PROVINCE de NAMUR
Cellule Promotion Santé

Au cœur de votre santé

Le fruit du mois de janvier

La pomme

Selon les variétés, sa **peau** est verte, rouge, bicolore ou tachetée.
La pomme peut être consommée râpée ou entière, **crue** ou **cuite**, poêlée ou au four.
Elle est disponible **d'août** à **mars**.
D'un faible apport calorique, la pomme renferme des **antioxydants** et des **fibres**. Elle participe à l'équilibre digestif et constitue une mine de **vitamines** et de **nutriments** bénéfiques.

Un peu d'histoire...

Apparue sur Terre il y a **80 millions d'années**, la pomme poussait à l'état sauvage en **Chine**. D'abord consommée dans cette région par l'homme du Néolithique, elle gagne ensuite l'Europe.
Ce sont les **Romains** qui ont participé à son implantation dans nos contrées.

Offerte par Pâris à Aphrodite, la pomme est à **l'origine de la guerre de Troie**.

ASD

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! dsp.promotionsanté@province.namur.be 081/77.55.42

Editeur responsable : Monsieur Valéry ZUIREN Directeur général de la Province de NAMUR, Place Saint Aubain,2 à 5000 Namur

PROVINCE de NAMUR
Cellule Promotion Santé

Au cœur de votre santé

Le fruit du mois de janvier

La pomme

Apparue sur Terre il y a **80 millions d'années**,
la pomme est disponible **d'août** à **mars**.
Elle contient des **antioxydants**, des **vitamines**,
des **nutriments** et des **fibres**.

ASD

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! dsp.promotionsanté@province.namur.be 081/77.55.42

Editeur responsable : Monsieur Valéry ZUIREN Directeur général de la Province de NAMUR, Place Saint Aubain,2 à 5000 Namur