

Consommez des fruits et légumes de saison !

JUILLET

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



## LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Bette  
Betterave rouge  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Céleri branche  
Chou blanc  
Chou frisé  
Chou Romanesco  
Chou rouge  
Chou-chinois  
Chou-fleur  
Chou-rave  
Concombre  
Cresson  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricot  
Laitue romaine  
Petit pois

Pois mange-tout  
Poivron  
Radis

## FRUITS

Abricot  
Airelle  
Cassis  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Fraise des bois  
Framboise  
Fruit de la passion  
Groseille  
Melon  
Mûre  
Myrtille  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Tomate

## 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 croître<sup>1</sup>. Les composés sulfurés contenus dans l'ail pourraient y jouer un rôle important (voir Principes actifs)<sup>2</sup>. 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 cancer<sup>1</sup>. 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 Trécaré, Canada, 2005.
2. Viswanathan KR. Anticarcinogenic properties of garlic: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(6):479-88.

**Marie-Laure LECLERC**  
*NATUROPATHIE-COACHING*

29 boulevard du Mail

89100 SENS

03 86 83 77 75

[www.naturopathie-yonne.fr](http://www.naturopathie-yonne.fr)

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

- **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 seuls, 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.

- **Ils 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.



**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.