

ALIMENTATION ET IMMUNITÉ

La malbouffe introduit dans notre organisme nombre d'ingrédients « qui ne poussent pas dans la nature », déchets plus ou moins toxiques que notre système immunitaire s'épuisera à éliminer. Quels sont donc les aliments qui renforcent notre système immunitaire ?

Construire et renforcer notre système immunitaire est une démarche de fond, un véritable moyen d'agir pour une santé durable. Ce n'est pas une chose aisée dans ce monde moderne où nos défenses sont attaquées incessamment sur tous les fronts. D'ailleurs les maladies dites « opportunistes » (qui profitent d'un affaiblissement de nos défenses pour s'installer) sont devenues les épidémies de notre civilisation.

Voici ce qui mine nos défenses :

- Les produits chimiques contenus dans les aliments courants (colorants, conser-

vateurs, nitrites, phosphates, pesticides, hormones, antibiotiques, métaux lourds...).

- Les carences en éléments nutritifs qui affaiblissent notre corps ; découlant d'une nourriture dévitalisée par les processus modernes de production, de conservation, ou par un excès de cuisson. Ces carences peuvent également être dues à une faiblesse digestive avec une mauvaise assimilation des nutriments (côlon encrassé surchargé, déficience enzymatique, intolérance alimentaire, flore intestinale déséquilibrée...).

- Et en dehors de l'alimentation : l'abus d'alcool, de tabac, de café, de médicaments (notamment les antibiotiques), la pilule, certains vaccins ; les agressions de notre environnement (air et eau pollués, ondes...) ; le stress, le bruit, les pensées négatives...

Les symptômes courants d'un système immunitaire déficient sont : infections à répétitions, Candida albicans (champignon invasif), fatigue chronique, herpès, allergies (la fréquence des allergies alimentaires a doublé en cinq ans), maladies auto-immunes...

D'abord l'alimentation

Un ajustement de notre alimentation est un des moyens les plus efficaces d'agir pour renforcer et même de rétablir notre immunité. La restauration et la maintenance de notre immunité demandent un certain engagement, une bonne nutrition est un des meilleurs moyens pour y arriver.

- Notre alimentation doit être équilibrée et riche en tous les éléments vitaux indispensables à notre bon métabolisme. Elle doit également être digeste et légère, pour favoriser l'assimilation optimale des nutriments, en chargeant notre organisme au minimum.

- Il est bon qu'elle soit notamment riche en éléments dits « protecteurs » comme les

antioxydants, afin de lutter contre les radicaux libres (des molécules qui provoquent vieillissement et dégénération), et qui nous agressent au quotidien. Les principaux antioxydants dans notre nourriture sont : les vitamines A (bêta-carotène) C et E. Il y a bien d'autres composants protecteurs dans l'alimentation, les vitamines B, le sélénium, le calcium, le magnésium, le silicium, le zinc... en font partie.

- Les aliments permettant de dépolluer et « chélater » (évacuer) en douceur les divers toxines et métaux lourds présents partout dans notre environnement, jouent un rôle importants dans notre société moderne pour éviter à notre corps une accumulation de toxines.

- Les aliments qui entretiennent notre flore intestinale régulièrement sont à (re) découvrir car cet élément indispensable de notre immunité à besoin d'être particulièrement cultivé.

- N'oublions pas enfin les aliments qui contiennent des fibres, pour bien éliminer les déchets hors du corps.

Il est aussi très important d'aimer ce que l'on mange, prendre du plaisir. La frustration produit du stress, auquel notre système immunitaire est sensible. Il existe des moyens de gérer nos écarts, mais sachons qu'une épuration de notre alimentation entraînera une réduction des tentations.

Comment se nourrir de façon optimale au 21ème siècle ?

Consommer des aliments bio, c'est réduire les substances toxiques que l'on absorbe et aussi agir pour qu'il y en ait moins dans notre environnement. Les aliments sont également plus riches en nutriments lorsqu'ils sont bio.

Les animaux sont plus sains (moins stressés, moins intoxiqués aux produits chimiques), et ont une vie plus digne que celle de leurs congénères des élevages industriels !

