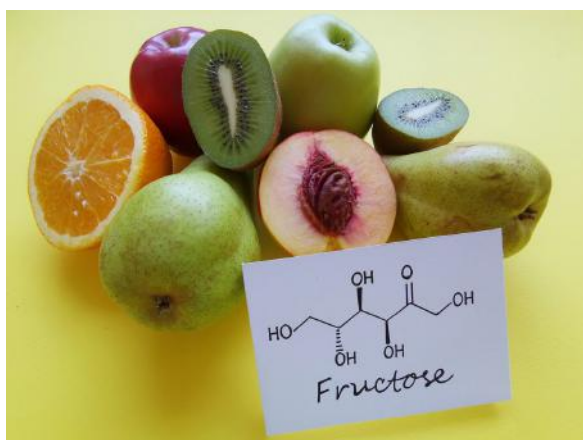


Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



Si les fruits apportent des sucres naturels, faudrait-il les éviter ?

« *Mangez 5 fruits et légumes par jour* » : cette recommandation officielle semble mettre sur un pied d'égalité les fruits et les légumes, alors que les fruits contiennent souvent des sucres. Aussi les diabétiques et les personnes qui font attention à leur ligne pourraient être tentés de s'en méfier.

Les fruits contiennent naturellement trois types de sucres : le fructose, le glucose et le saccharose.

Le fructose, le plus sucré des trois, est métabolisé uniquement par le foie et peut, en excès, favoriser le stockage des graisses.

Le glucose est rapidement absorbé et fait monter la glycémie, stimulant ainsi la sécrétion d'insuline.

Le saccharose (sucre "classique") est un mélange de glucose et de fructose, que l'organisme scinde lors de la digestion.

La proportion de ces sucres varie selon les fruits : la pomme est riche en fructose, la banane en saccharose, et l'orange offre un équilibre entre les trois.

Comment les sucres des fruits affectent la santé

Le fructose

Les fruits contiennent du **FRUCTOSE**, un sucre simple de même formule chimique que le glucose ($C_6H_{12}O_6$), mais avec une configuration spatiale différente.

Le fructose a un index glycémique (IG) plus bas que celui du saccharose, le sucre de table, mais un pouvoir sucrant supérieur à ce dernier.

Les industriels obtiennent le fructose à partir de sources comme le maïs, et l'ajoutent aux sodas et autres aliments ultra-transformés.

Ce fructose ajouté est dangereux pour la santé.

Plusieurs études montrent qu'en consommer en grande quantité, *surtout via les boissons sucrées*, augmente le risque de maladies métaboliques (diabète, surpoids).

Ce sucre est transformé uniquement par le foie, qui, en cas d'excès, le convertit en graisses.

Fruits	Fructose (g/100 g ou 100 ml)
Miel	40 g
Dattes séchées	32 g
Raisins secs	30 g
Figues séchées	23 g
Jus de raisin	11 à 16 g
Pommes (fraîches)	6 à 8 g
Poire (fraîche)	6 à 7 g
Mangue	5 à 6 g
Pastèque	3 à 4 g

Jus de fruit	Fructose (g/100 ml)
Jus de raisin	11 à 16 g
Jus de pomme	6 à 8 g
Jus de poire	6 à 7 g
Jus de mangue	5 à 6 g
Jus d'orange	4 à 5 g
Jus d'ananas	4 à 5 g
Jus de grenade	4 à 5 g
Jus de cerise	4 à 5 g
Jus de pamplemousse	3 à 4 g

Dans les fruits, la quantité de fructose est en fait relativement faible.

Les sources les plus importantes sont notamment le miel, les dattes, les figes sèches.

Mais les fruits frais en contiennent moins : environ 6 g pour 100 g dans une pomme ou 2 g pour 100 g dans les fraises, par exemple.

Faut-il éviter de manger des fruits sous prétexte qu'ils contiennent du fructose ?

Non ! Dans les fruits, le fructose s'accompagne de micronutriments et de fibres qui ont un effet bénéfique sur le poids et la satiété.

Si on compare une canette de soda à une pomme, bien que la quantité de fructose soit similaire, on observe que la pomme apporte 2 g de fibres, et le soda pas du tout, et que ce dernier contient d'autres sucres en quantités (saccharose notamment).

