

VRAI OU FAUX

Les fruits et légumes surgelés sont-ils sains ?

Oui. Ils contiennent autant de vitamines et de nutriments que les produits frais et se conservent plus longtemps.

Nathalie FRISCALE et Jean-Michel LECERF

S'il est conseillé de varier son alimentation et d'y inclure suffisamment de fruits et légumes, il n'est pas toujours évident de concilier cette recommandation avec son travail, les activités extrascolaires des enfants, les tâches ménagères et quelques loisirs... Alors de nombreuses personnes se tournent vers les fruits et légumes congelés et surgelés (nous verrons la différence), car ils sont très vite prêts et semblent bons. Mais sont-ils de bonne qualité nutritionnelle comparés aux produits frais ? Ont-ils du goût ?

La surgélation est un procédé industriel qui consiste à refroidir brutalement un aliment à des températures très basses (jusqu'à -40°C). L'aliment est « figé » et les microbes ou les bactéries sont tués. En revanche, la congélation est une méthode domestique qui permet de conserver des aliments à des températures moins extrêmes (-20°C). Elle ne détruit pas les bactéries, elle ne fait qu'en arrêter la prolifération. C'est pourquoi il ne faut jamais recongeler chez soi un produit décongelé (car on n'élimine pas les bactéries qui ont pu y proliférer à température ambiante).

La surgélation permet de conditionner les fruits et légumes quelques heures après la cueillette, ce qui limite la perte en nutriments, minéraux et vitamines. À l'inverse, à moins de passer directement du potager à la préparation culinaire, les fruits et légumes frais sont fragiles. Ils se détériorent rapidement – les vitamines, dont 25 pour cent se trouvent en surface, sont détruites par le rayonnement ultraviolet et l'oxygène de l'air –, et le temps qui s'écoule entre la récolte et l'assiette peut être long, de la cueillette

au bac du réfrigérateur, en passant par l'emballage, l'entreposage, le transport, l'étal du magasin ou du marché... La surgélation présente toutefois un inconvénient ; avant d'être refroidis, les fruits ou légumes doivent être cueillis, lavés, épluchés et blanchis quelques secondes, une technique qui détruit les micro-organismes et stoppe l'action des enzymes responsables de la décomposition des végétaux. On ne parle pas ici de cuisson, mais d'un petit choc thermique qui n'altère que légèrement l'aliment.

Le plein de vitamines

Des études scientifiques ont comparé la teneur en vitamine C de différents légumes, achetés soit surgelés, soit frais en supermarché ou au marché ; bien souvent, la quantité de vitamine C est aussi élevée dans les deux cas. Elle est même parfois plus importante dans les surgelés.

Les fruits et légumes frais se conservent de quelques jours à quelques semaines, bien moins longtemps que les fruits et légumes surgelés ou congelés. La surgélation offre une cristallisation rapide de l'eau contenue dans l'aliment avec la formation de très petits cristaux de glace, ce qui préserve davantage les cellules végétales et limite les pertes en éléments nutritifs. Cette technique permet une longue conservation des aliments (de 8 à 12 mois). Les aliments congelés se conservent moins longtemps (six mois) ; en effet, le refroidissement plus lent provoque la formation de cristaux plus gros, qui occasionnent des ruptures des membranes cellulaires des fruits et légumes, d'où une perte en liquide et en nutriments lors de la décongélation.



© Shutterstock/Kirch Baier

Et le goût ? L'apparition de cristaux de glace, puis leur fonte, peut abîmer les cellules des fruits et légumes, et entraîner la « fuite » de composés gustatifs (avec l'eau liquide). En outre, la surgélation modifie la structure moléculaire de ces composés ; les saveurs s'en trouvent donc atténuées. C'est d'autant plus vrai pour le procédé de congélation, car la perte nutritive et gustative est plus importante, en raison de la taille supérieure des cristaux. Il faut donc préférer des fruits et légumes surgelés aux produits congelés et utiliser des préparations qui contiennent les fruits et légumes avec leur liquide de décongélation (coulis de framboise, soupes...).

Bien qu'ils ne remplacent pas les fruits et légumes crus indispensables à l'équilibre alimentaire, les fruits et légumes surgelés ou congelés constituent un allié de choix pour atteindre les cinq portions de fruits et légumes recommandées par jour. Prêts à l'emploi, ils ont un prix intéressant : les surgelés sont lavés, épluchés et ne contiennent pas de déchets. Ils sont souvent découpés, ce qui permet de n'utiliser que les quantités nécessaires, sans gaspillage.

Pratiques, disponibles à tout moment, les produits surgelés ou congelés facilitent une alimentation variée tout au long de l'année, quelle que soit la saison, et n'ont rien à envier aux produits frais. ■

Nathalie FRISCALE est diététicienne et Jean-Michel LECERF est médecin nutritionniste, à l'Institut Pasteur de Lille.



Pour réagir aux articles : courrier@pouirlascience.fr
ou directement sur les pages correspondantes du site www.pouirlascience.fr

✓ QU'EST-CE QU'UNE GALAXIE ?

Dans l'article sur le gauchissement de la Voie lactée (*Le côté obscur de la Voie lactée*, *Pour la Science* n° 410, décembre 2011, http://bit.ly/410_blitz), Leo Blitz évoque des galaxies satellites si peu lumineuses qu'elles n'abriteraient aucune étoile, voire pas de gaz ! Peut-on encore parler de galaxies ? Tout comme le sens du mot « planète » a été modifié récemment, la définition des galaxies ne doit-elle pas évoluer ?