Sommaire du dossier

L'immunité naturelle

- **Alimentation et immunité** 26
Par Eva-Claire Pasquier
- **Les émotions et le système immunitaire** 31
Par Lise Bourbeau
- **Séropositivité et éveil de l'âme..** 34
Par Christine Jermann
- **Le Programme Life** 37
Traduction du Dr Frédérique Leroux
- **Les symboles de l'immunité.....** 39
Par le Dr Olivier Soulier
- **Les effets des pesticides sur le système immunitaire** 44
Par François Veillerette
- **L'immunité en mouvement** 47
Par Cristina Cuomo
- **Les vaccins et le système immunitaire** 50
Par Sylvie Simon
- **Les cause chimiques de l'immunodéficience** 53
Par Jean-Claude Roussez
- **Sexualité et immunité.....** 57
Par le Dr Marie-Claude Romieu-Vuillet
- **Le jeûne et le système immunitaire** 60
Par Désiré Mérien
- **Système immunitaire et naturopathie** 62
Par Philippe Dargère
- **« Immunité relationnelle » et élixirs floraux.....** 66
Par Jacques David
- **Les compléments et nutriments qui renforcent notre système immunitaire** 72
Par Marie-France Muller

RECETTE POUR PERSONNES SENSIBLES

NIDS D'AVOCAT DE LA MER

Pour 2 personnes
préparation 3 mn

Ingrédients

- 1 avocat mûr à point
- 2 c. à s. de salade du pêcheur (algues en paillettes)
- 1/2 citron pressé
- quelques germes d'alfalfa,



radis roses, chou rouge (facultatif)

Préparation

- Couper l'avocat en deux, enlever le noyau central.
- Verser les algues dans les creux et arroser de citron.
- Décorer avec les graines germées. Servir.

Note pratique : un ensemble harmonieux, simple et décoratif.

Note santé : nutritif et digeste.

- Consommez des aliments riches en enzymes est essentiel, surtout au début du repas, car cela aide à digérer la suite. Pensez aux **graines germées**, crudités préparées au dernier moment, aux poissons et viandes crus marinés dans du citron. N'oubliez pas d'utiliser **les herbes et plantes aromatiques** (persil, ciboules, ail, basilic, gingembre, menthe coriandre, aneth)... Celles-ci ne sont pas juste savoureuses, elles sont également riches en enzymes, ce qui s'ajoute à la longue liste de leurs nutriments et vertus.

- Chaque jour, dégustez des **fruits frais et mûrs**, et à chaque repas, des **légumes frais et crus de saison** préparés au dernier moment pour préserver leurs vitamines et enzymes. Pensez à **varier les couleurs**, rouge, vert, orange,

jaune ! Faites des jolies assiettes colorées pour **faire le plein de vitamines**, notamment C et A (bêta-carotène), des vitamines antioxydantes.

- N'oubliez pas les **verdures** (salades, alfalfa, persil...), **riches en chlorophylle et en bêta-carotène** (épinards, blettes).

- Incluez **des algues alimentaires** quotidiennement à petite dose, pour leur richesse nutritionnelle et surtout pour leur capacité à nous dépolluer, notamment des métaux lourds, de plus en plus répandus.

- Utilisez **des huiles végétales de première pression à froid** variées pour l'apport en **vitamine E** (vitamine antioxydante) et en **acides gras essentiels de type oméga 3 et 6** (tournesol, sésame, olive, colza, noix, chanvre)... veillez à leur

qualité et les garder au frais. Attention : la cuisson les altère et elles deviennent alors nocives.

- Pensez aux **aliments fermentés** pour cultiver notre flore intestinale : yaourts (y compris de soja), kéfir, miso, choucroute crue...

- Choisissez **des aliments complets non raffinés**, bannissez les aditifs, les aliments industriels, les conserves, surgelés... Honneur au frais et naturel !

- Préférez des **céréales sans gluten**, (riz, millet, quinoa, sarrasin) qui sont plus digestes. Si votre santé est plutôt fragile, bannissez pour quelques mois les céréales contenant du gluten car il se peut que vous y soyez intolérant ; à éviter donc : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut.

ALLERGIES, INTOLERANCES ALIMENTAIRES ET SYSTEME IMMUNITAIRE

Fléau des temps modernes, les allergies touchent une part grandissante de la population. Leur fréquence a doublé en cinq ans et elles affectent environ 4 % des adultes et 8 % des enfants.

