

Edito

Du message santé au changement

Changer les habitudes alimentaires pour entretenir une bonne santé et lutter contre les pathologies chroniques les plus invalidantes et les plus meurtrières, est une nécessité en terme de bien-être individuel mais aussi de santé publique.

C'est dans cette perspective que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a été lancé l'année dernière et que paraît aujourd'hui le "Guide alimentaire pour tous", né d'une volonté commune des instances de santé et des politiques, de promouvoir la bonne santé par l'alimentation. Ce programme, d'une durée minimale de 5 ans, définit des objectifs prioritaires (voir ci-contre). Premier d'entre eux : accroître la consommation de fruits et légumes pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et les cancers. Articles scientifiques et enquêtes épidémiologiques sont désormais suffisamment documentés, pour que cette proposition soit validée comme une assertion dont le Comité Scientifique d'Aprifel ne peut que se réjouir.

L'alimentation, pour être "préventive", doit être équilibrée et la répartition des différents types d'aliments doit répondre à des critères qualitatifs et quantitatifs (voir page 2). Outre les maladies cardiovasculaires et les cancers, la prévention par une consommation importante de fruits et légumes concerne d'autres pathologies comme l'ostéoporose, le diabète, l'obésité, les phénomènes obstructifs respiratoires, les maladies dégénératives, la cataracte et la dégénérescence maculaire...

Cependant, du "message santé" au changement réel et durable d'habitudes alimentaires, il y a une marge qui, pour la plupart d'entre nous, reste difficile à franchir. L'aliment n'est pas seulement un fournisseur d'énergie et de micronutriments, il répond aussi à un désir et à un choix conditionnés par l'éducation, l'environnement et la publicité (voir page 6).

L'information nutritionnelle, si elle est nécessaire, n'est donc pas suffisante. Pour devenir une véritable promotion du "bien manger", elle doit être répétée et accompagnée. C'est toute l'ambition du PNNS et du "Guide alimentaire pour tous" qui est désormais son porte parole.

Un rééquilibrage de notre alimentation est devenu urgent : en quarante ans*, nos types de consommations alimentaires ont radicalement changé. Leur analyse montre une multiplication des produits laitiers et fromagers (+ 200 %), des confiseries et pâtisseries (+ 200 %), des préparations carnées et des charcuteries (+ 300 %) alors que, sur la même période, la consommation des fruits et des légumes frais a chuté de 30 %...

Le médecin praticien est, aujourd'hui, au cœur du problème : il voit régulièrement ses patients, connaît leurs familles ; bref, il est le plus à même de convaincre qu'une alimentation rééquilibrée, plus riche en fruits et légumes, est un gage de meilleure santé à court et long terme. A lui de s'impliquer personnellement au cours de sa pratique quotidienne pour changer les habitudes alimentaires de ses patients, pour les aider à vivre mieux. Le Guide pour les professionnels de la santé du PNNS est, pour chacun d'entre nous, un outil d'aide majeur.

Dr Andrée Girault
Présidente du Comité Scientifique de l'Aprifel

*source Insee, Comptes Nationaux



AGENCE POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION
DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

60 rue du Faubourg Poissonnière 75010 Paris — France
Tél. : 33 (0)1 49 49 15 15 Fax : 33 (0)1 49 49 15 16

www.aprifel.com
www.10parjour.net

- Président d'Aprifel : Bernard Piton
- Directeur de la Publication : Laurent Damiens ► Rédacteur en Chef : Dr Thierry Gibault
- Comité de Rédaction ► Laurent Damiens : Directeur d'Aprifel
- Dr Andrée Girault : Pdte du Comité Scientifique ► Dr Thierry Gibault : Endocrinologue/Nutritionniste
- Dr Saïda Barnat : Toxicologue/Nutritionniste ► Véronique Liégeois : Diététicienne
- Hélène Kirsanoff : Responsable des actions santé ► Assistante : Alexandra Deniau
- Responsable Relations Presse : Agnès Haddad de Siqueira
- Responsable Edition : Philippe Dufour ► Responsable Web : Camille Levert



PARUTION



Comment rééquilibrer l'alimentation de vos patients en fonction de leur type de comportements alimentaires ?

