

## Les fruits d'août



**L'abricot** est une source remarquable de vitamine A, indispensable à la croissance et à la protection des os et des dents. L'abricot est aussi bénéfique pour la peau et la vue.

---



**La figue** est très riche en fibres. Ses graines lui donnent des propriétés légèrement laxatives et facilitent la digestion.

---



**La fraise** est une excellente source vitamine C et de flavonoïdes, des composés très bénéfiques qui lui donnent sa belle couleur.

---



**La framboise** est très riche en minéraux (magnésium, calcium, fer), en vitamine C et en antioxydants.

---



**La groseille** contient une quantité élevée de vitamine C (sa teneur est comparable à celle d'une clémentine). Elle est aussi très riche en potassium et en antioxydants.

---



**Le melon** est riche en bêta-carotène, un antioxydant qui lui donne sa couleur orangée. Il stimule aussi la production de sérotonine, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement.

---



**La mûre** est riche en composés antioxydants, notamment en anthocyanes, des pigments violets qui lui donnent sa couleur. C'est aussi une bonne source de vitamine C.

## Les fruits d'août

---



**La myrtille** est constituée de pigments bleus renfermant des composants au fort pouvoir antioxydant, protégeant nos cellules du vieillissement.

---



**La nectarine** est très riche en fibres, qui favorisent le transit intestinal et la satiété. Elle a aussi une action antioxydante grâce à sa teneur en vitamine C et en anthocyanes.

---



**La pastèque**, fruit d'été par excellence, est gorgée d'eau à près de 95%. Elle est donc très désaltérante et elle préserve de la déshydratation. Sa chair est riche en lycopène, un antioxydant très protecteur.

---



**La pêche** est riche en fibres, qui participent à la régulation de la glycémie et du transit intestinal. Elle contient aussi une quantité intéressante de vitamine C.

---



**La poire d'été**, comme la Williams ou la Guyot, concentre de précieux antioxydants dans sa pelure. Privilégiez les poires biologiques car les pesticides se concentrent eux aussi dans la peau.

---



**La prune** est un laxatif connu : elle possède des fibres très bénéfiques qui facilitent le transit intestinal. C'est aussi un bon diurétique qui favorise l'élimination des toxines.

---



**La tomate** est riche en lycopène, un antioxydant puissant qui contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, du cancer et des maladies inflammatoires.