

## ILS ONT LA FORME LES FRUITS SECS ...

	D'où vient-elle ?	Ses bienfaits?	Ses autres atouts ?
<b>NOIX,</b> <b>l'amie</b> <b>du cœur</b> 	D'Asie. En France, le noyer a trouvé son terrain de prédilection dans le Dauphiné.	Riche en acides gras essentiels omega 3, la noix participe au bon fonctionnement du <b>système cardiovasculaire</b> . Pourvue en fibres pour aider à faire <b>baisser le mauvais cholestérol</b> , et en arginine (un composé azoté) qui améliore <b>la souplesse artérielle</b> .	Vit. E, aux propriétés anti-oxydantes, Vit. B, indispensables au bon fonctionnement du <b>système nerveux</b> . Riche en cuivre, un anti-infectieux; Zinc, bon pour <b>l'immunité</b> .
<b>NOISETTE,</b> <b>l'anti-âge</b> 	Le noisetier est l'une des rares espèces de l'ère tertiaire à avoir survécu jusqu'à nos jours.	La plus riche en oméga3. Lutte contre le <b>mauvais cholestérol</b> . Mine de Vit. E reconnue pour son rôle protecteur <b>contre le vieillissement cellulaire</b> .	<b>Riche en fibres</b> (contre le cancer du colon), cuivre (contre rhumatismes et certaines maladies infectieuses telle que <b>la grippe</b> ), en fer (anémie), magnésium ( <b>contre le stress</b> ), en phosphore (contre la fatigue intellectuelle).
<b>AMANDE,</b> <b>l'atout</b> <b>calcium</b> 	D'Asie occidentale. L'amandier a été introduit dans le sud de la France au Ve s. av. J-C.	Excellente source végétale de <b>calcium</b> , complément ou solution de remplacement pour les personnes ne consommant pas de lait.	Vit. E et protéines
<b>RAISIN SEC</b> <b>contre</b> <b>l'hypertension</b> 	Il a pour berceau 3 villes du pourtour méditerranéen : Corinthe, Malaga et Smyrne (Izmir)	Source de potassium, riche en fibres grâce à la pectine des pépins d'où une action bénéfique sur <b>l'hypertension et le transit</b> .	Très riche en sucre
<b>PRUNEAU</b> <b>pour un</b> <b>bon transit</b> 	Arrivé de Chine par la route de la soie, le prunier a été implanté dès l'Antiquité sur tout le pourtour méditerranéen, sous l'impulsion des Grecs et des Romains	Contient une quantité importante de fibres harmonieusement réparties entre fibres solubles (très bien tolérées par l'organisme, lui confèrent son moelleux) et insolubles (jouent un rôle mécanique en stimulant le fonctionnement de <b>l'intestin</b> ).	Magnésium, potassium, fer, calcium, sorbitol (glucide à l'effet laxatif assez rare dans l'univers végétal), du bore (oligo-élément qui participe à l'utilisation des sucres et des graisses, à la formation des os, production des globules rouges, fabrication des cellules du système immunitaire. Fournit Vit. A et E (vertus anti-âge). Renferme des glucides à distribution lente.
<b>FIGUE SECHE,</b> <b>contre</b> <b>l'anémie</b> 	En 2006, 9 figues vieilles d'environ 11500 ans ont été découvertes dans la vallée du Jourdain.	Très bonne source de <b>fer</b> , dont les femmes enceintes manquent souvent pendant la grossesse ou en cas de régime végétalien. Source de calcium, bon pour le capital <b>osseux</b> et du potassium.	Teneur en fibres appréciable pour réguler la <b>satiété</b> et donc limite l'apport énergétique. Mais, attention, ses sucres en font un fruit calorique, à consommer donc avec modération si vous surveillez votre ligne.
<b>ABRICOT SEC</b> <b>bon pour</b> <b>la vue</b> 	Evoqué dans des écrits chinois 2000ans av. J.C., il fut introduit sur le pourtour méditerranéen par les Romains	Riche en bêta-carotène, connu pour améliorer la <b>vision crépusculaire</b> , possède aussi des vertus antioxydantes.	Vit. B, de 2 à 3 fois plus abondante que dans le fruit frais, potassium, fer. Riche en glucides de 3 à 5 fois plus que dans le fruit frais, en-cas apprécié des sportifs, pour un <b>surcroît d'énergie</b>
<b>DATTE</b> contre <b>les coups de</b> <b>fatigue</b> 	D'Asie, pousse en Afrique de Nord, en Asie et aux Etats-Unis	<b>Très énergétique</b> par sa teneur en glucides simples, très appréciée des sportifs	Riche en fibres pour un effet <b>laxatif</b> . Contient aussi beaucoup de potassium, de magnésium, de phosphore, de fer et de Vit. PP et B6
<b>CHATAIGNE</b> <b>l'alliée des</b> <b>sportifs</b> 	Originaires de Perse, le châtaignier a été introduit en France par les Romains.	La richesse en potassium permet de compenser les pertes dues au travail musculaire. Magnésium et fer pour <b>l'activité physique</b>	Manganèse, antioxydant qui combat les radicaux libres générés par la pratique sportive. Cuivre, antianémique qui favorise l'absorption du fer. Excellente source de glucides complexes pour une énergie longue durée.