite, le fruit. Dans le langage courant et en cuisine, un fruit est un aliment végétal, à la saveur sucrée. Il peut être consommé cru, cuit, en smoothie, en jus, en confiture, en compote, grillé...

## **UN FRUIT PEUT ETRE :**

- ✓ Un agrume : citron, orange, pamplemousse, lime
- ✓ Une baie : fraise, groseille, raisin
- ✓ Un fruit à pépins : pomme, poire
- ✓ Un fruit à noyau : abricot, cerise, pêche
- ✓ Un fruit à coque : noisette, noix



*En somme, un fruit est un légume qui s'ignore.*

## **QUE RENFERMENT-ILS DE SI ESSENTIELS POUR OCCUPER CETTE PLACE CENTRALE DANS NOTRE ALIMENTATION ?**

- ✓ De l'EAU ;
- ✓ Des **GLUCIDES** pour fournir de l'énergie à notre corps.
- ✓ Des **LIPIDES**, qui donnent également de l'énergie mais qui interviennent aussi dans la constitution et le bon fonctionnement de nos cellules ;
- ✓ Des **ACIDES GRAS SATURES\***, qui nous apportent l'énergie nécessaire afin que notre organisme fonctionne correctement.

Des **PROTEINES**, qui aide à la croissance des tissus.

Des **OLIGO-ELEMENTS**, indispensables au bon fonctionnement de notre **métabolisme\*** :

- ✓ Du **FER**, qui permet d'acheminer l'oxygène des poumons vers les muscles et le reste du corps. Il participe aussi à la fabrication des globules rouges.
- ✓ Le **CUIVRE**, qui joue un rôle dans la qualité des cartilages et des os.
- ✓ L'**IODE**, qui régule le bon fonctionnement **hormonal\*** de l'organisme.
- ✓ Le **MANGANESE**, qui favorise la concentration intellectuelle
- ✓ Le **ZINC** qui participe au bon renouvellement cellulaire (notamment pour la peau, les ongles et les cheveux)
- ✓ Le **SELENIUM**, qui lutte contre le vieillissement

## DES VITAMINES :

- ✓ **La vitamine A**, qui favorise une bonne vision et la croissance des os. Elle préserve la santé de la peau et protège l'organisme contre les infections.
- ✓ **La vitamine B1** est nécessaire à la production de l'énergie et participe à la transmission de l'influx nerveux \*ainsi qu'à la croissance.
- ✓ **La vitamine B2** joue un rôle dans la production de l'énergie. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la réparation des tissus.
- ✓ **La vitamine B3** contribue à la production d'énergie. Elle collabore également au processus de formation de l'**ADN\*** (matériel génétique), permettant ainsi une croissance et un développement normaux.
- ✓ **La vitamine B5** participe à la fabrication et à la régulation des **neurotransmetteurs\*** (des messagers de l'influx nerveux) ainsi qu'au fonctionnement des **glandes surrénales\***. Elle joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine\*, de la peau et de **muqueuses\***.
- ✓ **La vitamine B6** joue un rôle sur les **neurotransmetteurs\***. Elle intervient également dans la formation des globules rouges, la régulation du taux de sucre dans le sang et le maintien d'un bon système **immunitaire\***.
- ✓ **La vitamine B9** participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Elle joue un rôle essentiel dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.
- ✓ **La vitamine C** contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle protège contre les infections, accélère la cicatrisation et aide à l'absorption du fer contenu dans les végétaux.
- ✓ **La vitamine E** protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire). Elle a des propriétés anti-inflammatoires et **vasodilatrices\*** et contribue ainsi au bon fonctionnement du cœur.
- ✓ **La vitamine K** intervient dans le processus de la coagulation\* du sang et dans la **calcification\*** des tissus mous. La vitamine K est aussi fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin.

## **ATOUT SANTE**

Le [conseil supérieur de la santé](#) insiste sur le fait que la consommation réduite de fruits et légumes est liée à une mauvaise santé et à un risque plus important de maladies. L'OMS estime que 3.9 millions de décès dans le monde en 2017 sont dus à la consommation insuffisante de fruits et de légumes.

Dans le cadre d'une [alimentation saine](#), l'OMS suggère de **consommer plus de 400 g de fruits et légumes par jour pour** améliorer la santé en général et réduire le risque de certaines maladies non transmissibles.

**À quoi cela correspond-t-il ?**

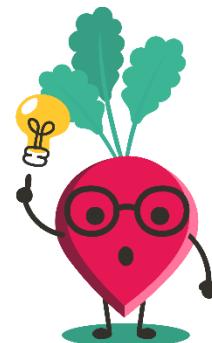


*Découvrez-le dans la vidéo « [Une portion de fruits et légumes, c'est quoi ?](#) » de Graines de Savoir*



C'est plutôt **5 portions de fruits et légumes** ! En effet, une fraise et une pomme ne sont pas comparable au niveau du grammage. Pour être efficace, on peut prendre une portion de fruits au petit-déjeuner (100-150 grammes), puis, à midi, une portion de légumes crus (100-150 grammes) et un fruit et pour le repas du soir, un légume cuit (200-250 grammes) et un fruit.