1. Augmenter la consommation de fruits et légumes (au moins 5 par jour, et plus si vous en avez envie, en privilégiant les fruits et légumes frais)
2. Consommer du calcium (à travers les produits laitiers, des légumes, ou des eaux minérales riches en calcium)
3. Limiter la consommation des graisses totales et particulièrement saturées
4. Augmenter la consommation de féculents, pommes de terres et légumineuses
5. Consommer viande et produits de la mer en alternance, 1 à 2 fois par jour
6. Limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre
7. Limiter la consommation de boissons alcoolisées
8. Augmenter l'activité physique (au moins l'équivalent d'1/2 heure de marche rapide chaque jour)

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT - 09/2002

AGENDA

du 5 au 9 juin 2003

EGEA

Conférence Internationale
sur les bénéfices santé
de l'alimentation méditerranéenne

en Crète, berceau historique du régime crétois.

INFORMATIONS

Agence Evic
58 rue Trousseau 75001 Paris
Contact : Camille Voisin
Tél. : 01 49 23 01 17
Fax : 01 49 23 80 19
camillevoisin@evicvents.com

Abonnement

Équation
NUTRITION

Pour recevoir "Équation Nutrition",
(mensuel gratuit réservé aux Professionnels de la Santé)
adrez vos coordonnées complètes
en précisant votre spécialité, à
Aprifel, Équation Nutrition
60 rue du Faubourg Poissonnière - 75010 Paris
ou par fax au **33 (0)1 49 49 15 01**

La prévention par la nutrition un objectif d'intérêt général

Pr Christian Rémésy - U3M, INRA THEIX

L'information nutritionnelle est, encore trop souvent, contradictoire. Alors que le public a besoin d'être éclairé sur un sujet dont il conçoit l'importance dans la prévention des maladies, il est sans cesse sollicité par des produits nouveaux, et les explications qu'il reçoit sont souvent partielles et confuses. Il est important d'entreprendre un effort de clarification et de vulgarisation pour que les consommateurs puissent s'appuyer sur des recommandations sûres. C'est l'objet du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et du guide alimentaire récemment paru qui l'accompagne.

Les facteurs de prévention nutritionnelle sont généralement efficaces sur un grand nombre de pathologies. Bien que génétiquement inégaux devant les risques, nous avons sensiblement les mêmes caractéristiques énergétiques, et sommes susceptibles de bénéficier des mêmes facteurs de protection. La qualité des nutriments et des micronutriments que reçoivent nos cellules retentit non seulement sur le fonctionnement de notre organisme mais aussi sur son éventuel dérèglement au cours du vieillissement.

Objectif : faciliter le fonctionnement de l'organisme

La nutrition préventive permet de définir les caractéristiques d'une alimentation qui facilite le fonctionnement complexe de l'organisme, par le biais d'un apport énergétique adapté et la présence d'un ensemble de facteurs de protection. Les bases de ce type d'alimentation peuvent être définies par une approche analytique des ANC ou par l'observation des modes alimentaires les plus protecteurs comme, par exemple, le régime méditerranéen. Caractéristiques communes de ces régimes : un apport élevé de produits végétaux, et une utilisation modérée d'ingrédients purifiés et de produits animaux riches en acides gras saturés.

Du point de vue énergétique, la proportion des glucides, protéines et lipides doit respectivement représenter 55 %, 13 % et 32 %, alors que la majorité de la population dispose d'un apport énergétique du type 45 %, 15 %, 40 %. Un effort évident doit donc être fait pour favoriser la consommation de glucides sous forme de produits végétaux complexes (fruits et légumes frais, pains bis ou complets...) et pour modérer les apports lipidiques.

Trop d'ingrédients purifiés

Le problème de l'alimentation actuelle provient de l'absence de règle précise concernant la préservation de la complexité des aliments et le maintien d'une densité nutritionnelle suffisante. Aucun frein réglementaire n'existe concernant une utilisation, devenue excessive, d'ingrédients purifiés (sucres, matières grasses purifiées, farines très raffinées) servant de base à l'élaboration d'un très grand nombre de produits alimentaires ou de boissons. Paradoxalement, la législation a toujours été très attentive aux conséquences des suppléments en éléments divers (minéraux, vitamines). Il est regrettable que la même vigilance n'ait pas été accordée aux conséquences des transformations alimentaires qui abaissent la densité nutritionnelle des produits et surchargent notre alimentation en « calories vides ».

Des céréales et des féculents de bonne qualité

Une des premières sources de calories vides étant représentée par les glucides, il est essentiel de s'attacher à la qualité des produits céréaliers afin qu'ils apportent une quantité suffisante de protéines, de fibres, de minéraux et de micronutriments. Ils doivent être consommés sous la forme la plus complète possible (pains bis ou complets) puisque les produits raffinés ont perdu les trois quarts des minéraux et des vitamines (pain blanc, pâtes, riz). La consommation d'autres féculents (pommes de terre, légumes secs) doit être encouragée, d'autant que leur composition est complémentaire de celle des céréales.