Seuls les aliments transformés auxquels on a ajouté du fructose ou du sirop de maïs riche en fructose sont à éviter.

De plus les fruits contiennent des antioxydants. Agrumes, fruits rouges en sont particulièrement bien dotés. Les fruits apportent également des vitamines, minéraux et d'autres phytonutriments (caroténoïdes, polyphénols...) bénéfiques à la santé. Enfin, certains fruits sont particulièrement riches en eau. Ils sont donc hydratants et participent à vous caler. C'est pourquoi il est conseillé de commencer un repas par un fruit afin d'avoir moins faim ensuite !

Source : <https://www.lanutrition.fr/le-monde-de-la-nutrition-mai-2025>

Cuisine anti-âge

de la science à l'assiette

L'art de savoir manger pour bien vivre et mieux vieillir.

220 pages de santé gourmande



en savoir plus

La consommation de fruits est bénéfique à la santé

Différentes études ont montré les bienfaits d'une consommation de fruits, souvent avec celle de légumes (par exemple dans le régime méditerranéen), mais aussi indépendamment de celle-ci.

Ainsi, des études d'observation montrent que la consommation de fruits et légumes est associée à un risque réduit de maladies coronariennes. Or d'après une méta-analyse de neuf études, la consommation d'une portion de fruits supplémentaire par jour diminue le risque de maladie coronarienne de 7 %.

De même, et c'est important à savoir pour les diabétiques, une vaste étude de cohorte a démontré que la consommation de certains fruits entiers réduit le risque de diabète de type 2 : c'est notamment le cas pour les myrtilles, les raisins et les pommes.

● **Mais attention :** « une plus grande consommation de jus de fruits est associée à un risque plus élevé.

Un verre de 200 ml contient environ 20 g de sucres, dont ~10 g de fructose et pas de fibres. Le fructose est entièrement métabolisé par le foie, qui, en excès et à jeun, peut en convertir une partie en graisses (lipogenèse).

Cela favorise à long terme la stéatose hépatique (foie gras) et le stockage abdominal.

Orange

fruit entier

un verre de jus



VS



Calories : 88 kcal

Glucides : 16 g

Fructose : 3 g

Fibres : 3,7 g

IG : 41

Calcium : 66 mg

Vit C : 68 mg

Flavonoïdes : 70 mg

Calories : 197 kcal

Glucides : 22 g

Fructose : 10 g

Fibres : 0,7 g

IG : 48

Calcium : 25 mg

Vit C : 120 mg

Flavonoïdes : 100 mg

Les fruits et leur teneur en sucre pour 100 g

 Banane 12 g	 Mirabelle 13 g	 Raisin 16 g	 Prune 10 g	 Melon 7 g
 Figue, coing 12 g	 Cerise 12 g	 Pomme, poire 10 g	 Ananas 10 g	 Nectarine 8 g
 Abricot, pêche 9 g	 Pastèque 7 g	 Pomelo, orange 8 g	 Fruits rouges 6 g	 Citron 2 g

Les fruits les moins sucrés sont-ils aussi pauvres en fructose ?

✓ Oui, en général.

Les fruits peu sucrés au total (citron, framboises, fraises, groseilles, pamplemousse...) sont aussi peu riches en fructose, car le fructose est l'un des trois principaux sucres des fruits (avec le glucose et le saccharose).

Cependant, certains fruits peuvent contenir une part élevée de fructose malgré une teneur totale modérée en sucres.

Exemple : la pomme n'est pas extrêmement sucrée, mais le fructose y prédomine, ce qui la rend parfois mal tolérée (ballonnements, etc.).

2. Combien de fructose et de sucres par jour pour rester "light" ?

◆ Recommandations générales (OMS, ANSES)

Sucres ajoutés (hors fruits frais) :

➡ **Moins de 25 g/jour**, idéalement (soit ~6 cuillères à café)

Sucres totaux, fruits compris :

Pas de seuil précis, mais si on surveille son poids ou sa glycémie, viser < 50 g de sucres libres/jour est raisonnable.

Les fruits les moins sucrés sont-ils aussi pauvres en fructose ?

◆ **Fructose en particulier :**

La recherche suggère de **ne pas dépasser 25 à 30 g de fructose pur par jour**, surtout s'il est isolé (jus, sirop, miel, produits sucrés).

