



## Bonnes tomates estivales !

À raison de 20kg par personne et par an, les tomates sont l'un des légumes les plus consommés en France. Ces légumes-fruits, pour être précis, sont une manne de nutriments, à commencer par [leurs caroténoïdes](#), des antioxydants très puissants.

### Super lycopène

Le lycopène appartient à la famille **des caroténoïdes**, des pigments naturels qui donnent leur couleur rouge (lycopène), jaune (lutéine) ou encore orange (carotènes) aux tomates. La teneur des tomates en lycopène varie beaucoup d'une variété à l'autre, des conditions de culture (ensoleillement, saison, pays) et de stockage (conditionnement à l'abri de l'air et de la lumière ou non, durée).

**La biodisponibilité du lycopène** dépend aussi grandement de la manière dont nous consommons des tomates. Il s'agit d'abord de les manger non pelées, **avec leur peau** qui contient principalement le précieux nutriment. Celui-ci étant liposoluble (soluble dans un corps gras), il ne sera absorbé [au niveau de l'intestin](#) qu'**associé à une matière grasse**. L'huile d'olive s'avère la meilleure alliée des tomates, [la diète méditerranéenne](#) n'a pas attendue la science pour le savoir et les marier. En effet, insoluble dans l'eau, le lycopène est transporté par [les lipides](#) (graisses) du sang, puis s'accumule dans certains organes, en particulier dans [le foie](#) et la prostate.

Certains aliments contenant d'autres caroténoïdes (comme la canthaxanthine), **en compétition avec le lycopène**, peuvent gêner son absorption. Il s'agit des crustacés, du saumon sauvage et des chanterelles. Préférez manger vos tomates au repas suivant.

De même, la naturopathie invite à dissocier féculents et tomates. Les premiers ont la fâcheuse tendance à fermenter, les secondes, à être acides, acidité qui peut exacerber un processus de fermentation généralement inconfortable. Pour autant, **les tomates sont alcalinisantes** ([indice ORAC](#) élevé) et donc favorables à un bon équilibre acido-basique, ainsi qu'à une bonne santé osseuse.

*Crues pour leurs vitamines  
Cuites pour leurs antioxydants*

Enfin, tandis que certains nutriments peuvent être altérés par **la cuisson**, celle-ci augmente au contraire la biodisponibilité du lycopène des tomates. Les cellules de leur peau, alors brisées sous l'effet de la cuisson, libèrent l'antioxydant emprisonné. Aussi, mieux vaut ne pas manger exclusivement ses tomates en salade, comme nous avons tendance à le faire en saison

chaude. Là encore, la diète méditerranéenne invite à la cuisson des tomates, en les préparant à la provençale, en associant tomates cuites, huile d'olive et ail, ou en ratatouille.

### À propos de vitamine C

Il est courant d'entendre dire que les tomates sont **riches en vitamine C** et c'est exact, mais à **plusieurs conditions** :

- idéalement, que les tomates soient croquées tout juste cueillies, à même le potager,
- qu'elles soient récoltées en saison, soit entre mai et octobre selon les variétés,
- qu'elles aient été conservées le moins longtemps possible, à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur,
- et frottées plutôt que rincées à l'eau, rinçage qui dilue la vitamine C hydrosoluble.

La vitamine C, la plus fragile de toutes, sera grandement perdue si ces conditions ne sont pas respectées. Qu'à cela ne tienne ! Une tomate de plusieurs jours gagnera alors à être mangée cuite.

### Matures

Les tomates, pour offrir tous leurs bienfaits, doivent être cueillies et consommées en saison et à maturité, à savoir colorées, parfumées et souples au toucher. Leurs micro-nutriments et tous leurs arômes seront ainsi potentialisés.

**Les tomates hivernales sont un non-sens** à bien des égards : hors saison et hors sol, elles en deviennent [délétères pour l'organisme](#) (et pour l'environnement), n'ont pas la moindre qualité organoleptique et sont potentiellement toxiques. Les tomates font parties de la famille des Solanacées, comme les pommes de terre, les aubergines ou encore les poivrons, susceptibles de contenir des composés toxiques, certes en très petite dose, lorsqu'elles sont consommées sans avoir eu le temps de mûrir suffisamment.

**Les nouvelles variétés hybrides** ne valent pas mieux. Le « progrès » reposerait sur trois principaux arguments : leur durée de conservation jusqu'à 3 semaines (!), leur calibre, soit parfaitement rondes, afin de rentrer tout pile dans les espaces de conditionnement, et leur résistance à (presque) tout, les maladies, le transport et les manipulations répétées sur les étals des supermarchés. Ne manquent que le goût et les nutriments potentialisés comme les tomates telles que Dame Nature les a conçues.

Ces variétés contre nature ne sont que le très pâle reflet de la diversité en la matière : **les variétés anciennes renouvelées sont une fête** de la biodiversité, de couleurs (rouge, orange, jaune, rose, verte, noire, zébrée, etc.), de formes (cornues, pointues, en forme de coeur ou de piments, etc.), de micro-nutriments (antioxydants, vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres) et de saveurs (sucrées ou plus acidulées).

## Bains de soleil et jus de tomates

L'été, les expositions fréquentes au soleil tendent à provoquer de grosses chutes de caroténoïdes dont nous avons grand besoin, nous verrons peu après pourquoi. Or, la saison des tomates coïncide avec celle des vacances au soleil et c'est heureux puisque leur consommation régulière, avant et pendant, protège (partiellement) la peau. Les crèmes solaires, dont on sait les méfaits<sup>1</sup>, ne protègent guère mieux.

Nous mesurons vraiment ici combien la vie est bien faite. Là encore, le lycopène des tomates de qualité, cuites et huilées entre en action : en protégeant la peau des tomates des rayonnements UV, il protège la nôtre, par absorption, de l'intérieur. Opter pour **une cure de jus de tomates avant et pendant les vacances au soleil** sera un excellent moyen de maintenir, voire de recharger ses réserves.

## Que ta tomate soit ton médicament

Nous avons vu qu'elle était riche en micro-nutriments, et notamment en antioxydants puissants qui font de la tomate **une protectrice** contre [les radicaux libres](#) et les rayonnements solaires estivaux.

Elle aide aussi à prévenir certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires, son lycopène liposoluble contribuant à diminuer l'oxydation des lipides sanguins, ainsi que certains cancers (poumons, estomac, pancréas, côlon). Nous avons mentionné plus haut qu'une fois passé par la barrière intestinale, le lycopène des tomates de qualité, cuites et huilées s'accumule, entre autres, dans la prostate qu'il protège modestement, mais sûrement de la survenue d'un cancer.

En définitive, les tomates gagnent, en saison, à être consommées **à toutes les sauces**. Toutes les façons de s'en délecter sont bienvenues, sachant que le concentré de tomates l'est aussi en lycopène. Même le ketchup est intéressant, sous réserve d'être de bonne qualité (bio ou maison). **L'été est donc une invitation à manger des tomates**, de toutes les couleurs et de toutes les formes, les plus fraîches possible, donc locales et de préférence non traitées, en salade ou en carpaccio, en sauce, à l'apéro pour les tomates-cerises, en ratatouille, en gaspacho, à la Provençale, farcies et de bien d'autres manières encore. La saison des tomates est généreuse, profitez-en aussi pour préparer vos bocaux maison (en sauce ou cuisinées).

**Texte :** Julie Lioré

**Illustrations :** [Manon Radicchi](#) / Gwenaëlle Jouan / Joséphine Delannoy

---

<sup>1</sup> sur la santé des hommes et celle de l'environnement