

*POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE, VIVONS AU POTAGER !*



***Le potager,  
c'est la santé !***

# Sitôt cueillis, sitôt servis, pour avoir des légumes riches en vitamines et en oligoéléments

*Le potager, c'est un véritable capital vitalité pour toute la famille. C'est bien sûr une source importante de vitamines et de sels minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.*



C'est également l'occasion de pratiquer une activité physique au grand air, au contact de la nature, qui permet de s'oxygéner, de se détendre et de s'évader, loin des soucis et stress quotidiens. Et quel plaisir de produire ses propres légumes frais, sains et savoureux. Bref, le potager, c'est la santé.

## Bien semer pour bien récolter au bon moment

Tous les légumes perdent une part de leur capital vitamines dans les heures qui suivent leur cueillette. L'idéal est donc de cueillir les légumes au fur et à mesure de vos besoins et de les consommer aussitôt. D'où l'intérêt de réaliser des semis échelonnés et de choisir des variétés de précocité différente pour éviter des productions trop abondantes au même moment.

## Peau tendre et brosse douce contre corvée de pluches

La plupart des légumes emmagasinent leur réserve de vitamines juste sous leur peau. Des légumes bien lavés et brossés seront plus riches en vitamines (notamment la provitamine A) que ceux épluchés au couteau.

## Des vitamines à croquer sans modération

• **A comme... carotène.** La provitamine A, appelée également carotène, tire son nom de la carotte qui en contient beaucoup. Le carotène se transforme dans notre organisme en vitamine A, qui est essentielle pour la vue et intervient dans la croissance et la régénération de la peau. Présent dans la chair de beaucoup de légumes fruits ou racines, on le trouve également dans toutes les feuilles vertes.

## • Orange et vitamine C, la fin d'un mythe.

Cette vitamine si importante pour lutter contre l'infection et le stress est presque partout dans vos légumes. Certains, comme le chou, le poivron, et le fenouil en sont même deux à quatre fois plus riches que l'orange. Tous les légumes à feuilles vertes en contiennent, certains légumes racines ou fruits aussi. N'oubliez pas les vertus des fines herbes (cerfeuil, persil, ciboulette...) si faciles à cueillir juste avant de servir.



• **E et K à ne pas négliger.** La vitamine E favorise la reproduction et la longévité, K est antihémorragique. Là encore, vous serez étonné d'en cueillir autant dans votre potager !

• **Bonne forme avec la famille des B.** Par exemple B1 donne de l'énergie, B2 favorise une bonne vision et B6 joue un rôle important dans la synthèse de l'adrénaline. Bref, avec la famille des B qui habite en nombre dans tous les tissus verts des plantes, on évite la déprime et on reste jeune plus longtemps.

## • Attention, une vitamine peut en cacher une autre.

Si tous les légumes contiennent des vitamines, certains sont beaucoup plus généreux que d'autres en quantité et en variété !



	A	B1	B2	B3	B5	B6	C	E	K
Ail		•							
Artichaut		•							
Asperge	•	•	•	•	•		•	•	
Aubergine				•					
Bette (poirée)	•						•		
Betterave									•
Carotte	•	•			•	•	•	•	
Céleri				•	•			•	
Cerfeuil	•								
Chicorée	•								
Chou	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Concombre					•				
Courgette	•								
Cresson		•	•	•	•		•		•
Endive	•		•	•					
Épinard	•	•	•	•	•		•	•	•
Fenouil							•		
Haricot vert	•		•	•		•	•	•	•
Laitue	•		•	•	•	•	•	•	•
Mâche							•		
Maïs doux		•		•					
Melon	•								
Navet	•	•			•		•		
Oignon					•		•	•	
Oseille		•					•		
Persil	•	•	•	•	•		•	•	•
Petit pois		•	•	•	•	•	•	•	•
Poireau		•							•
Poivron							•		
Pomme de terre	•		•	•	•	•	•		
Potimarron	•								
Radis					•		•		
Tomate	•				•	•		•	



# Profitez pleinement des qualités nutritionnelles de vos légumes

*Comme les vitamines, les sels minéraux et les oligoéléments jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de l'organisme et sont indispensables à la vie. Une alimentation variée et équilibrée favorise leur assimilation et couvre nos besoins quotidiens.*

## **Votre potager, une véritable mine de sels minéraux et d'oligoéléments**

### • Pour la sauvegarde des sels minéraux, on râpe à table.

Dès que vous les épluchez, les coupez ou les râpez, certains légumes s'oxydent rapidement à l'air (carotte, céleri ...). Servez vos crudités lavées, entières et chacun se les préparera dans son assiette. Beaucoup de légumes peuvent se manger crus ; essayez, vous verrez, c'est délicieux et vos enfants vont adorer croquer à belles dents.