➡ Cela correspond à 2 fruits très sucrés (pomme + raisin) ou 4 à 5 fruits modérément sucrés (kiwi, clémentine, pêche).

✓ **Conseils si vous surveillez votre ligne :**

✓ **Privilégier :**

- Fruits pauvres en sucre : citron, fruits rouges, kiwi, pamplemousse, pastèque
- Fruits entiers, jamais en jus
- Consommation au cours des repas, pour éviter les pics glycémiques
- 2 à 3 fruits par jour max, selon leur taille et leur type

⊘ **Éviter :**

Jus de fruits (même 100 % pur jus)

Fruits trop nombreux dans la journée

Dattes, figues, raisins secs, très concentrés en sucre

PALMARÈS DES FRUITS les moins sucrés

par portion (120 g ou 1 fruit)

 Citron 2 g	 Groseille 5,5 g	 Framboise 5,5 g	 Fraise 6 g	 Mûre 6 g
 Pamplemousse 7 g	 Clémentine 7 g	 Kiwi 7 g	 Myrtille 8 g	 2 Abricots 8 g
 Orange 9 g	 Pastèque 10 g	 Melon 10 g	 Pêche 10 g	 Nectarine 10 g

MON ALIMENT
ma première médecine
FRUITS ROUGES



Mini-guide : FRUITS ROUGES mon aliment ma première médecine

Et si vos baies préférées devenaient vos meilleurs compléments santé naturels ?

- ✓ Le palmarès des fruits rouges les plus antioxydants, avec leurs atouts santé validés par la science
- ✓ Les composés clés et leurs effets protecteurs (cerveau, cœur, cellules)

Cuisson des fruits

ce à quoi il faut faire attention

1. La cuisson augmente l'index glycémique

La chaleur ramollit les fibres, ce qui rend les sucres plus rapidement absorbés.

Résultat : un fruit cuit (pomme, poire, banane...) fait monter la glycémie plus vite que le même fruit cru.

◆ 2. Perte de satiété

Moins de mastication, moins de volume → le fruit cuit remplit moins et peut inciter à en manger davantage.

Exemple : 1 pomme cuite fond dans une petite compote... contre 1 pomme crue qu'on croque lentement.

◆ 3. Concentration des sucres

À la cuisson, l'eau s'évapore → les sucres se concentrent. C'est pourquoi les compotes ou fruits rôtis paraissent souvent plus sucrés.

Si on ajoute du sucre (même "non raffiné"), cela démultiplie l'effet glycémique.

◆ 4. Ajouts fréquents : sucre, miel, sirop...

Très courant dans les recettes de fruits cuits (tartes, compotes, confitures...).

👉 À éviter si l'on surveille sa ligne.

◆ 5. Perte de micronutriments

La cuisson prolongée et à haute température conduit à la destruction quasi totale des vitamines et minéraux thermosensibles (vitamine C, vitamines B, zinc, magnésium etc...)

De plus, **les antioxydants des fruits sont aussi très affectés.**

🔥 Sensibilité des polyphénols à la cuisson

Les polyphénols sont des composés fragiles, partiellement sensibles à la chaleur. Lors d'une cuisson classique (180-200°C), une partie peut être détruite ou diminuée, surtout si la cuisson est longue et à haute température.

En général : à partir de 100-120°C, les premières dégradations peuvent commencer.

Au-delà de 150°C, la perte de polyphénols peut devenir significative, surtout pour les anthocyanes et certains flavonoïdes.

🔍 Sensibilité des polyphénols à la cuisson

Les polyphénols sont sensibles à la chaleur, surtout lors de cuissons longues ou à températures élevées.

Anthocyanes (fruits rouges) : particulièrement fragiles.

→ Perte de 30 à 80% selon la température et la durée.

Ex : cuisson + sucre (confitures, 30 min d'ébullition) : perte majeure de 66 à 80%

Catéchines (pommes, raisins, fruits à coque) : moyennement sensibles.

→ Perte de 30 à 70% en cuisson prolongée (>40 min).

→ Cuisson douce permet d'en conserver une bonne partie.

Flavanones (agrumes), quercétine et acides phénoliques : un peu plus stables.

→ Perte modérée si la cuisson reste courte et à basse température.