*Vous souhaitez en savoir plus sur les recommandations nutritionnelles ? Découvrez également notre fiche pédagogique « [La nouvelle pyramide alimentaire](#) » !*



## **Les fruits et légumes sous le signe de l'arc-en-ciel**



On a décidé de parler des bienfaits des fruits et légumes sous l'angle de leur couleur de chair et donc de 4 groupes de couleurs : les blancs, les verts, les oranges/jaunes et les rouges/bleus.

## LES BLANCS

« Une pomme chaque matin éloigne le médecin », dit le dicton. Nous ne nous risquerons certainement pas à faire un lien unique entre une pomme quotidienne et une bonne santé, mais il semblerait que la pomme aide à la mastication et a des bienfaits sur le système digestif et le développement de la dentition.

Une [étude](#) a montré que manger 25 grammes par jour de plus de fruits et légumes blancs était associée à 9% de moins d'[accidents vasculaires cérébraux\\*](#).

**Quelques fruits et légumes blancs** : Ail, poireaux, oignons, bananes, chou-fleur, chicons, champignons, concombres, pommes, poires, ...

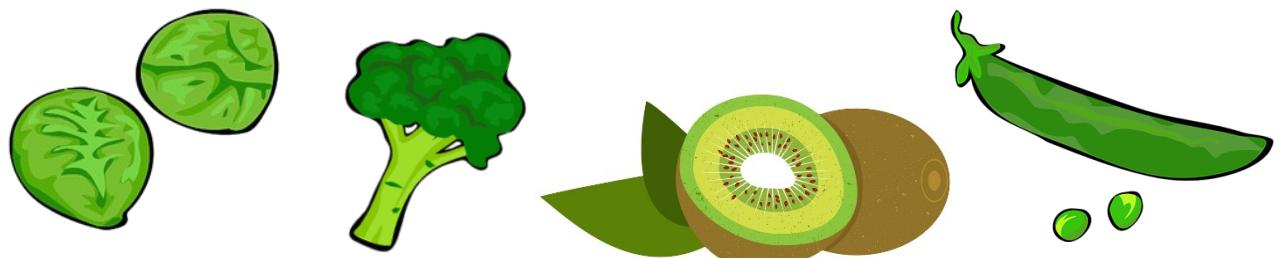


## LES VERTS

On dit souvent aux enfants que les épinards, aliment préféré de Popeye, rend fort, mais une erreur de virgule dans le calcul du taux de fer dans les épinards rend cette croyance [caduque\\*](#). Par contre, s'ils ne rendent pas plus fort physiquement, il se peut que ce soit plutôt intellectuellement.

En effet, selon une étude<sup>1</sup> menée par une équipe de chercheurs de l'université de l'Illinois, aux États-Unis, les légumes verts ne seraient pas seulement bons pour la ligne, ils seraient aussi excellents pour le cerveau. Selon ces travaux, c'est la [lutéine](#) présente dans ces aliments qui permettrait de renforcer [les capacités cognitives\\*](#) du cerveau.

**Quelques fruits et légumes verts** : brocolis, tous les types de choux (Bruxelles, verts, Kale, frisé, choucroute, ...), épinards, haricots, poivrons, kiwi, ...

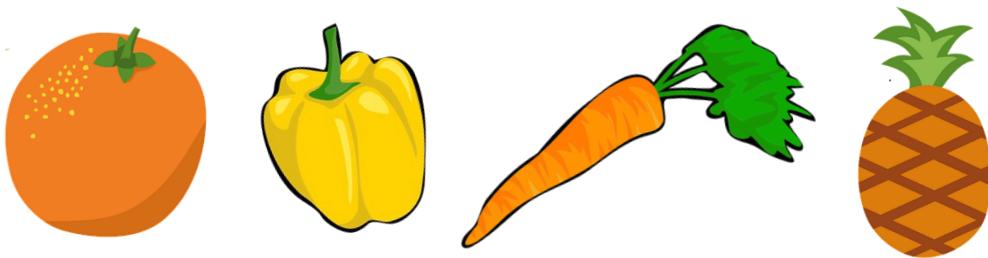


<sup>1</sup> Relevé dans <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=legumes-verts-cerveau-luteine-cortex-capacite-cognitives> (6 mai 2021)

## LES ORANGE/JAUNES

Ils ont l'avantage d'être très riches en caroténoïdes et notamment en bêta-carotène, appelé aussi pro-vitamine A, précurseur de la vitamine A. Ces **antioxydants\*** jouent un rôle important pour protéger notre peau et fabriquer un filtre naturel contre les rayons UV.

***Quelques fruits et légumes orange/jaunes :*** Abricot, ananas, carotte, melon, clémentine, orange, mangue, pamplemousse, poivron jaune, pêche, mirabelle, melon, patate douce, courge, citrouille, potiron.