• **Le magnésium**, qui accroît la résistance aux infections, fait partie de la chlorophylle et donc, tous vos légumes verts en contiennent !

• **La carence en fer et en cuivre** entraîne fatigue et anémie. Grâce à votre potager, faites de vos enfants et adolescents des "légumivores", ils échapperont à cette carence relativement fréquente à leur âge.

• **Le calcium, ça pousse énormément !** Il est essentiel à la croissance et à la solidité du squelette. Après les produits laitiers, vos légumes en contiennent en quantité importante.

• **Le potassium** règle la teneur en eau de nos cellules. Grâce à vos légumes bien choisis, les besoins quotidiens de votre famille seront couverts.

Pour en savoir plus sur les qualités nutritionnelles des légumes, consultez les différents sites Internet consacrés à ce sujet dont le site d'Aprifel (Agence fruits et légumes frais) : [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)

## **Quelques conseils de préparation et de cuisson pour profiter pleinement des qualités de vos légumes**

Les modes de préparation et de cuisson ont une influence sur la teneur en vitamines et en sels minéraux de vos légumes.

En effet, ces éléments peuvent diffuser dans l'eau de lavage ou de cuisson. Les vitamines peuvent se dégrader rapidement sous l'action de la chaleur.

### • Crus, pour garder les vitamines et les sels minéraux.

Les légumes consommés crus (tomate, radis, salade, concombre, carotte, endive, cresson, melon...) et juste après leur récolte conservent le maximum de leurs vitamines et sels minéraux. Il suffit de laver rapidement les légumes entiers : vous éviterez les pertes par diffusion. Si l'épluchage est nécessaire, il devra être fin et modéré car c'est la partie sous la peau qui est la plus riche en vitamines. Enfin, évitez de trop découper vos légumes car cela favorise également les pertes par diffusion et oxydation.

## **Congelés ou stérilisés**

Vos récoltes sont trop abondantes pour être consommées tout de suite, conservez-les en les congelant plutôt qu'en les stérilisant. Les vitamines et les minéraux seront mieux préservés, les saveurs aussi. Pour cela, il sera nécessaire de blanchir préalablement les légumes en les plongeant brièvement dans de l'eau bouillante avant de les congeler.



## **La meilleure façon de cuire vos légumes frais est à la vapeur.**

Laissez-les cuire juste ce qu'il faut ; ils doivent rester croquants pour conserver toute leur saveur et le maximum de leur valeur nutritive.

À l'eau, évitez de saler pour minimiser les pertes par diffusion. Mettez vos légumes dans l'eau lorsque celle-ci sera proche de l'ébullition et laissez cuire quelques secondes à quelques minutes pour conserver le maximum de vitamines. En cuisson prolongée (soupe ou potage), les vitamines et les minéraux diffusent dans l'eau.



	Potassium	Calcium	Magnésium	Fer	Cuivre
Ail	•				
Artichaut	•				•
Aubergine			•		
Bette (ou poirée)	•	•	•	•	
Betterave	•			•	•
Carotte	•				•
Céleri	•	•		•	
Chou	•	•			•
Concombre				•	
Cornichon				•	
Courge	•			•	
Courgette				•	
Cresson	•	•		•	•
Endive	•	•			
Épinard	•	•	•	•	•
Fenouil	•	•		•	
Haricot vert		•		•	•
Mâche				•	
Navet		•			
Oignon		•	•	•	
Oseille	•				•
Persil	•	•	•	•	•
Petit pois	•			•	•
Poireau		•		•	•
Potiron	•			•	
Radis	•	•			
Tomate		•		•	•

