

# Faites le plein de vitamines en cuisinant vous-même !

Inutile de se ruiner en compléments alimentaires pour affronter la saison froide en pleine forme. Quelques méthodes simples de cuisson et de préparation des aliments permettent de préserver les micronutriments. Explications. ESTHER RICH

**H**iver comme été, il est important de manger varié, afin de couvrir les besoins en vitamines et en sels minéraux de l'organisme. Contrairement aux macronutriments (glucides, lipides et protéines) qui apportent l'énergie dont le corps a besoin, les micronutriments ne fournissent pas de kilocalories, mais jouent un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme. Il est primordial d'en consommer les doses recommandées, sans les dépasser.

## CURE DE VITAMINE C ?

Faire une cure de vitamine C à l'approche de l'hiver ne sert à rien. Cette vitamine, présente dans les agrumes, les kiwis ainsi que dans un grand nombre de légumes, est éliminée par les urines lorsqu'on la consomme en excès. Se gaver de pastilles effervescentes au goût chimique de pamplemousse n'est donc d'aucune utilité. « L'effet antioxydant de la vitamine C et son rôle protecteur contre les infections ne sont pas augmentés si on en consomme en excès, précise Maria Lena Enz, diététicienne à TeamNutrition et membre de l'Antenne des diététiciens genevois (ADiGe). Nous avons besoin de 100 mg de vitamine C par jour, soit l'équivalent d'une orange et demie. Au-delà de 1000 mg par jour, le surdosage peut même être nocif pour la santé. »

## LES VITAMINES HYDROSOLUBLES

La vitamine C, comme celles du groupe B, sont hydrosolubles. Conséquence: le corps ne dispose pas de réserves de ce genre de vitamines, et il faut donc en consommer tous les jours. Celles-ci sont particulièrement sensibles à la lumière, à l'air ambiant et à la cuisson. « Si vous coupez votre poire trop longtemps avant de la manger, elle va perdre une grande quantité de ses vitamines, détruites par l'air ambiant et la lumière, explique Maria Lena Enz. Il faut donc couper les fruits et les légumes juste avant de les consommer, faire de gros morceaux afin de limiter l'exposition, et garder la pelure, riche en vitamines. »

La spécialiste préconise une cuisson à la vapeur ou en papillote. La cuisson au wok, dans un peu de matière grasse, convient également si les légumes sont vite saisis. Si vous ne disposez pas de panier vapeur, vous pouvez réutiliser l'eau de cuisson pour une soupe ou un risotto: vous récupérez ainsi les vitamines qui s'y sont dissoutes. « La cuisson à l'eau bouillante fait perdre 55% des vitamines présentes dans les aliments », détaille Maria Lena Enz.

A noter que tous les fruits et les légumes qui viennent de loin ont été cueillis avant maturation. Ils sont donc plus pauvres en vitamines que ceux récoltés bien mûrs, et le transport ainsi que l'entreposage ont détruit une bonne partie de celles qui restent. Manger >>



La cuisson à l'eau bouillante fait perdre 55% des vitamines



Si vous coupez votre poire trop longtemps avant de la manger, elle va perdre une grande quantité de ses vitamines, détruites par l'air ambiant et la lumière

des produits de la région et de saison est le meilleur moyen de s'assurer un apport optimal en vitamines.

A choisir entre une barquette de fraises récoltées en janvier de l'autre côté du globe et un sachet de ces mêmes fruits congelés à maturation, il convient de choisir cette deuxième option : « Les surgelés et les conserves sont fabriqués à partir de fruits et de légumes mûrs, si bien que leurs vertus nutritionnelles sont optimales, précise la diététicienne. Le processus de conservation n'altère pas la teneur en vitamines, c'est une de bonne alternative aux produits frais. »

Faire ses courses régulièrement, ne pas entreposer trop longtemps les aliments à l'air libre et éviter les plats précuisinés sont de bonnes habitudes à prendre pour s'assurer un apport optimal en vitamines.

#### LES VITAMINES LIPOSOLUBLES

Moins sensibles que leurs cousines qui se dissolvent dans l'eau, les vitamines A, K, E et D sont dites « liposolubles » : elles se fondent dans les matières grasses. Le corps peut ainsi en stocker une certaine quantité dans ses propres graisses. Il n'est donc pas indispensable d'en consommer tous les jours, mais il faut tout de même en manger régulièrement.

Contrairement aux idées reçues, les vitamines ne sont pas uniquement présentes dans les fruits et les légumes (*lire encadré*). Viandes, céréales complètes, huiles, poissons, œufs, produits laitiers, en contiennent également. Seule une alimentation qui ne fait l'impasse sur aucun groupe alimentaire peut garantir un apport suffisant en tous les micronutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Végétariens et végétariens devraient se faire conseiller par un spécialiste, afin de s'assurer qu'ils ne prennent aucun risque de carence.



### OÙ SE CACHENT-ELLES ET À QUOI SERVENT-ELLES ?

#### Vitamines liposolubles

**A** SOURCE: fruits et légumes de couleur rouge et orange, mais aussi foie, jaune d'œuf et fromage.

UTILITÉ: indispensable à la vision et à la constitution de la peau, elle a par ailleurs un rôle antioxydant.

**D** SOURCE: soleil (80% sont produits par la peau; il faut s'exposer tous les jours pour faire le plein; en hiver, pensez à mettre visage et bras au soleil), poissons gras, jaune d'œuf, beurre.

UTILITÉ: formation des os et des dents, fortification musculaire.

**E** SOURCE: huiles végétales et germes de graines.

UTILITÉ: antioxydant (à noter: les fumeurs ont des besoins accrus).

**K** SOURCE: légumes verts (choux, épinard, brocoli, avocat, etc.), tomates, lentilles, huile de colza, foie, œuf.

UTILITÉ: coagulation sanguine, formation des os.

#### Vitamines hydrosolubles

**C** SOURCE: un grand nombre de fruits (dont les agrumes) et de légumes.

UTILITÉ: système immunitaire, formation de tissu cellulaire, amélioration de l'absorption de fer végétal.

**B** SOURCE: viandes, poisson, légumineuses, céréales complètes, œuf, produits laitiers, etc.

UTILITÉ: formation des globules rouges, métabolisme énergétique, division cellulaire (la vitamine B9 est très importante pour le fœtus), peau, cheveux, ongles, système nerveux.



ligue contre le cancer

# Le cancer du sein se fiche de savoir qui tu es. Mais nous, non.

En Suisse, on dénombre chaque année 6200 nouveaux cas de cancer du sein. Lorsqu'il est dépisté à temps, le traitement est souvent plus simple et a davantage de chances de succès. Nous informons, soutenons et accompagnons.

En savoir plus: [liguecancer.ch/cancerdusein](http://liguecancer.ch/cancerdusein)