Les rôles essentiels des fruits et légumes

L'intérêt majeur des fruits et légumes repose sur la qualité de leur fraction non énergétique (fibres, minéraux, vitamines, micronutriments) qui rend compte de leur rôle clé dans la

prévention de nombreuses pathologies.

Pour l'apport de minéraux, l'importance des fruits et légumes ne semble pas avoir été correctement perçue. Pourtant, l'ingestion de 10 % de l'énergie totale sous forme de fruits et de légumes (soit environ 300 g de fruits et 300 g de légumes) fournit près de 50 % des besoins en potassium et 20 % des besoins en calcium, magnésium et fer. Ils jouent ainsi un rôle essentiel pour rééquilibrer le rapport potassium/sodium, indispensable pour combattre l'hypertension, et pour accroître le pouvoir alcalinisant des aliments, particulièrement intéressant dans la prévention de l'ostéoporose. En outre, ces végétaux peuvent être particulièrement riches en certaines vitamines limitantes, comme l'acide folique, mais aussi en antioxydants (vitamines C, E, polyphénols, caroténoïdes) ou en micronutriments protecteurs divers (composés soufrés, phytostérols).

Les végétaux devraient couvrir au moins 60 % de nos besoins énergétiques, avec une répartition variable, entre fruits et légumes frais, pommes de terre et légumes secs, céréales et pains complets.

Quelle place accorder aux produits animaux ou issus de l'animal ?

Sans remettre en cause leurs intérêts nutritionnel et gastronomique, la place à donner aux produits animaux est relativement modeste en terme énergétique (20-25 %). Leur composition binaire "protéines + lipides", ne permet pas de les utiliser en forte quantité sans risquer un excès de protéines ou de matières grasses saturées. Les nutritionnistes recommandent de modérer la consommation de protéines animales, visant à obtenir un apport sensiblement identique de protéines animales et végétales. Cela suppose de consommer par exemple de la viande une fois par jour seulement.

Le rôle des produits laitiers pour la fourniture de calcium est bien connu et indéniable. Cependant, une consommation excessive de ces produits n'est pas toujours compatible avec les bases de la nutrition préventive (cf. *Objectifs PNNS portant sur le cholestérol*).

Et les lipides ?

Il faut souligner l'intérêt des poissons gras pour l'apport de matières grasses poly-insaturées de la série oméga 3.

Les graisses ajoutées dans diverses préparations jouent un rôle clé en nutrition préventive. Un choix judicieux d'huiles végétales (huile d'olive ou de colza ou de mélange colza/olive) permet d'apporter les acides gras insaturés en proportion équilibrée, complémentaires des lipides d'origine animale. Tout en privilégiant l'utilisation des huiles vierges pour préserver leur richesse en antioxydants variés.

Le végétal à l'honneur

La prise en compte de la complexité des aliments et de leur potentialité protectrice est certainement une des meilleures clés de la prévention nutritionnelle. Les mêmes modes alimentaires semblent tout aussi efficaces pour prévenir la surcharge pondérale, que le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, voire d'autres pathologies. Cela constitue la base du concept de nutrition préventive. Les seuls aliments ou boissons dont on doit limiter l'usage sont ceux qui sont constitués d'ingrédients énergétiques purifiés (matières grasses, sucres, produits sucrés, alcool, mais aussi d'amidons ou d'autres produits purifiés). En pratique, l'accent doit tout simplement être mis sur le fait que la consommation de produits animaux doit toujours être accompagnée d'une grande diversité de produits végétaux, tout en insistant sur leur remarquable complémentarité.

