



Parution dans le *Journal des Citoyens*, juin 2013.

Êtes-vous pelure ou épluché?

Par Danielle Larocque

L'été est la saison des fruits et des légumes par excellence. Quoi de mieux qu'un fruit ou un légume frais pour dynamiser notre santé ou nous désaltérer.

Mais, êtes-vous de ceux qui comme moi enlèvent la pelure des fruits ou de légumes parce qu'elle contient les traces des produits chimiques sensés contrer les insectes?

Vous avez raison de le faire, mais, tout comme moi, vous avez aussi tort de le faire! Épions la conversation suivante

Pierre. Danielle je te suggère de ne pas enlever la pelure de tes fruits et légumes. La pelure est ce qui contient le plus d'éléments protecteurs pour la santé.

Danielle. Il n'en est pas question. Je ne veux pas ingurgiter des produits chimiques contenus dans les pesticides.

Pierre. Danielle, je te parle de fruits et de légumes de culture biologique. C'est ça ta solution.

Danielle. Je veux bien mais, j'ai besoin que tu m'en parles davantage. Explique-moi précisément pourquoi je devrais manger la pelure de mes fruits et de mes légumes... biologiques.

Pierre. Les fruits et les légumes ont leur système de protection contre les insectes, les coups...cela s'appelle la peau. Grâce à son système phyto chimique de réparation, elle concentre des éléments aux vertus curatives; c'est précisément ce que tu enlèves. Par exemple il y a de deux à six fois plus d'antioxydants dans la pelure de la pomme que dans sa chair.

Danielle. Je veux bien manger plus d'éléments protecteurs sans la contrainte des produits dangereux. Cela me semble alléchant. Mais je me vois mal avaler la peau d'un kiwi ou mordre dans un ananas non épluché.

Pierre. Évidemment que toutes les pelures ne se mangent pas; mais pour le kiwi par contre, c'est une question d'habitude ou de goût. Cependant je dois t'avouer que j'ai appris graduellement à bien mastiquer la pelure; en effet, la pelure contient beaucoup de fibres. Quand j'ai commencé à garder l'épiderme de mes pommes de terre, mes carottes, mes navets, mes pommes, mes poires, mes pêches...j'avalais plus que je ne mastiquais. J'ai appris que des fibres c'est bon pour la santé mais qu'il vaut mieux les mastiquer longuement avant de les avaler, surtout quand elles proviennent d'aliments crus.

Danielle. Tiens! dans mon frigo j'ai justement des bleuets. En veux-tu?

Pierre. Très certainement! Mais attends, ils ont beaucoup moins de valeur, à comparer de nos petits bleuets du Lac Saint-Jean.

Danielle. Que veux-tu dire?

Pierre. Pour la même quantité, il y a plus de pelure... plus d'effet protecteur et ...

Danielle. ... plus de saveur. Moins de pollution due au transport... plus de plaisir...

Pour lire toutes les chroniques ou connaître mes services,
consultez : www.expressionsante.com

Pour toutes autres questions :

Danielle Larocque, kinésiologue, auteure, formatrice et conférencière
info@expressionsante.com