# Qui veut jardiner longtemps et pour son plaisir doit ménager ses efforts !

*Vous avez la tête comme une citrouille, les soucis vous submergent, vous tournez en rond, en un mot vous êtes stressé. Vous avez besoin de vous aérer la tête, de pratiquer une activité décontractante.*



## **Le potager, votre jardin secret contre le stress**

Les adeptes du sport l'ont compris, mais, avaler les trottoirs au milieu des gaz d'échappement ou brasser l'eau de javel à la piscine la plus proche, ce n'est pas votre truc, alors que diriez-vous d'un petit coin de potager ? Prendre soin des plantes que l'on a semées, récolter les fruits et légumes de ses efforts, voilà de quoi vous réconcilier avec vous-même et vous ressourcer loin du téléphone et de l'agitation urbaine. Enlever trois mauvaises herbes, arroser les salades à la fraîche ou simplement surveiller les tomates qui mûrissent, deviennent vite des moments privilégiés aussi nécessaires à votre bien-être que 20 minutes de gym quotidienne ! Les hyper actifs et les grands nerveux y retrouvent le calme et la sérénité. Et n'oubliez pas : les bons gestes permettront de ménager vos efforts pour que le jardinage rime toujours avec plaisir.

## **Une règle d'or : évitez d'enrouler votre dos**

• **Pour bêcher, biner ou ratisser**, veillez à maintenir votre dos le plus droit possible. Vous pouvez vous pencher, c'est-à-dire incliner votre buste mais sans courber la colonne vertébrale. C'est simple, mais ce n'est pas forcément naturel !



- **Pour soigner vos plates-bandes ou cueillir vos légumes**, préférez la position accroupie ou à genoux plutôt que de vous casser en deux.
- **Pour soulever et transporter** vos récoltes ou vos arrosoirs, prenez de bonnes habitudes :
  - préparez votre trajet de transport (libérez le passage et éliminez les obstacles),
  - placez-vous le plus près possible de la charge pour diminuer l'effet du bras de levier sur l'ensemble de votre colonne vertébrale,
  - écartez les pieds pour avoir une meilleure stabilité,
  - choisissez le bon emplacement pour éviter les mouvements de torsion,
  - fléchissez les jambes et accroupissez-vous,
  - saisissez la charge fermement,
  - utilisez les muscles des membres inférieurs pour vous redresser en conservant les bras allongés le plus près possible du corps afin de diminuer au maximum la distance entre la charge et vous,
  - verrouillez vos lombaires (bas du dos) en contractant



- à la fois les muscles abdominaux et les muscles le long de la colonne vertébrale dits spinaux,
- déplacez-vous tranquillement et préférez une table au sol pour déposer votre charge.
- **Il faut changer de position souvent**, comme dans toute activité, pour éviter les douleurs du dos mais aussi dans tout le corps :
- faites de courtes pauses, levez-vous et faites quelques pas,
  - détendez-vous, étirez-vous, soufflez et respirez la bonne odeur de votre potager en toute saison,
  - ne faites pas de mouvements brusques, ne vous tournez pas violemment.

## **CHOISISSEZ BIEN VOS OUTILS !**

*Avec de bons réflexes et de bonnes habitudes, ils vous éviteront bien des courbatures. C'est étonnant d'utiliser les vieux outils de grand-père mais, s'ils sont lourds, trop longs, trop courts ou trop gros, vous aurez des ampoules aux mains et très vite mal au dos ! En préférant des ustensiles ergonomiques, c'est-à-dire adaptés à vous-même, le plaisir prendra le pas sur l'effort. Un bon outil est avant tout celui qui a le bon poids et la bonne taille par rapport à celui qui l'utilise : un outil trop court vous casse en deux, un outil trop long vous encombre, un outil trop léger ne permet pas un travail en profondeur et un outil trop lourd fatigue vite son utilisateur. N'hésitez pas à suivre les conseils des spécialistes, jardiniers et fabricants d'outils.*





*Retrouvez des conseils,  
des astuces et pleins d'idées  
pour cultiver un potager sur les sites :*

***[www.semencemag.fr](http://www.semencemag.fr)***

***[www.plantsdelegumes.org](http://www.plantsdelegumes.org)***



44 rue du Louvre  
75001 Paris