Politique de prévention des grandes maladies

Questions posées par Laurent Damiens au Dr Serge Hercberg

U 557 INSERM (UMR INSERM/INRA,CNAM)

UNITÉ DE SURVEILLANCE ET D'ÉPIDÉMIOLOGIE NUTRITIONNELLE, INVS/ISTNA-CNAM

“*Les fruits et légumes sont les seuls aliments expressément cités dans les objectifs du PNNS, cela voudrait-il dire que ce sont les seuls aliments ayant obtenu un consensus scientifique sur leur impact santé global ?*”

■ Concernant les fruits et légumes, plus de 250 études épidémiologiques ont retrouvé une relation entre les apports de fruits et légumes et le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires. Ces études suggèrent que, quelles que soient les populations étudiées et quel que soit le contexte, les grands consommateurs de fruits et légumes sont associés à un moindre risque de maladies chroniques. C'est pour cette raison que la diminution du nombre de petits consommateurs de fruits et légumes a été choisie comme un des objectifs prioritaires du PNNS. Les autres objectifs prioritaires du PNNS portant sur l'alimentation sont définis essentiellement en terme d'augmentation ou de diminution des apports en nutriments (lipides totaux et saturés, glucides complexes et simples, fibres, calcium...) apportés par différents aliments. Ceci veut dire qu'en terme de recommandations, des repères de consommation sont donnés pour les différents groupes d'aliments. Ils ne sont pas considérés comme des objectifs en tant que tel, mais comme des moyens d'atteindre les différents objectifs du PNNS. Pour les fruits et légumes, les informations scientifiques disponibles ont été considérées comme suffisamment cohérentes et convaincantes pour recommander d'améliorer les apports de fruits et légumes (au moins 5 par jour) et viser à réduire de façon nette le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes.

Pensez-vous que le régime de type méditerranéen soit un modèle d'alimentation santé répondant aux objectifs du PNNS ?

■ Le régime de type méditerranéen constitue un mode alimentaire équilibré plutôt favorable à la santé. Ce type de régime associe plusieurs aspects qui vont dans le sens des objectifs prioritaires du PNNS (consommation importante de fruits et légumes et d'aliments sources de glucides complexes, faible consommation de sucres simples, activité physique...). Cependant, dans le cadre du PNNS, il ne s'agit pas de recommander tel ou tel type de régime, mais de partir des modes de vie de nos concitoyens, de leurs différents types et comportements alimentaires pour leur donner, au travers de guides alimentaires spécifiquement conçus pour la population ou des campagnes lancées via les médias, des astuces, des trucs qui permettent à chacun, en fonction de ses propres habitudes, de tendre vers les objectifs du PNNS (dont certains rejoignent ce qui est observé dans le régime méditerranéen).

Certains disent que pour rééquilibrer son alimentation, il suffirait de “manger un peu de tout et plus de fruits et légumes”. Est-ce suffisant ?

■ Ce principe général de bon sens est en grande partie exact. Mais il doit être “traduit”, pour les consommateurs, avec des repères qui leur permettent de s'y retrouver en termes de fréquence et de quantité des principaux groupes d'aliments. Ceci est indispensable pour préciser ce qui est raisonnable en termes de consommation et de pratique alimentaire. Enfin, il ne faut pas oublier qu'un niveau d'activité physique adéquat (au moins 1/2 heure de marche rapide par jour) est indispensable pour aboutir également à un bon équilibre nutritionnel.

Le PNNS est prévu sur 5 ans. Cette durée n'est-elle pas trop courte pour changer durablement les comportements alimentaires des Français ?

■ Cette période a été fixée pour atteindre les objectifs nutritionnels prioritaires choisis. Ils n'ont pas l'ambition d'être exhaustifs et le niveau de réduction des facteurs de risque retenus est considéré comme raisonnable et surtout atteignable dans la période de temps choisie, tout en permettant un impact réel significatif à plus long terme sur la morbidité et la mortalité. Les objectifs retenus ne visent pas la population dans son ensemble, mais seulement, et ceci est déjà ambitieux, de réduire le pourcentage de sujets exposés à différents risques : par exemple, pour la consommation des fruits et légumes, l'objectif fixé est de diminuer d'1/4 le pourcentage de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 4 par jour), c'est-à-dire de passer du chiffre actuel de 60 % à 45 % dans 5 ans, ce qui sera déjà un progrès considérable. Mais l'idée est surtout que le programme ne s'arrête pas dans 5 ans. A l'issue de cette période, après évaluation, une réduction plus complète des mêmes facteurs de risque (ou une amélioration des mêmes facteurs de protection) pourra être envisagée ou le choix pourra se porter sur d'autres facteurs (en fonction de l'évolution des connaissances scientifiques et de la hiérarchisation des problèmes de santé publique).

Comment peut-on motiver les médecins à l'application des recommandations du PNNS et à consacrer plus de temps à la nutrition dans leur pratique quotidienne et individuelle lors de leur consultation ?

