



## Une pomme par jour éloigne-t-elle vraiment le docteur pour toujours ?

Aussi connue sous le nom de fruit défendu, la pomme est un outil de prévention de plusieurs maladies et présente plusieurs caractéristiques intéressantes pour la santé. Originaire de l'Asie du Sud-ouest, ce fruit a été introduit en Amérique du Nord par des colonisateurs européens vers 1620. Ayant connu un essor fulgurant depuis l'époque romaine, on dénombre aujourd'hui près de 7500 variétés différentes de pommes<sup>1</sup> dans le monde. D'ailleurs, au Québec seulement, on retrouvait 647 producteurs de pommes en 2005.<sup>2</sup>

Il est conseillé de ne pas éplucher la pomme avant de la consommer puisque la majorité de ses nutriments se retrouvent dans la pelure ou juste en dessous. Il faut toutefois la laver. Tout d'abord, la pomme est une source de vitamine C. Elle renferme également du potassium, de la cellulose et de la pectine. Cette dernière, en tant que fibre alimentaire soluble, sert à ralentir le transit intestinal. De cette façon, on augmente l'absorption des nutriments en prolongeant leur contact avec la paroi intestinale. La pectine stabilise aussi la glycémie et diminue l'absorption du cholestérol. Ce faisant, elle apporte des effets bénéfiques par rapport aux maladies cardio-vasculaires et au diabète. Les fibres insolubles, telle la cellulose, accélèrent le transit colonique et augmentent par le fait même la masse des selles. Grâce à ses antioxydants et ses composés phytochimiques, la pomme, comme la majorité des fruits et des légumes, procure aussi des effets positifs au niveau de certains cancers, de l'asthme, de plusieurs maladies chroniques et des maladies cardio-vasculaires.<sup>3</sup>

En plus d'avoir tous ces avantages nutritionnels, la pomme s'intègre facilement à notre alimentation. En effet, celle-ci est disponible sous de multiples formes, soit en jus, crue, en compote, en tartes, en gâteaux, en muffins et plus encore!

Grâce à toutes les propriétés médicinales de la pomme, il n'est donc pas faux de croire qu'une pomme par jour vous éloignera du médecin !



<sup>1</sup> Encyclopédie visuelle des aliments, p.207

<sup>2</sup> <http://www.servicevie.com/bien-manger/agriculture-et-provisions/histoires-de-pomme/a/79>

<sup>3</sup> <http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1576/p/2>