

Le dogme de cinq fruits et légumes par jour écorné

«Mangez cinq fruits et légumes par jour!» Ce slogan martelé pendant la décennie passée, et que nul n'est censé ignorer, a conduit la population non pas à franchement métamorphoser ses habitudes alimentaires, mais en tout cas à se culpabiliser en cas de consommation insuffisante de végétaux. Il n'est pas évident de manger cinq fruits et légumes par jour, même pour se protéger du cancer, lorsque ce n'est pas inscrit dans des habitudes culinaires installées de longue date.

L'étude Epic (European Prospective Investigation Into Cancer) qui vient d'être publiée porte sur 500 000 Européens âgés de 45 à 65 ans, recrutés dans 10 pays dont la France entre 1992 et 2000 et surveillés pendant neuf ans, au niveau de leur alimentation et de leur état de santé. Les résultats suggèrent que le fait d'absorber beaucoup de fruits et légumes par jour réduit certes le risque de cancer, mais...

lire la suite => Le Figaro

Par

Publié sur Cafeduweb - Revue de presse le lundi 12 avril 2010

Consultable en ligne : <http://revuedepresse.cafeduweb.com/lire/11718-dogme-cinq-fruits-legumes-par-jour-ecorne.html>