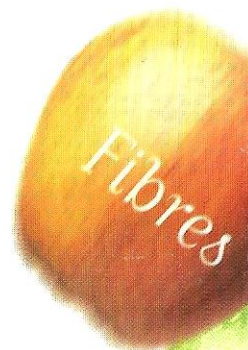


# La pomme, des bienfaits pour chacun.

Si la pomme est largement recommandée en cas de diabète, de rétablissement post-opératoire ou de régime alimentaire, elle a aussi les faveurs de tous les bien portants :

- Elle calme les petites fringales des femmes enceintes.
- Elle apporte des vitamines aux goûters des enfants.
- Cuite, elle est un dessert léger et facile à manger pour les personnes âgées.
- Pour les sportifs, le potassium contenu dans la pomme neutralise l'acide lactique qui se produit lors d'un effort physique et par conséquent leur évite les crampes.
- En cas de petit creux à la maison ou au bureau, elle remplace facilement les grignotages sucrés, les calories en moins et l'énergie en plus.

# La pomme



RCS Paris 61 B 24 46 - Crédit photo : Xavier BOYMOND (Tél : 05.61.11.1914).



Sopexa



CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE



# La pomme, pour lutter contre le cancer et augmenter les capacités respiratoires



Les résultats de plusieurs études récentes ont permis de constater de nouveaux effets bénéfiques de la pomme sur la santé de l'homme.

## Des antioxydants qui luttent contre le cancer

Des chercheurs de l'Université de Cornell (USA), dont l'étude est parue en juin 2000 dans la revue Nature, ont mis en évidence que le potentiel antioxydant contenu dans 100 g de pomme non pelée serait équivalent à 1500 mg de vitamine C. Or **ces composés antioxydants, combinés entre eux** - flavonoïdes et polyphénols - **et ajoutés aux bienfaits de la vitamine C, réduisent de manière significative la croissance d'au moins deux types de cellules cancéreuses** : celles du foie et du colon.

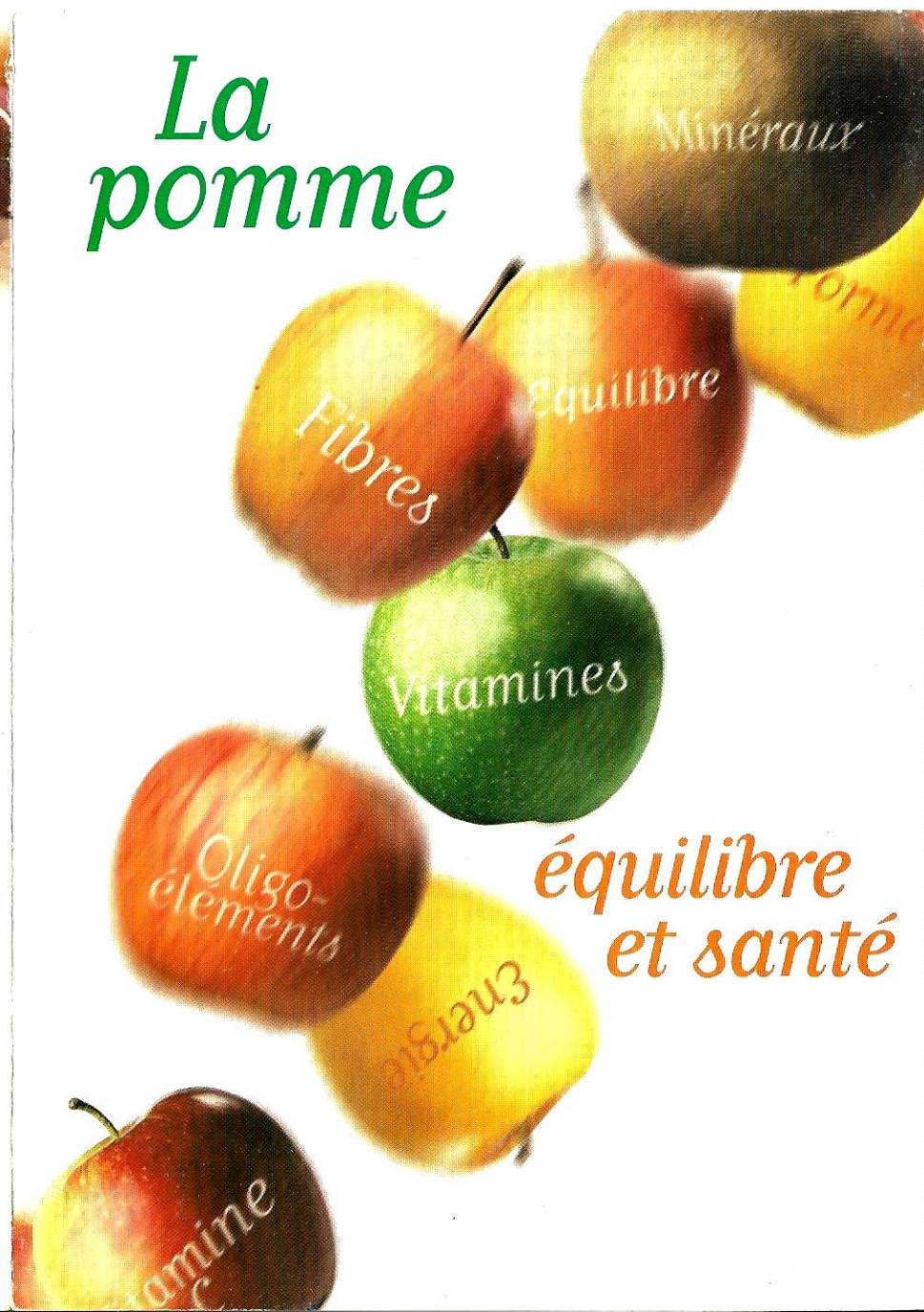
En effet, les **composés phytochimiques** contenus dans la chair et plus encore dans la peau des pommes **exercent un rôle protecteur sur les cellules** de notre organisme vis à vis de la production de radicaux libres (\*), processus néfaste impliqué dans la genèse des cancers.