L'allergie est une réaction exagérée et quasi immédiate (de quelques minutes à quelques heures) du système immunitaire, face à un aliment auquel il est sensible et qu'il considère comme ennemi. Elles peuvent avoir des conséquences sévères, parfois mortelles.

L'intolérance est une réaction immunitaire plus insidieuse, car elle ne se manifeste pas forcément tout de suite après l'ingestion de l'aliment, mais abaisse nos défenses immunitaires, entrouvrant la porte à des maladies opportunistes ou auto immunes, ou provoquant des affections minantes et difficiles à soigner (surtout lorsqu'on ne connaît pas leur cause réelle). En général cet aliment ou substance est une protéine que notre corps n'arrive pas à digérer, souvent du fait d'une déficience enzymatique.

Une intoxication aux métaux lourds peut parfois bloquer certaines enzymes digestives et provoquer une intolérance à certains aliments.

Le lait de vache est une source fréquente de réaction immunitaire. Les symptômes courants sont : asthme, rhinite (nez qui coule continuellement), otites et sinusites à répétition, éruptions cutanées diverses (boutons, acné, urticaire, eczéma), constipation ou diarrhées, douleurs abdominales et vomissements. Le lait contient à lui seul plusieurs allergènes dont la caséine (utilisée d'ailleurs pour faire de la colle blanche), le lactose (la lactase, enzyme digestive du lactose, disparaît généralement à l'âge adulte).

Le gluten, la protéine de certaines céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut) forme une colle indigeste qui se dépose dans nos intestins, et peut y rester longtemps, provoquant une réaction immunitaire. De nombreuses personnes y sont intolérantes à des degrés divers sans même le savoir ; certaines personnes y sont si intolérantes qu'elles en développent une maladie, la maladie cœliaque. Les symptômes courants sont : inflammations (nez, gorge, oreilles...), constipation chronique, anémie, allergies environnementales (rhumes des foins, etc.), douleurs articulaires, dépression et perturbations psychiques (autisme, hyperactivité et autres troubles du comportement).

Le gluten et la caséine du lait de vache sont des « colles » qui engluent notre organisme et qu'il vaut mieux consommer avec modération, notamment au premier signe de faiblesse de fébrilité (y penser au premier « nez qui coule » de l'hiver !). Il suffit souvent s'abstenir pour quelques jours de ces deux aliments pour que tout rentre dans l'ordre (effet particulièrement visible chez les enfants).

D'autres aliments sont considérés comme allergènes : **l'œuf** par exemple est l'allergie la plus fréquente jusqu'à 15 ans (34,2 % des cas dans cette tranche d'âge). **L'arachide et le soja** font aussi partie des allergènes dit majeurs, mais il y en existe bien d'autres !

■ **Eva-Claire Pasquier.**

Lire

- « Se soigner par les légumes, fruits et céréales », Docteur Valnet, Poche.

CONTACT

Adresse pour la prévention des allergies
Association AFPRAL, BP 12,
91240 St Michel-sur-Orge,
tél. : 01.48.18.05.84.

- Attention aux produits laitiers !

C'est un des aliments qui provoquent le plus de réactions immunitaires ! A consommer uniquement si vous êtes en bonne santé, préférez le lait cru bio, les fromages fermiers (aussi au lait cru) et surtout le yaourt et le lait fermenté qui sont une forme plus digeste du lait grâce à leurs ferments bénéfiques. Un peu de vin aide à la digestion des fromages ; à déguster avec modération.

- **Gare au sucre, et surtout le sucre blanc !** Celui-ci abaisse les défenses immunitaires. Méfiez-vous du sucre caché et pire comme l'aspartame, qui est soupçonné d'être cancérigène. Si vous ne pouvez vous en passer, préférez le sucre complet, le miel (non chauffé, cela altère sa qualité) ou les sirops de riz (un des plus doux), d'érable, d'agave.

- **Réduisez le sel**, choisissez du sel non raffiné ou du sel aux herbes. Découvrez les sauces soja (shoyu, tamari).

- **Introduisez des protéines végétales** de qualité dans vos menus : céréales (non raffinées) et légumineuses (pois et pois chiches, haricots en grains, lentilles variées, soja, **tofu et tempeh**) qui de surcroît nous apporteront des glucides lents. N'oubliez pas les oléagineux (noix, amandes, noisettes, pignons...) qui nous enrichiront également de leurs **vitamines E et lipides de qualité**.