Jacques Prestreau

→ RÉPONSE DE BENOÎT FAMAËY, Observatoire de Strasbourg

Vous avez raison, on ne peut pas se contenter simplement de définir une galaxie comme un assemblage d'étoiles, de gaz, de poussières.

La meilleure définition d'une galaxie à l'heure actuelle est sans doute celle d'un système stellaire gravitationnellement lié et non collisionnel. Une dynamique non collisionnelle signifie que le temps caractéristique pour que les rencontres entre les étoiles proches aient une influence est plus long que l'âge de l'Univers. À l'inverse, la dynamique est dite collisionnelle lorsque ces rencontres entraînent des changements significatifs de direction.

Ce critère permet de distinguer les galaxies des amas globulaires, dont la dynamique est collisionnelle. On peut néanmoins réintégrer dans le club des galaxies les objets à la dynamique collisionnelle, mais dominés par un halo de matière noire : en effet, les amas globulaires ne sont pas censés posséder un tel halo.

Toutefois, une définition uniquement fondée sur la présence de matière noire aurait l'inconvénient d'éliminer certaines galaxies supposées sans matière noire, mais dont la dynamique est clairement non collisionnelle, et qui sont bien identifiées comme galaxies. Quant aux hypothétiques « galaxies noires » sans étoiles ou sans gaz, il est à ce stade plus judicieux de ne pas les inclure dans la définition. Leur éventuelle détection relancerait bien sûr le débat terminologique. Pour plus

d'informations, on peut se référer à l'article <http://arxiv.org/abs/1101.3309>.

✓ LES PARADOXES DE L'OMNISCIENCE

L'article de Jean-Paul Delahaye sur l'omniscience (*La logique de la perfection*, *Pour la Science* n° 410, décembre 2011, http://bit.ly/410_delahaye) a suscité de nombreuses réactions.

Voici les principales.

1. Dans le jeu illustrant le paradoxe de Newcomb, le premier raisonnement qui conduit à n'ouvrir que la boîte A contenant 1 000 euros est cohérent avec l'hypothèse que l'individu qui propose le jeu est omniscient. Cependant, le second raisonnement, qui conduit à ouvrir les deux boîtes A et B et offre l'espoir d'un gain de 1001 euros, alors que le gain prédit par l'être omniscient doit se limiter à 1 euro, repose sur l'hypothèse inverse, c'est-à-dire qu'il ne peut exister d'être omniscient.



Il est normal que des raisonnements partant de deux hypothèses contraires aboutissent à des conclusions inverses, et cela ne prouve pas l'impossibilité d'un être omniscient.

2. Dans le paradoxe de Moore, comment une personne peut-elle dire à la fois qu'elle connaît la vérité d'une affirmation et qu'elle ne connaît pas l'affirmation elle-même ? N'est-ce pas dépourvu de sens ? Si on fait la distinction entre « connaître la proposition » et « connaître que la proposition est vraie », alors la conclusion du raisonnement n'est pas une contradiction. Les mêmes remarques s'appliquent au paradoxe de Fitch.

3. L'omniscience est-elle un handicap ? Dans le cas du jeu où deux voitures foncent vers un précipice et le conducteur qui saute en dernier gagne, l'omniscience est un avantage plutôt qu'un inconvénient. En effet, elle permet de gagner chaque fois que l'on sait que son adversaire n'ira pas jusqu'au bout. Et face à un adversaire dont on sait qu'il préfère mourir que de perdre, personne ne peut gagner, y compris un être omniscient.

→ RÉPONSES DE JEAN-PAUL DELAHAYE

1. Dans le paradoxe de Newcomb, le second raisonnement ne demande aucune supposition sur l'être prétendu omniscient. Le joueur peut ne pas croire que la personne qui propose le jeu est omnisciente. Le raisonnement utilise seulement la propriété toujours vraie que le contenu de la boîte A plus celui de la boîte B vaut toujours plus que celui de la boîte A seule. Cette conclusion contradictoire avec celle du premier raisonnement prouve donc, par l'absurde, qu'une des hypothèses est fautive, en l'occurrence l'existence d'un individu omniscient. Pour plus de détail sur l'impossibilité de Newcomb, voir : http://en.wikipedia.org/wiki/Newcomb's_paradox

2. La formule discutée dans le paradoxe de Moore, « connu (p et non connu p) », où p est une proposition, n'est pas dépourvue de sens. Elle signifie quelque chose de précis. Si par exemple p est la proposition « il pleut », dire « il pleut et je ne sais pas qu'il pleut » a un sens et peut être vrai ou faux. Si cette phrase est notée P , dire « je sais P » a donc aussi un sens. Il se trouve que c'est contradictoire, comme le montre la première partie du raisonnement. Le paradoxe de Fitch soulève une vraie difficulté que je vous invite à explorer en regardant <http://plato.stanford.edu/entries/fitch-paradox/>.

3. Dans le cas du jeu des voitures, l'omniscience peut bien être un handicap. En effet, par exemple, face à un être omniscient, une façon de jouer est de se bander les yeux et de foncer vers le vide. L'être omniscient sait qu'ainsi vous ne céderez pas, et sautera donc le premier.