(\*) Les radicaux libres, dont la production est un phénomène physiologique naturel lié à l'oxydation, s'attaquent aux composés vitaux des cellules.

## Les pommes, des effets positifs sur la respiration

Une étude sur les liens existant entre l'alimentation et la capacité respiratoire, menée par des chercheurs du Pays de Galles sur 2500 individus durant 5 ans, est venue corroborer les conclusions de plusieurs études épidémiologiques observant une **corrélation positive entre la fonction respiratoire et le nombre de pommes consommées par semaine**. En effet la consommation moyenne de pommes a été significativement **associée à une amélioration de la capacité respiratoire, même chez les fumeurs**. L'expiration par seconde des sujets consommant 1 pomme par semaine serait de 44,5 ml supérieure par rapport aux non consommateurs et atteindrait un niveau de 138 ml pour ceux consommant 5 pommes ou plus par semaine. Une nouvelle fois **ce sont les antioxydants** naturellement contenus dans la pomme **qui auraient cet effet bénéfique**.

# La pomme





Croquante, acidulée,  
juteuse et sucrée à point,  
la pomme fait le bonheur  
de chacun. Mais saviez-vous  
qu'elle est aussi un véritable  
mini-réservoir de principes actifs

excellents pour la santé ?

Légère, tonique, digeste,  
hydratante, riche en fibres,  
minéralisée et vitaminée,  
la pomme possède des atouts  
nutritionnels qui participent  
au bon fonctionnement de  
notre organisme. Cela lui  
confère une place de choix  
dans l'équilibre alimentaire  
quotidien ainsi qu'au menu  
de très nombreux régimes.

# Le tonus et la forme dans la peau

## La pomme, source de bonne énergie

L'apport énergétique de la pomme (54 calories/100 g, soit 85 kcal pour une pomme de taille moyenne) provient non pas de graisses, mais de **fructoses et de glucides complexes assimilables lentement par l'organisme**. Cette donnée, et plus largement le profil nutritionnel de la pomme, en font un **fruit tout à fait adapté aux sportifs**. En effet, dans le cadre d'activités physiques, les composantes de la pomme agissent de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.

**1 - Consommée avant le sport**, la pomme associée à des sucres lents **donne de l'énergie**. Les glucides qu'elle contient sont en effet des glucides lents.

**2 - Consommée au cours d'un exercice physique**, la pomme **recharge l'organisme** en minéraux et en vitamines variées.

**3 - Consommée après l'entraînement**, la pomme et ses **85% d'eau permettent de réhydrater** l'organisme et de faciliter l'élimination des toxines.

### COMPOSITION MOYENNE DE LA POMME



répartition pour 100 g de fruit

Glucides	12,6 %
Protides	0,3 %
Eau	84,3 %
Fibres	2,5 %
Lipides	0,3 %

### VITAMINES

valeur en mg pour 100 g de fruit



Vitamine B9	0,012
Provitamine A	0,070
C Antioxydant Stimule les défenses de notre organisme	5
B1 Indispensable au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire	0,03
B2 Pour le bon fonctionnement des cellules. Améliore la qualité des tissus	0,02
PP Pour le bon fonctionnement, la croissance et l'énergie cellulaires	0,3
B5 Vitamine de la peau, des cheveux et des muqueuses, elle participe à l'utilisation des sucres et des graisses	0,1
B6 Indispensable au métabolisme des acides aminés et des protéines, c'est la vitamine clé des mécanismes vitaux	0,05
E Antioxydant. Protège du vieillissement des tissus de l'organisme	0,6

## Un éventail de vitamines

C'est en **vitamine C** que la pomme est la mieux pourvue : dans la partie externe de la **pulpe** et **plus encore dans la peau**, puisque celle-ci renferme 4 à 5 fois plus de cette vitamine énergétique que le reste du fruit. **Mieux vaut donc croquer la pomme sans la peler**, en ayant simplement pris soin de la laver.

