

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Les fruits et légumes de haute qualité provenant des Serres Solaires du sud de l'Espagne jouent un rôle positif contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et la dépression

La consommation quotidienne de fruits et légumes diminue le risque de maladies grâce à l'effet préventif de particules intervenant dans les processus biochimiques du métabolisme, très importants pour la santé

En cette froide et maussade période de l'année, les germes pathogènes reprennent le dessus. Il est pourtant possible de s'en prémunir de façon naturelle, en optant pour un régime équilibré incluant beaucoup de fruits et légumes. Leurs éléments nutritifs agissent de façon préventive contre de nombreuses maladies chroniques. Les consommateurs belges doivent beaucoup aux exploitants des Serres Solaires d'Almeria et de Grenade, dans le sud de l'Espagne, qui produisent environ 45 % des tomates, poivrons, concombres, courgettes et aubergines consommées en Belgique.

La qualité nutritive des produits végétaux dépend de la quantité et de la qualité de leurs macronutriments (protéines, glucides et lipides) et micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras et acides aminés essentiels). À ce propos, les légumes, malgré leurs différences notoires, notamment nutritives ou d'aspect, ont un dénominateur commun : ils contiennent peu de matières grasses et de glucides (respectivement 5 et 8,5 % de l'aliment proprement dit), mais beaucoup d'eau, de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux.

D'après la recherche scientifique^{1,2,3}, un lien semble pouvoir être établi entre la consommation de fruits et légumes et un risque moindre de maladies cardiovasculaires, de cancer, de maladies oculaires et du système nerveux.

En outre, les études sont de plus en plus nombreuses à prouver une relation entre la qualité de l'aliment (et d'éventuelles carences en valeurs nutritives) et une bonne santé mentale. Ainsi, une compilation de 17 études exécutées aux quatre coins du globe (dont l'Espagne) consacrées au risque de dépression et à la consommation de fruits et légumes a montré que cette dernière était inversement proportionnelle au pourcentage de dépression⁴. Autrement dit : plus l'on mange de fruits et légumes, moins l'on risque la déprime. D'un autre côté, les experts ont également comparé la consommation de glucides chez des adultes de plus de 55 ans, et constaté que ceux qui étaient davantage friands de légumes présentaient un risque de 41 %

¹ "Transforming European food and drink policies for cardiovascular health", European Heart Network Paper 2017. <http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-salud-cardiovascular.html>

² "Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk", Grosso et al. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28969358/>

³ AUNE D, ET AL. "Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies". Int J Epidemiol. 2017; 46 (3): 1029–1056. doi: 10.1093 / ije / dyw319

⁴ Liu, X.; Yan, Y.; Li, F.; Zhang, D. (2016): "Fruit and vegetable consumption and the risk of depression: A meta-analysis" Nutrition. 32(3):296-302

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

moins élevé de symptômes dépressifs⁵. Même l'angoisse pathologique est moins perceptible chez les adultes qui consomment de grandes quantités de fruits et légumes.

"Bref, les fruits et légumes sont essentiels à tout régime équilibré et un élément vital dans tout programme alimentaire visant à lutter contre l'obésité et à prévenir de nombreuses maladies aussi diverses qu'importantes", commente Ana Molina, experte alimentaire du programme Cute Solar.

Impact tangible des particules de fruits et légumes sur la santé

Dans les serres photovoltaïques d'Almeria et de Grenade sont cultivées de nombreuses variétés de fruits et légumes dont les composants ont un impact positif sur la santé humaine. Une consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes est d'une importance capitale pour le mécanisme de défense, parce qu'ils fournissent les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire. Ces éléments font des fruits et légumes des alliés importants pour combattre les conséquences néfastes du coronavirus sur le corps.

Selon l'ordonnance européenne 1924/2006 concernant les allégations de santé portant sur les denrées alimentaires, les poivrons sont riches en vitamines C et B9 & B6, les tomates sont une source de vitamines A & C, les courgettes contiennent de la vitamine C, les melons sont riches en fibres, vitamines A et B9. Les vitamines et éléments nutritifs contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire, nerveux ainsi qu'à la bonne santé de la peau et aux processus psychologiques, et interviennent dans d'importants processus métaboliques, comme la production de sang et de collagène, nécessaires au fonctionnement correct de l'ossature, des vaisseaux sanguins et de la peau, à la protection des cellules contre le stress oxydatif ainsi qu'à l'assimilation de minéraux importants tels le fer.

Qu'est-ce qu'une Serre Solaire ?

Une structure fermée, recouverte de plastique transparent, qui laisse passer la lumière dont les plantes ont besoin pour la photosynthèse et pour maintenir la bonne température pendant les mois d'hiver. Ce faisant, les plantes produisent des nutriments à partir du CO₂ qu'elles absorbent dans l'air et libèrent d'énormes quantités d'oxygène dans l'atmosphère. Les Serres Solaires se distinguent nettement des autres serres par le fait que pratiquement aucune énergie fossile n'est utilisée dans leur production pour les systèmes de chauffage et d'éclairage.

À propos de CuteSolar

CuteSolar (Cultivating the Taste of Europe in Solar Greenhouses) est un programme promu par APROA (l'Organisation de Producteurs de fruits et légumes en Andalousie), HORTIESPAÑA (l'Organisation Interprofessionnelle espagnole de fruits et légumes cultivés sous serres) et AREFLH (Assemblée des Régions Fruitières Légumières et Horticoles), qui vise à informer le consommateur européen des spécificités des méthodes de production agricole dans les Serres Solaires, et plus particulièrement des aspects aussi essentiels que le respect de l'environnement, la sécurité alimentaire, la qualité et la traçabilité des fruits et légumes. Déployé en Belgique, en Allemagne et en Espagne sur une durée de 3 ans (2020-2022), ce

⁵ Gopinath, B., Flood, V., Burlutsky, G., Louie, J., & Mitchell, P. (2016): "Association between carbohydrate nutrition and prevalence of depressive symptoms in older adults". British Journal of Nutrition, 116(12): 2109-2114

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

programme, qui représente un investissement total de 1,95 million d'euros, est cofinancé par l'Union européenne et les organisations participantes.

Clause de non-responsabilité

Le contenu de cette campagne de promotion reflète exclusivement le point de vue de son auteur, qui en assume la responsabilité exclusive. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) n'assument aucune responsabilité pour le réemploi des informations de cette campagne.

Contact :

Sam Jaspers
+32 499 28 34 00