



## COMMUNIQUE DE PRESSE

[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

En kiosque le 7 juin 2018

---

60 millions de consommateurs est le magazine de l'Institut national de la consommation, établissement public à caractère industriel et commercial

---

Hors-Série 60 millions de consommateurs

# Le guide des fruits & légumes

## Nos meilleurs amis santé

Fibres, vitamines, minéraux, micronutriments... Les fruits et les légumes recèlent les nutriments indispensables pour couvrir nos besoins vitaux. *Le guide des fruits et légumes* de 60 millions de consommateurs fait le point sur ces aliments-santé :

- ⇒ **Manger 5 fruits et légumes par jour, pour quels bienfaits et comment ?** Les messages des Programmes nationaux nutrition santé (PNNS) nous le ressassent depuis 2001 : « Manger 5 fruits et légumes par jour » est notre meilleure assurance santé. Oui, mais quels sont les bienfaits avérés de ces végétaux que l'on nous vante ? « 60 » décrypte leurs richesses nutritionnelles : apport en eau, fibres, vitamines, minéraux mais aussi macronutriments et micronutriments... Le magazine livre ses conseils pour atteindre facilement les « 5 » croqués au quotidien et vous aide aussi à dépasser les phobies alimentaires de vos enfants.
- ⇒ **Booster les qualités des fruits et des légumes.** Avec 20 fiches de fruits et légumes, « 60 » pointe ceux à privilégier en fonction des bénéfices particuliers qu'ils procurent. Ce hors-série présente aussi les meilleures associations, les couleurs à privilégier dans l'assiette pour démultiplier ces bénéfices et toutes les règles à respecter pour une assimilation optimale par l'organisme : durée de conservation, mode de préparation ...
- ⇒ **Améliorer son microbiote grâce aux fruits et légumes.** Riches en probiotiques et prébiotiques, fruits et légumes contribuent à l'amélioration de la santé de notre système digestif. Amidons, fructanes, polyphénols... « 60 » fait le point sur leurs bénéfices mais aussi ceux à écarter dans le cas de certaines pathologies comme l'intestin irritable.
- ⇒ **Du marché à la cuisine :** savoir choisir un fruit ou un légume à maturité et frais, le nettoyer sans perdre ses nutriments, bien le conserver, le cuire sans perdre ses ressources, l'accommoder au mieux ... « 60 » vous aide à adopter les bons gestes tout en livrant astuces et recettes. Car, sans la dimension plaisir, le fameux chiffre « 5 » restera un doux rêve.

**Exclusif : Que mangent les pros de la santé ?** Médecins généralistes ou spécialistes, ils nous conseillent pour nos assiettes, mais eux que mangent-ils vraiment ? « 60 » les a interrogés sur leur consommation de fruits et de légumes et a recueilli leurs meilleures recettes.

### Contacts presse :

Anne-Juliette Reissier : [aj.reissier@inc60.fr](mailto:aj.reissier@inc60.fr) - 01 45 66 20 35 / 06 10 63 02 16

Corinne Longuet : [corinne.longuet@coetcommunication.fr](mailto:corinne.longuet@coetcommunication.fr) - 06 87 07 02 78