Les autres vitamines contenues dans la pomme, B1, B2, PP, B5, B6, B9, provitamine A (carotène) et vitamine E, contribuent également à faire de ce fruit un véritable abécédaire de la forme.





## Riche en minéraux et oligo-éléments

MINÉRAUX	
valeur en mg pour 100 g de fruit	
Magnésium	4
Phosphore	9
Potassium	145
Calcium	4
Zinc	0,09
Fer	0,2
Cuivre	0,04
Manganèse	0,03
Fluor (trace)	



La pomme bénéficie d'une association intéressante qui repose, d'une part sur **une grande richesse en potassium** (120 à 200 mg aux 100 g) et, d'autre part, sur **une très faible teneur en sodium** (moins de 10 mg aux 100 g). C'est **cette combinaison, renforcée par une teneur en eau de 85 %**, qui lui confère ses **qualités diurétiques**. Son contenu en potassium permet également de **lutter contre l'hypertension**. Les autres composants de la pomme (phosphore, calcium, magnésium, soufre, fer, zinc, cuivre, manganèse, bore et sélénium) jouent également un rôle non négligeable dans les métabolismes cellulaires.

# La pomme, l'équilibre au quotidien

## Une bonne combinaison de fibres

Particulièrement riche en fibres - 2,5 g/100 g\* -, la pomme joue un rôle prépondérant dans le bon fonctionnement du transit intestinal, notamment grâce au parfait équilibre existant entre les trois types de fibres qu'elle contient :

- **les fibres solubles** : typiques de la pomme, les pectines forment un gel épais pendant la digestion : elles emprisonnent ainsi cholestérol, lipides, sucres et ralentissent leur assimilation. En se gorgeant d'eau, ces fibres luttent très naturellement contre la diarrhée, surtout si les pommes sont crues et finement râpées ou cuites.
- **les fibres insolubles** : elles stimulent et accélèrent le transit intestinal. Contre la constipation, il est recommandé de croquer des pommes crues sans les peler car leur peau est riche en cellulose.
- **les fibres fermentescibles** : elles entretiennent la flore microbienne intestinale, libèrent des acides gras, lesquels protègent les cellules du colon et améliorent le fonctionnement du tube digestif.

\* En moyenne. Teneur variable, selon les tables, entre 2,1 et 3 g/ 100 g.



### Besoins quotidiens en fibres :

#### 20 à 30 grammes

- 1 pomme (180 g) : 5 g de fibres
- 1 autre fruit (150 g) : 2,5 g de fibres
- 150 g de pain blanc : 5 g de fibres
- 200 g de légumes frais : 5 g de fibres
- 200 g de pâtes, riz ou pomme de terre cuits : 4 g de fibres
- 200 g de légumes secs cuits : 13 g de fibres



Au-delà de ces bienfaits au quotidien, la **consommation de pommes**, en régulant l'assimilation des sucres, **permet de combattre à la fois le pic d'hyperglycémie et l'hypoglycémie** réactionnelle qui suivent les repas.

## Plus de pommes, c'est moins de cholestérol

Dix années de recherche initiées à l'Université Paul Sabatier de Toulouse et les constatations cliniques de plusieurs chercheurs ont été confirmées par les résultats d'une étude menée sur 235 patients par l'équipe du Docteur Andrée Girault, du laboratoire de Biochimie du C.H.U d'Angers.

Les conclusions de cette étude parlent d'elles-mêmes : **la consommation de trois pommes crues par jour** peut faire **chuter le taux de cholestérol de près de 10 % en deux mois**, et, dans tous les cas, **la baisse du mauvais cholestérol (LDL) est quatre fois plus marquée que celle du bon cholestérol (HDL)**.

**Pourquoi un tel phénomène ?**  
Parce que la pomme est **riche en fibres** et que cette abondance limite l'assimilation du cholestérol et des lipides. Mais aussi parce que d'autres nutriments - **magnésium, fructose, vitamines C et E** - **agissent en synergie** pour donner à ce fruit une place particulière dans notre cœur.

### Mieux vaut prévenir...

La prévention des maladies cardiovasculaires passe par quelques règles diététiques très simples :

- Consommer plus de fruits et légumes frais.
- Privilégier la consommation de poisson.
- Favoriser l'utilisation des huiles végétales, en alternant leur consommation.
- Saler modérément.
- Faire la part belle aux fibres végétales contenues dans les céréales complètes, les légumes secs, les fruits et légumes frais en général et les pommes en particulier !