SOLUTION : la cuisson assez courte, qui ne dépasse pas 30 min et à basse température (l'Omnicuiseur, cuisson vapeur)

Confiture

Confipote



Nutriment	Confiture classique (>100 °C)	Confipote basse T° (70-90 °C)
🍊 Vitamine C	❌ quasi détruite	🍏 partiellement préservée
🍋 Vitamine E	❌ détruite à 100 °C	🍏 partiellement en partie
🍎 Bêta-carotène	🍏 50 % de pertes	🍏 préservé à 70%
🍇 Vitamine B9	❌ détruite à >90°C	🍏 préservée à 80%
🍇 Polyphénols	❌ fortement réduits	🍏 mieux conservés
🍇 Anthocyanes	❌ détruites à 80%	🍏 partiellement préservés
🌿 Fibres	✅ conservées	✅ conservées
⚙️ Minéraux	✅ conservés	✅ conservés

Confipote d'abricots aux graines de chia et à la verveine



Ingrédients pour un pot de 250 g :

- 10-12 abricots
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Quelques feuilles de verveine citronnée fraîche
- 2 c. à soupe de sirop d'Agave
- Jus de citron vert

☛ Mélanger les abricots dénoyautés et coupés en deux avec les graines de chia, le jus de citron vert, le sirop d'Agave et la verveine et laisser cuire 20 min à 95°C/sens inverse (au Thermomix)

Cuisson à l'Omnicuseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe au fond de la cocotte

Confiture "pure santé" : fraises et graines de lin

Les graines de lin vont "gélifier" la confiture en apportant davantage de fibres utiles.

Le sucre stévia, 0 calories et IG bas, est une excellente alternative au sucre blanc.

Ingrédients pour un pot de 250 ml :

- 200 g de fraises
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse de vanille fendue
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de sucre Stévia

Faire cuire les fraises à feu très doux 15-20 minutes

(au Thermomix 20 min à 95°C, à sens inverse)

Cuisson à l'Omnicuseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini



Gelée de groseille "anti-âge"

Ingrédients pour un pot de 200 ml:

- 300 g de groseilles
- 100 ml d'eau (pour les faire éclater et extraire le jus)
- 1 c. à soupe de crème de cassis
- 1 c. à café de poudre d'hibiscus
- 3 g d'agar-agar : 1 cuillère à café bien bombée
- 1 c. à soupe de sucre Stévia ou 2 c. à soupe de miel (à la fin de la cuisson)

Cuisson à la casserole : à feu doux pendant 5-8 min, jusqu'à ce qu'elles éclatent. Au Thermomix : 8 min à 90°C/sens inverse.

Cuisson à l'Omnicuseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini.

☛ Écraser légèrement avec une spatule ou un presse-purée pendant la cuisson (mais sans mixer).

☛ Passer au tamis fin et porter à ébullition 1 minute avec l'agar-agar en remuant.

☛ Au micro-ondes : deux fois 1 minute en remuant entre les deux cuissons



Ma pâtisserie santé à l'Omnicuseur

Le livre qui réconcilie gourmandise et équilibre !

Découvrez des dizaines de recettes saines, légères et savoureuses, spécialement conçues pour l'Omnicuseur.

Sans sucre raffiné, à indice glycémique bas, et riches en ingrédients bienfaits, ces douceurs vous permettent de vous faire plaisir sans culpabiliser.



Cuisine anti-âge

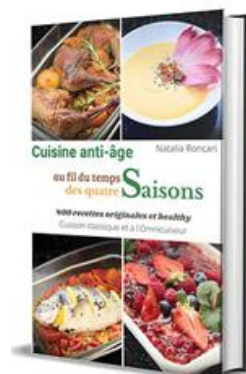
de la science à l'assiette



Cuisine anti-âge
3ème édition



Cuisine anti-âge
2ème édition



Cuisine au fil du temps.
4 saisons



Ma pâtisserie santé-
minceur, à l'
Omnicuseur



Mon cerveau au
TOP



Bye-Bye, Cholestérol



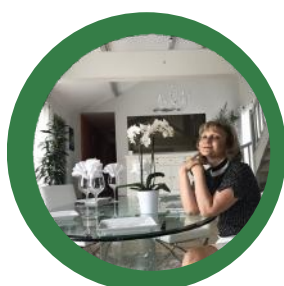
Microbiote – ma santé



Ma méthode –
ventre plat



Une journée pour
soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner.**

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

Natalia Roncari