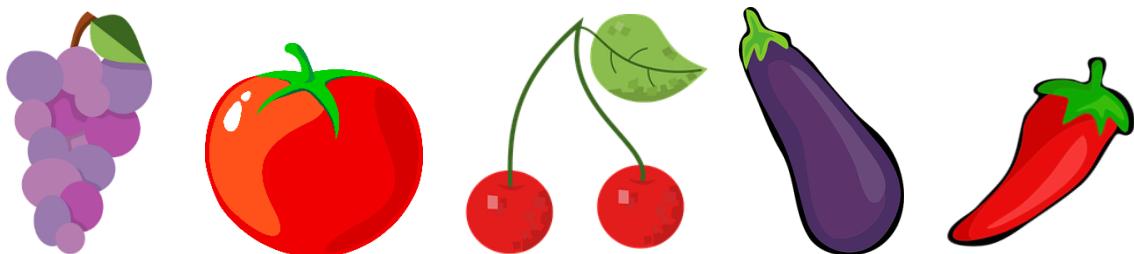


## LES ROUGES/BLEUS

Ce sont des « super aliments » bénéfiques dans les sphères **cardiovasculaire\*, hépatique\* et cérébrale\*** (mémoire).

Ils contiennent des composés très bénéfiques aux sportifs qui interviennent dans la récupération musculaire.

***Quelques fruits et légumes rouges/bleus :*** Chou rouge, raisin, cassis, myrtille, groseille, mûre, framboise, prune, aubergine, cerise, betterave, poivron, tomates



**Vous l'avez constaté, il est important de manger de tous les fruits et légumes et de les choisir de toutes les couleurs !**

**Goûtez aussi des noix, des noisettes, des pruneaux, des fruits séchés...  
Tentez d'autres recettes : des compotes salées par exemple !**

**Et surtout...variez les plaisirs !**



## Sources

- [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/20191011\\_css-9284\\_fbdg\\_vweb\\_0.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20191011_css-9284_fbdg_vweb_0.pdf)
- [https://www.who.int/elenatitles/fruit\\_vegetables\\_ncds/fr/](https://www.who.int/elenatitles/fruit_vegetables_ncds/fr/)
- <https://www.evavzw.be/fr>
- [https://www.biowallonie.com/wp-content/uploads/2017/04/BIOW-5767-ITBIO-30\\_1.4.pdf](https://www.biowallonie.com/wp-content/uploads/2017/04/BIOW-5767-ITBIO-30_1.4.pdf)
- <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.110.611152>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9gume>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit\\_\(alimentation\\_humaine\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(alimentation_humaine))
- <http://www.slate.fr/story/50619/neandertal-regime-fruits-legumes>
- <https://lavoiedujardinier.fr/2018/06/08/histoire-de-la-carotte/>
- <https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/>
- [https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/MieuxManger/Fiche.aspx?doc=vitamines-leurs-fonctions-les-meilleures-sources\\_vs](https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/MieuxManger/Fiche.aspx?doc=vitamines-leurs-fonctions-les-meilleures-sources_vs)

## 2. EXERCICES DE VOCABULAIRE

- ⇒ SCANNEZ LE QR CODE CI-DESSOUS OU RENDEZ-VOUS SUR :  
[HTTPS://CUTT.LY/UMQJEKV](https://cutt.ly/UMQJEKV)

*Réponses dans l'exercice !*



- ⇒ DONNEZ LE SENS DES MOTS SOULIGNES DANS LE TEXTE ET REFORMULEZ LA PHRASE AVEC VOS MOTS, A SAVOIR : CAPACITES COGNITIVES
- 
- 
- 
- 

## 3. EXERCICES DE MANIPULATION ET DE CLASSEMENT

- ⇒ CLASSER LES FRUITS ET LEGUMES : SCANNEZ LE QR CODE CI-DESSOUS OU RENDEZ-VOUS SUR : [HTTPS://CUTT.LY/XMQS5DR](https://cutt.ly/XMQS5DR)

**Objectif :** Positionnez chaque mot en couleur en tête de colonne et classez en dessous les fruits et les légumes qui correspondent.

*Réponse en annexe.*



- ⇒ RETROUVE LES MOTS QUI SONT DANS LE TEXTE (AU SINGULIER) ET TROUVE LA PHRASE-MYSTÈRE (ACTIVITE A IMPRIMER)

Rendez-vous sur <https://cutt.ly/KmyRvNP>



⇒ **RETRouve le lien entre l'oligo-element et sa fonction**

Rendez-vous sur <https://learningapps.org/display?v=pq5r3i5t521>



## 4. EXERCICE INTERACTIF

Rendez-vous sur <https://learningapps.org/display?v=p6uj0oodj21>



*Les réponses se trouvent dans la vidéo.*

# LES BIENFAITS DES FRUITS ET DES LÉGUMES

## CORRECTIF



### CORRECTIF DE L'EXERCICE DE CLASSEMENT DES FRUITS ET DES LEGUMES

Tubercules	Racines	Fleurs	Pétioles	Fruits	Graines
Topinambour	Carotte	Brocoli	Céleri	Tomate	Fève
Pomme de terre	Betterave	Artichaut	Bette	Concombre	Haricot
		Chou-Fleur			Pois
					Fève