- **Réduisez les viandes rouges et charcuteries**, leurs graisses saturées surchargent votre organisme et l'acidifient ;

préférez les volailles, les œufs et les poissons (crus et marinés de préférence, ou très peu cuits) de bonne provenance, ou les fruits de mer (à peine cuits).

- **Attention à l'excès de cuisson.** Il dégrade les aliments, et les rend parfois même nocifs. Les graisses cuites sont particulièrement à proscrire, notamment les fritures et grillades qui sont **cancérigènes**. Préférez des méthodes de cuisson qui préservent au maximum l'intégrité des aliments (cuisson à la vapeur douce, à l'étouffée, en cocotte).

- **Attention aux incompatibilités alimentaires** : un repas doit être simple. Attention à l'excès de mélange. Dégustez les fruits seuls de préférence.

Évitez les desserts et douceurs en fin de repas (préférez un « goûter » de fruits par exemple pour combler les envies de sucré). Évitez de vous coucher l'estomac plein (cela permet notamment de mieux dormir).

- **Attention à l'eau du robinet**, qui est polluée ; un filtre à eau est un bon investissement.

Une question de survie

Notre monde est si pollué que choisir de renforcer son système immunitaire est presque une question de survie, notamment sur le long terme. Nous transmettons notre patrimoine immunitaire à nos enfants ; si nous avons des

RECETTE POUR PERSONNES SENSIBLES

ROULEAUX A LA PRINTANIERE⁽¹⁾

Pour 4 personnes - préparation 15 mn - toutes saisons

Ingrédients

- 8 petites feuilles de riz
- 8 feuilles de salade
- 2 carottes râpées fin
- 100 g de germes de luzerne (alfalfa) ou germes de soja vert
- 12 feuilles de menthe
- 16 feuilles de coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

- Faire tremper les feuilles de riz dans un moule à tarte rempli d'eau jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
- Les égoutter à plat sur un torchon propre et sec.
- Poser au centre la salade verte (enlever la côte dure), les carottes, les germinations, la menthe et la coriandre.
- Rabattre deux des extrémités de la crêpe et rouler.
- Servir avec la « mayonnaise à la noix de cajou ».

Note pratique : une manière très appréciée de consommer des crudités et germinations. Variations : il est possible de varier la garniture (betterave crue, céleri rave, etc.).
Note santé : très riche en nutriments. Les germes de soja (haricot mungo) sont généralement tolérés par les personnes allergiques au soja.

1. Recette extraite de « Recettes Gourmandes pour personnes sensibles », d'Eva-Claire Pasquier, aux Editions Trédaniel (voir présentation page 30).

LES SUPER ALIMENTS

Pour parer à la dégradation de notre environnement et à l'industrialisation de notre nourriture des « super aliments » sont apparus. Ceux-ci nourrissent nos cellules tout en aidant l'organisme à drainer les toxines qui le chargent sans répit. Ils sont une mine d'éléments nutritifs précieux et ont l'avantage d'être hautement digestes et assimilables.

Les graines germées

Symbole de vie par excellence, la germination est une explosion enzymatique qui éveille les principes vitaux des graines et les multiplie, nous offrant une mine de nutriments actifs très assimilables pour notre organisme.

Les germinations contiennent des vitamines antioxydantes qui ralentissent le vieillissement prématuré de nos cellules et nous protègent des pollutions diverses.

La luzerne germée nommée aussi alfalfa (qui signifie « père de toute nourriture ») contient entre autres les vitamines E, A (bêta-carotène) et C (1 tasse d'alfalfa apporte la dose de vitamine C de 6 verres de jus d'orange). Ajoutez à cela une bonne teneur en chlorophylle et cela en fait l'aliment antioxydant par excellence ! La vie se nourrit de la vie !

Les algues

Egalement considérées comme super aliment,



La spiruline, un super aliment vert.

© Euronat.

elles constituent une fabuleuse richesse nutritionnelle, aisément assimilable par l'organisme. Ces algues : nori, kombu, wakamé, iziki, peuvent contenir à poids égal jusqu'à 14 fois plus de calcium que le lait.

Voici quelques-unes de leurs propriétés remarquables :

- Dépolluantes et alcalinisantes, elles ont la particularité de transformer les métaux lourds et les substances radioactives de notre corps en sels que celui-ci peut éliminer facilement (chélation).
- Reminéralisantes.
- Elles régulent la thyroïde et le système glandulaire en général.

La façon la plus simple d'introduire les algues dans l'alimentation, est de se les procurer sous forme de paillettes (salade du pêcheur, fines

algues) et de les saupoudrer directement sur les aliments. Commencer par de toutes petites quantités et augmenter progressivement.

Le pollen

Aussi considéré comme un super aliment immunostimulant, à consommer plutôt comme complément alimentaire.

La chlorophylle

Contenue dans toutes les plantes vertes, sa molécule est remarquablement similaire à celle de l'hémoglobine humaine.

Nommée parfois « sang vert », celle-ci agit comme une « mini transfusion » et aide à purifier le sang en nettoyant le foie (entre autres organes) et contribuant ainsi à évacuer les métaux lourds et autres toxines hors de notre organisme.

Les salades vertes et autres légumes, les alfalfas et autres germinations, ainsi que les jeunes pousses de céréales (herbe de blé ou d'orge) contiennent de la chlorophylle.

Les « supers aliments verts »

Ou algues bleues - vertes, contiennent la plus haute concentration connue de chlorophylle. Plutôt considérées comme des compléments alimentaires, la spiruline et la chlorella ont des vertus telles que des livres entiers leur sont consacrés !

dettes (carences et faiblesses), elles risquent de leur revenir (les métaux lourds sont transmis par voie placentaire !).

Que cela nous encourage et nous renforce dans nos choix !

■ Eva-Claire Pasquier.

Animatrice de l'association AVE (Alimentation Vie Equilibre) qui a pour but de promouvoir une alimentation juste pour la santé, bienveillante à l'égard des animaux et respectueuse de la nature. Ses activités :

- Cours de cuisine thématiques : cuisine sans allergènes, introduction aux protéines végétales, équilibrer ses repas, améliorer sa santé par l'alimentation, cuisine du monde...

- Intervention sur des foires et salons bio : préparation de repas, animations...

- « L'alimentation ou la troisième médecine », Docteur Jean Seignalet, collection Ecologie humaine, François-Xavier de Guibert.

- « Changer d'alimentation, prévention des cancers », Professeur Henri Joyeux, Edition François-Xavier de Guibert, collection Ecologie Humaine.

- « Vitalité et graines germées », Ludmilla de Bardo.

- « Le programme de longue vie », Jean-Paul Curtay et Thierry Souccar aux Editions du Seuil.

OFFRE AUX LECTEURS DE BIOCONTACT

Pour recevoir la mini-affiche « Bien s'alimenter », merci de faire parvenir à l'association AVE une enveloppe à votre adresse et pré-affranchie à 0,50 euro.

CONTACT

Association Vie Equilibre,
Plantemil,
09350 Daumazan-sur-Arize,
tél. : 05.61.69.68.46,
mél : ave.la.vie@free.fr,
site : www.ave.free.fr.

LES ALICAMENTS

Certains aliments ont de telles vertus thérapeutiques qu'ils sont parfois aussi nommés « alicaments » (aliment médicament). En voici quelques-uns :

Le citron

C'est un antiseptique, bactéricide, antiparasitaire, un stimulant des défenses immunitaires. Ami du foie, il aide à digérer les graisses. Riche en vitamine C, un peu de jus de citron revitalise les aliments cuits ou les crudités préparées trop à l'avance et empêche le noircissement dû à l'oxydation.

L'utiliser à la place du vinaigre dans les salades. Il est acide, mais non acidifiant, il serait même alcalinisant (cf. les travaux du Dr Valnet).

L'ail

Condiment à utiliser cru si possible, sauf si l'estomac est irrité.

C'est un antiseptique (antibiotique naturel), stimulant général, rééquilibrant glandulaire, ver-

LE LIVRE D'EVA-CLAIRE PASQUIER RECETTES GOURMANDES POUR PERSONNES SENSIBLES SANS GLUTEN, SANS LAIT, SANS ŒUFS



Qui a dit que pour éviter les allergènes majeurs, on devait se résigner à l'ascétisme alimentaire ? Certainement pas Eva-Claire Pasquier, qui vous livre avec ce titre un guide pratique complet pour vous aider à adopter une cuisine alliant santé et plaisir gustatif.

Voici quelques-unes des recettes de ce recueil : pain de St-Ave, omelette sans casser des œufs, gratin de faux-mage, gâteau fondant au chocolat, flan exotique, pancakes express... Disponible en librairies et magasins diététiques, 18 euros. Les magasins diététiques et biologiques souhaitant proposer ce livre à leur clientèle peuvent contacter Martine aux Editions Trédaniel : 01.43.36.41.05.

Pour en savoir plus sur ce livre, voir le site : www.bien.manger.free.fr.

RECETTE POUR PERSONNES SENSIBLES

TAJINE DE LEGUMES AUX COULEURS D'HIVER (1)

Pour 4 à 6 personnes
préparation 15 mn
cuisson 45 mn
automne/hiver
Ingrédients

- 8 champignons de Paris lavés entiers
- 1 oignon coupé en quatre ou 4 blancs de poireaux coupés en deux
- 4 gousses d'ail entières
- 1/2 chou frisé de milan coupé en quatre
- 4 gros bouquets de brocoli et/ou 4 bouquets de chou-fleur
- 4 tranches de potimarron coupées en quatre ou 4 carottes en rondelles



- un petit céleri-rave pelé et coupé en cubes
 - 1 pot de châtaignes au naturel
 - 2 feuilles de laurier
 - 1 c. à s. de bouillon de légumes concentré dilué dans de l'eau (env. ? de tasse)
 - huile de noix
- Préparation**
- Disposer les légumes, en les arrangeant joliment, au fond du tajine (ou d'une cocotte).
 - Ajouter le laurier. Arroser avec le bouillon dilué.
 - Poser le couvercle. Cuire à four chaud 45-60 mn.

- Vérifier la cuisson du légume le plus dur, ici le céleri-rave.

- Vérifier l'assaisonnement et servir arrosé de l'huile.

Note pratique : une cocotte avec couvercle ajustable peut remplacer le tajine.

Variations : on peut choisir un seul de ces légumes et le cuire ainsi, par exemple un beau chou-fleur sur un lit de marrons. C'est délicieux ! On peut également remplacer les marrons par des pommes de terre.

Note santé : ce mode de cuisson préserve les vitamines et le goût ! Accompagné d'une salade, voici un repas du soir léger.

1. Recette extraite de « Recettes Gourmandes pour personnes sensibles », d'Eva-Claire Pasquier, aux Editions Trédaniel (voir présentation ci-dessus).

mifuge et antifongique (tue les champignons). Il active la digestion et facilite la circulation.

Voici la recette du confit d'ail

Ecraser des gousses d'ail pelées en purée et couvrir d'huile d'olive ou de noix. Ajouter du sel (au goût) et laisser reposer 12 heures environ. De cette manière l'ail est « cuit », tout en préservant ses qualités et tout en adoucissant sa saveur, ce qui est apprécié des personnes ayant un estomac sensible à l'ail cru... A déguster sur du pain doré (et non grillé), des galettes de riz, crackers, salades...

Le miso

D'origine asiatique, c'est le « yaourt » végétal salé des écoles macrobiotiques. C'est une fermentation à base de soja et de céréales. Riche en ferments actifs, enzymes et nutriments, il s'emploie dilué comme du bouillon de légumes. Il aiderait à éliminer la radioactivité (cf. les travaux menés à l'université d'Hiroshima au Japon) et à neutraliser les allergènes et polluants en renforçant la flore intestinale.

La noix

La noix contient des acides gras essentiels de type oméga 3 très bons pour le cerveau (notez la ressemblance entre la noix et le cerveau !), les artères et la santé en général.

Elle favorise le ralentissement du vieillissement. La noix draine la lymphe, organe essentiel de l'immunité.

De plus elle a une action vermifuge ; Y penser pour les enfants !

Trois noix par jour en saison (l'automne) suffisent ; veillez à ne pas en prendre trop d'un coup (risques d'aphtes) ; misez plutôt sur la durée ! Pensez à la délicieuse et précieuse huile de noix ! De nombreux autres aliments sont considérés comme des « alicaments », la pomme, fruit de l'automne par excellence, « éloigne de nous le médecin » dit on en anglais.

Pensez-y pour les enfants !

Et aussi le simple chou, ainsi que le persil, dont la jolie couleur verte apportera une bonne dose de vitamine C !