



## Tout savoir sur les kiwis et la vitalité

### 1. Qu'entendons-nous par « vitalité » ?

Le mot « vitalité » vient du latin « vitae », qui signifie « vie ». Il décrit un sentiment d'énergie et de puissance dû au fonctionnement optimal de nos fonctions corporelles. Une personne pleine de vitalité se sent en forme, forte et active, sur le plan tant physique que mental.

### 2. Alimentation et vitalité : le pouvoir des fruits

L'alimentation a un impact sur notre vitalité. Les fruits sont particulièrement bénéfiques à cet égard. La consommation de fruits nous apporte les nutriments dont nous avons besoin : vitamines, minéraux et fibres alimentaires. Le tout pour un apport de calories limité. Les fruits contiennent aussi des glucides ainsi que de nombreuses substances bioactives telles que des caroténoïdes, des lycopènes et des polyphénols. Les fruits contiennent également du sucre (fructose). La quantité de nutriments peut varier fortement d'une variété de fruits à l'autre. Il existe d'ailleurs aussi des différences au sein même des variétés.

- Seuls 30 % des Belges de 6 ans et plus consomment la quantité quotidienne recommandée de fruits, soit au moins 2 portions par jour<sup>1</sup>.

### 3. Kiwis et vitalité

Les kiwis garantissent une vitalité optimale au quotidien. Ils font partie des fruits les plus riches en nutriments. D'où l'importance d'en garnir notre corbeille de fruits.

- Les kiwis Zespri SunGold sont 10 fois plus riches en nutriments que les pommes<sup>2</sup>.

Les kiwis sont une excellente source de vitamine C, d'antioxydants, de fibres alimentaires, de potassium et d'acide folique. Pauvres en calories, ils contribuent en outre à réguler la glycémie.

#### 3.1 Les kiwis font partie des meilleurs fournisseurs de vitamine C

<sup>1</sup> ISP ( 2014) Enquête de Santé 2013

<sup>2</sup> USDA Nutrient Database 2015 ( Release 28)



- La vitamine C est une vitamine essentielle que nous sommes incapables de produire nous-mêmes. Nous devons la puiser quotidiennement dans notre alimentation.
- La vitamine C renforce le sentiment de vitalité et contribue au bon développement et au bon fonctionnement de nos fonctions corporelles.
  - ✓ La vitamine C contribue au fonctionnement normal de notre système immunitaire<sup>3 4 5</sup>.
  - ✓ La vitamine C nous donne de l'énergie et stimule notre vitalité, car elle réduit la fatigue<sup>6</sup>.
  - ✓ La vitamine C joue un rôle clé dans la synthèse du collagène, le tissu conjonctif qui raffermi la peau<sup>7</sup>.
- La consommation moyenne de vitamine C des Belges s'élève à 89,7 mg par jour. Elle est donc inférieure à la quantité de 110 mg par jour actuellement recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé pour les hommes et les femmes<sup>8</sup>.
  - ✓ Les kiwis sont d'excellents fournisseurs de vitamine C : le kiwi Zespri SunGold apporte 161 mg de vitamine C pour 100 g<sup>9</sup>.
  - ✓ Les kiwis SunGold apportent trois fois plus de vitamine C que les oranges<sup>10</sup>.
  - ✓ Consommer un kiwi Zespri SunGold par jour suffit donc déjà à absorber la quantité quotidienne de vitamine C recommandée<sup>11</sup>.

### 3.2 Les kiwis contribuent à réguler la glycémie

---

<sup>3</sup> Bergsten P, Amitai G, Kehrl J, Dhariwal KR, Klein HG, Levine M: Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. The journal of biological chemistry 1990;265:2584-2587.

<sup>4</sup> Washko PW, Wang Y, Levine M: Ascorbic acid recycling in human neutrophils. The Journal of biological chemistry 1993; 268: 15531-15535

<sup>5</sup> Bozonet et al 2015

<sup>6</sup> Carr AC, Bozonet SM, Pullar JM, Vissers MC: Mood improvement in young adult males following supplementation of yellow kiwifruit, a high-vitamin C food. Journal of nutritional science 2013 ;2:e24.

<sup>7</sup> Moores J: Vitamin C: A wound healing perspective. British journal of community nursing 2013; Suppl S6,S8-11

<sup>8</sup> Recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Vitamines et oligo-éléments (juin 2015), CSS n° 9164 & 9174

<sup>9</sup> USDA Nutrient Database 2015 ( Release 28)

<sup>10</sup> USDA Nutrient Database 2015 ( Release 28)

<sup>11</sup> Carr et al. 2013



- La glycémie est la concentration de glucose dans le sang. Nous avons besoin de glucose, car c'est le carburant des cellules de notre corps. L'insuline est l'hormone qui régule la glycémie. Elle favorise, d'une part, l'absorption du sucre par les cellules corporelles et, d'autre part, le stockage du sucre dont nous n'avons pas immédiatement besoin dans le foie. En cas de teneur en glucose trop élevée ou trop faible, on parle respectivement d'hyperglycémie et d'hypoglycémie.
- Un taux de glucose mal régulé peut entraîner du diabète et des maladies cardiovasculaires<sup>12</sup>.
- Une glycémie stable vous aide à :
  - ✓ garder un poids sain, maigrir ;
  - ✓ éviter les en-cas sucrés entre les repas (car vous n'avez pas faim) ;
  - ✓ gérer le diabète.
- Les kiwis peuvent vous aider à réguler votre glycémie.
  - ✓ Les kiwis ont un index glycémique compris entre 39 et 50. L'index glycémique indique la vitesse à laquelle le glucose issu des glucides est absorbé par notre sang environ deux heures après le repas. Avec un score de 38, le kiwi Zespri SunGold affiche l'index glycémique le plus bas de toutes les variétés de kiwis<sup>13</sup>.
  - ✓ Les fibres des kiwis retiennent une grande quantité d'eau et gonflent dans l'estomac<sup>14</sup>.
  - ✓ Pendant la digestion, votre petit déjeuner est réduit en sucres plus petits, qui se déplacent plus lentement dans la matière ainsi épaissie par le kiwi.  
**Résultat : les glucides sont assimilés en moindre quantité.**<sup>15</sup>.

**Pour de plus amples informations, veuillez contacter :**

**Amandine Baufayt**

**Account Executive – Ketchum Brussels**

Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruxelles

+32 (0)496 49 16 95

---

<sup>12</sup> Dawson SI, Willis JA, Florkowski CM, Scott RS (2008). Cause-specific mortality in insulin-treated diabetic patients: a 20-year follow-up. *Diabetes Research and Clinical Practice* 80: 16-23.

<sup>13</sup> Moughan PJ, Rutherford SM, Balan P. Kiwifruit, mucins and the gut barrier. *Adv Food Nutr Res.* 2013;68:169-85.

<sup>14</sup> Mishra S, Monro J: Kiwifruit remnants from digestion in vitro have functional attributes of potential importance to health. *Food Chem* 2012;135:2188-2194.

<sup>15</sup> Monro J: Kiwifruit – a double agent for glycaemic control and nutrient enhancement: 1 st International Symposium on Kiwifruit & Health. Tauranga, New Zealand 2016.