

10 VERTUS DES FRUITS ROUGES



par Eveline Erba

Les fruits rouges regorgent de vitamines et minéraux essentiels à notre santé : fraises, myrtilles, framboises, mûres, cassis....



1. Ils favorisent le transit intestinal

Les fruits rouges sont riches en fibres. Les fibres permettent de faciliter la digestion et notamment de lutter contre la constipation et les ballonnements. Les fruits rouges les plus riches en fibres sont le cassis et la framboise.

2. Ils protègent des maladies cardio-vasculaires

Les fruits rouges sont riches en flavonoïdes et en phytostérols. Ce sont de puissants antioxydants qui participent à la bonne santé des veines et des artères notamment en abaissant le taux de cholestérol dans le sang et en améliorant la fluidité du sang, ce qui limite le risque cardio-vasculaire et les pathologies cardiaques.



3. Ils luttent contre les dégénérescences du cerveau

Les fruits rouges contiennent des anthocyanes, un antioxydant qui permet de lutter contre les pathologies liées au vieillissement, notamment celui du cerveau. Les fruits rouges préviendraient ainsi des pertes de mémoire et plus largement, de la maladie d'Alzheimer. Les anthocyanes lutteraient également contre la détérioration du cartilage.

4. Ils permettent de garder une jolie peau

Les fruits rouges renferment de la vitamine C et du bêta-carotène. La vitamine C participe à la formation du collagène qui donne à la peau son élasticité. Quant au bêta-carotène, il prépare la peau au bronzage et prolonge ce dernier



5. Ils combattent le vieillissement de l'organisme

Les fruits rouges contiennent de puissants antioxydants qui vont lutter contre les radicaux libres permettant ainsi de limiter le vieillissement. La présence de vitamine E qu'ils contiennent permet également de lutter contre l'oxydation et contre le vieillissement cellulaire.

6. Ils sont riches en potassium

Les fruits rouges contiennent une grande quantité de potassium. Le potassium est un sel minéral essentiel à l'organisme, notamment dans la transmission de l'influx nerveux. Il régule la pression artérielle et a une action sur la contraction musculaire en limitant l'apparition de crampes et de courbatures chez le sportif. La forte teneur en potassium des fruits rouges permet de lutter contre l'hypertension.



7. Ils sont bons pour la vue



Les anthocyanes permettent de lutter contre le vieillissement rétinien et de conserver une bonne vision nocturne. Ils assurent le bon fonctionnement de la rétine et la défendent contre les agressions lumineuses. La myrtille, notamment, serait un allié contre la cataracte.

8. Ils sont riches en pectine

Les fruits rouges, en particulier le cassis, la framboise et la groseille sont riches en pectine. La pectine est une fibre contenue dans leurs graines qui permet aux fruits de gélifier rapidement. Outre l'action bénéfique de la pectine sur le taux de cholestérol et de glycémie, celle-ci permet la réalisation de confitures ou de gelées à la consistance parfaite



9. Ils boostent le système immunitaire

Il n'y a pas que les agrumes qui sont riches en vitamine C, les fruits rouges en contiennent en grande quantité également. La vitamine C va permettre de stimuler le système immunitaire et de réduire la fatigue. Ainsi l'organisme sera mieux préparé pour lutter contre les infections diverses.

10. Ils sont bons pour la ligne

Les fruits rouges sont faibles en calories, et peuvent donc être intégrés dans un régime minceur pour des desserts gourmands et allégés à souhait. Ils doivent toutefois pour cela ne pas être consommés sous une montagne de chantilly.



Chers Amis,

Je vous souhaite de bonnes vacances et un très bel été, mais trop chaud....espérons !
E.E.



Commentaires de lecture –

par Marie-Claude Holeindre

BLEU de SEVRES – Jean-Paul DESPRAT



Versailles, janvier 1760. Mme de Pompadour s'engage auprès de Louis XV à donner à la France une porcelaine plus belle que celle de Saxe. Elle rencontre Anselme, scientifique passionné de minéralogie et le charge de percer le secret des pâtes dures de la Saxe. Anselme est engagé comme chimiste dans la manufacture de Sèvres. Autour de rivalités féminines, commencent complots et coups bas.

Dans les salons de Versailles a lieu tous les ans en décembre, sous le patronage de Madame de Pompadour, la vente des porcelaines tendres fabriquées à Sèvres.

Mais la « bonne amie » du roi désire désormais que ces ateliers façonnent également de la porcelaine dure, comme celle produite en Saxe. Louis XV va d'ailleurs en cette nouvelle année 1760, devenir seul propriétaire de Sèvres, dont il n'était encore qu'actionnaire majoritaire. Il en va donc de l'honneur de la France.

En Auvergne deux frères décident de quitter leur province après avoir enterré leur mère, laissant le plus jeune, Eustache, au collège des Jésuites, dont ils ont eux-mêmes suivi l'enseignement. Anselme est passionné par les sciences et particulièrement par la minéralogie et par la chimie. Le cadet Mathieu, aveugle de naissance, ne vit que pour la musique pour lequel il a un don, et que l'époque, Diderot en tête, croit inaccessible à un non-voyant. Munis de lettres de recommandations à l'adresse de Marmontel et de l'abbé Chappe, anciens élèves des Jésuites de Mauriac, ils débarquent à Paris.

Très vite grâce à Marmontel, Mathieu joue de l'orgue à l'église des Jésuites de la rue Saint-Antoine tandis qu'Anselme rejoint la manufacture des porcelaines. Manufacture qui est le siège de manœuvres diverses visant à attirer la couverture à soi, ou à retarder sous couvert de difficultés, le moment de la réussite des recherches portant sur la pâte de kaolin.

Par ailleurs en Alsace, Paul Hannong qui a réussi à créer une porcelaine dure quoique de décor assez frustre, cherche à vendre son secret à Sèvres. C'est son fils Pierre-Antoine qui parviendra à monnayer bien que très mal son savoir-faire.

L'histoire frôle d'autres sujets que la porcelaine et l'auteur ne se contente pas de les évoquer mais développe, nous parlant ainsi des travaux scientifiques en faveur de la « réinsertion » - quoique le terme et la notion soit alors inconnus - des infirmes ; des relations de certains intellectuels avec Catherine II de Russie ; ... Cela rend le roman encore plus vivant puisque traçant un tableau plus complet de ces années 1760 -1769.