

SANTÉ



PAR MARTINE ORLEWSKI

Un arc-en-ciel dans nos assiettes

▶ Le printemps est arrivé avec sa diversité de fruits et de légumes : le vert tendre des petits pois, le rouge accrocheur des fraises. Envie de soleil et de couleurs ? Profitons-en pour nous laisser guider comme un peintre au gré des harmonies des couleurs.

Au-delà de leur esthétique, les couleurs correspondent à des vibrations. Les cellules végétales transforment l'énergie de la lumière en vie. Pourrait-on utiliser l'effet chromatique pour activer nos fonctions vitales ? Nous connaissons l'impact de la lumière sur notre humeur et celui des couleurs sur nos émotions. Alors pourquoi ne pas profiter de leurs vertus équilibrantes pour les inviter à notre table et nous nourrir chaque jour de repas aux couleurs de l'arc-en-ciel ?

Pour mieux utiliser la palette colorée de Dame Nature, consommons les aliments de couleur rouge et orange le matin, les verts, bleus et jaunes à midi et enfin les indigos, pourpres et blancs plutôt le soir. Partons ensemble au marché pour remplir notre panier. Voyons comment à chaque couleur de fruits et de légumes correspond un support de phytonutriments bénéfiques pour notre santé.

- **Le rouge**, l'élément feu ! Son exposition stimule le système nerveux sympathique. Les aliments rouges (tomate, pamplemousse, pastèque) sont riches en lycopène, actif contre les radicaux libres et protecteur cardiovasculaire.

- **Les "pourpres"** (framboise, myrtille, mûre, aubergine, chou rouge, poivron...) sont riches en anthocyanes qui empêchent la formation des caillots.

- **L'orange** stimule le système immunitaire. Les aliments orange contiennent des vitamines et des enzymes qui facilitent la digestion (lentilles corail, jaune d'œuf, truite et thon). Carotte, abricot, melon, mangue et potiron sont riches en bêta-carotène qui, transformé par l'organisme en vitamine A, protège des dégâts des radicaux libres.

- **Le jaune** et sa vibration chromatique favorisent la concentration. Font partie des aliments jaunes : citron, banane, haricot, pois chiche, pomme de terre et céréales complètes. Les "jaune-orange" (orange, nectarine, pêche, ananas) sont actifs dans la prévention cardio-vasculaire. Les "jaune-vert" (épinards, chou vert, maïs et poire verte) sont source de lutéine efficace contre l'athérosclérose.

- **Le vert**, couleur de l'équilibre, est calmant et drainant. Nous trouvons ici : petits pois, courgettes, artichauts, salades, haricots verts, asperges, avocats, kiwis et pommes vertes. Pensons à la menthe, excellent tonique et antiseptique.

Ne partons pas sans des choux verts, brocoli en tête, dont la richesse en sulphoraphane inhibe les substances cancérigènes du colon.

Enfin terminons avec des "verts clairs", tels l'ail et l'oignon qui contiennent des composés soufrés anticancéreux.

Voilà ! Notre marché santé est fait. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un bon appétit de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel !