

Consommez des fruits et légumes de saison !

JUIN



Voici la liste des Fruits et Légumes de mois Juin à accrocher dans votre cuisine..

## LEGUMES

Ail  
Artichaut  
Asperge blanche  
Asperge verte  
Aubergine  
Bette  
Brocoli  
Céleri branche  
Chou blanc  
Chou frisé  
Chou Romanesco  
Chou rouge  
Chou-fleur  
Chou-rave  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricot  
Laitue romaine

Navet  
Oignon  
Petit oignon blanc  
Petit pois  
Pois mange-tout  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Radis long  
Rhubarbe

## FRUITS

Cerise  
Citron  
Fraise  
Fraise des bois  
Framboise  
Groseille  
Kiwi  
Mangue  
Melon

Groseille  
Kiwi  
Mangue  
Melon  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Tomate

### Zoom sur le concombre

Il s'agit d'un aliment d'un apport calorique très bas et peu d'hydrates de carbone. Il donne une bonne dose de fibres ainsi que des vitamines A, B, C et E. C'est, par excellence, une source d'eau et une unité de 100 grammes ne contient que 13 calories. En fait, 97% du concombre est liquide.

Concernant les minéraux, le concombre est très riche en potassium, en fer, en calcium, en phosphore et en magnésium.

**Marie-Laure LECLERC**  
*NATUROPATHIE-COACHING*

29 boulevard du Mail

89100 SENS

03 86 83 77 75

[www.naturopathie-yonne.fr](http://www.naturopathie-yonne.fr)

## Pourquoi manger des fruits et des légumes de saison?

- **Ils ont plus de goût** : les fruits et légumes qui arrivent à maturité au soleil développent des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport ne peuvent avoir. Vous avez tous le souvenir de tomates en hiver ayant le goût de l'eau... Donc plus ils viennent d'un pays lointain, plus ils sont cueillis trop tôt et n'auront pas de goût, et bien sûr plus ils consommeront du carburant.

- **Ils répondent au bon moment à nos besoins nutritionnels** : la nature est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et notre système immunitaire a besoin d'un petit coup de fouet : tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melon, salade, tomate, courgette, fruits rouges, etc. !

- **Ils sont plus riches en antioxydants** : les antioxydants sont des molécules qui protègent les cellules de notre corps des agressions qu'elles subissent tous les jours (pollution, tabagisme, UV, etc.), et permettent donc de prévenir l'apparition de certaines maladies et de rester jeune plus longtemps. Les végétaux en produisent comme mécanisme de défense essentiellement lorsqu'ils sont exposés au soleil et aux agressions externes et qu'ils doivent se défendre seul, sans pesticide. Raison pour laquelle les fruits et légumes bio contiennent un peu plus d'antioxydants que les autres. Une remarque : la peau est très riche en antioxydants et autres vitamines et fibres, alors conservez-la au maximum.

- **Ils sont moins traités** : hors saison, un fruit ou un légume viendra soit d'une récolte sous serre, où il a été aspergé de pesticides pour l'aider à pousser et pour compenser le manque de soleil et de nutriments dans le sol ; soit d'un pays lointain où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe. Et ces pesticides sont de plus en plus montrés du doigt sur de nombreux cas de cancers, d'infertilité et autres maladies modernes, et se retrouvent également dans les nappes phréatiques et ont un impact sur toute l'écologie locale.

- **Ils sont moins chers** : les produits de saison et locaux demandent bien sûr moins de transports et pas de taxe d'importation, ce qui se répercute sur le prix.



### DECouvrez LA NATUROPATHIE!

Le naturopathe accompagne la personne dans sa globalité et dans ses interactions avec l'environnement (écologie). Il dispense ses conseils en prenant en compte les conditions de vie quotidiennes : justes rythmes de vie, meilleur sommeil, qualité des aliments ingérés, lutte contre la sédentarité, les pollutions ou le stress, alternances travail / repos, surveillance des éliminations naturelles, relations humaines et gestion des émotions, loisirs, climat...

*La Naturopathie pourrait avoir comme devise "plutôt prévenir que guérir", mais lorsque certaines pathologies sont diagnostiquées, le naturopathe pourra en complément d'un traitement médical classique accompagner les personnes lors de mal être récurrents, douleurs fonctionnelles, problèmes intestinaux, hormonaux, problèmes de peau, fatigue, dépression, problèmes de poids etc.....*

Enfin, le Naturopathe devra manifester à votre égard une grande écoute, de la compréhension et de la compassion, tout en restant respectueux des traitements médicaux en cours. Il sera aussi «pédagogue» pour vous expliquer le pourquoi et le comment de votre «constitution», de vos «fonctions vitales», de votre «degré métabolique» (assimilation/ élimination), de vos surcharges et/ou de vos carences.

*Le naturopathe n'est pas médecin, il ne fait pas de diagnostic médical et ne prend pas en charge une personne en situation d'urgence. Les conseils qu'il prodigue ne se substituent en aucun cas aux traitements médicaux déjà mis en place par la médecine allopathique..*

*Si la pathologie est installée, le naturopathe accompagne la personne pour améliorer ses conditions générales ou mieux supporter des effets secondaires d'un traitement mais il ne demandera jamais à une personne d'arrêter ses médicaments.*