■ Un certain nombre d'actions du PNNS sont directement orientées vers les professionnels de santé et visent à les sensibiliser sur la Nutrition. Faire prendre conscience des enjeux de santé publique liés à la nutrition, informer sur le rôle des facteurs nutritionnels impliqués dans le déterminisme des maladies, donner des conseils pratiques permettant d'aider les professionnels de santé à répondre aux questions de leurs patients et à les aider à tendre vers un meilleur état nutritionnel, intégrer la surveillance nutritionnelle dans l'évaluation de l'état de santé des patients, dépister et prendre en charge les problèmes nutritionnels... sont quelques uns des axes fondamentaux qui seront développés dans le cadre du PNNS. A côté du Guide Alimentaire pour la population générale, un Guide Alimentaire a été spécialement conçu pour les professionnels de santé. Il reprend les éléments généraux du PNNS, donne des explications “mécanistiques” sur les objectifs tout en donnant des conseils pratiques pour adapter le discours aux différents types de patients. D'autre part, des outils de surveillance nutritionnelle (tels que des disques de calcul de l'index de masse corporelle) ont été mis au point et seront adressés prochainement aux professionnels concernés avec tous les éléments de sensibilisation à leur usage. Une collection d'ouvrages de synthèse faisant le point sur les grands thèmes de la Nutrition (ostéoporose, cancer...) a été également initiée avec une volonté forte d'être proche de la pratique des cliniciens. Une réflexion en profondeur sur la formation des cliniciens est également en cours et devrait aboutir à intégrer la nutrition dans le cursus des professionnels de santé.

Rôle bénéfique des fruits et légumes sur les maladies cardiovasculaires : de nouvelles preuves

Dr Thierry Gibault

Endocrinologue / Nutritionniste

Une vaste enquête, menée chez plus de 9000 sujets pendant près de 20 ans, confirme les effets protecteurs d'une consommation fréquente de fruits et de légumes sur la mortalité cardiovasculaire...

Si les études d'observation sont en faveur d'un rôle protecteur des fruits et des légumes sur les maladies cardiovasculaires, les résultats des rares études d'intervention réalisées sur ce thème sont moins constants... A l'heure où il existe un fort consensus international pour augmenter la consommation de fruits et de légumes, il est d'autant plus nécessaire d'évaluer précisément la relation entre la consommation de ces aliments et les pathologies cardiovasculaires. Une remarquable étude américaine, récemment publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, vient apporter des éléments déterminants en faveur du rôle bénéfique des fruits et des légumes sur le risque cardiovasculaire.

9000 sujets suivis pendant 20 ans...

Lydia Bazzano et ses collaborateurs, de l'Université de Tulane en Nouvelle Orleans, ont examiné les données alimentaires et démographiques de 9608 participants à l'étude prospective américaine NHANES I (National Health And Nutrition Examination Survey). Il s'agissait d'une population variée puisque les sujets étaient âgés de 25 à 74 ans lorsqu'ils sont entrés dans l'étude entre 1971 et 1975. En outre, ils ne présentaient pas de pathologie cardiovasculaire.

Leur consommation de fruits et de légumes (sous toutes leurs formes : crus, cuits, frais, en conserve, surgelés, en jus) a été régulièrement évaluée au cours des 19 années de suivi, entre 1971 et 1992. Pour ce faire, on a utilisé des questionnaires de fréquence de consommation alimentaire sur 3 mois, couplés à des rappels de 24 heures. Cette consommation a permis de séparer les sujets en deux groupes : ceux qui consommaient des fruits et des légumes au moins 3 fois par jour (groupe 3) et ceux qui en consommaient moins d'une fois par jour (groupe < 1).

Outre des informations cliniques et biologiques, on a collecté des données concernant les autres types d'aliments consommés, le niveau d'éducation, l'activité physique, la consommation d'alcool et de tabac. Ce suivi de près de 20 ans a permis d'analyser les données concernant l'incidence et la mortalité des maladies cardiovasculaires et des AVC, ainsi que la mortalité globale. Cela valait la peine car les résultats sont particulièrement parlants !

Une mortalité cumulée diminuée

Première constatation : la mortalité cumulée ajustée à l'âge (que ce soit par cardiopathie ischémique, AVC, maladie cardiovasculaire ou la mortalité globale) est inversement proportionnelle à la fréquence quotidienne de consommation de fruits et de légumes (voir tableau ci-dessous). Idem pour l'incidence des AVC et des cardiopathies ischémiques.

Mortalités et incidences cumulées à 85 ans	Groupe < 1	Groupe 3
Mortalité par AVC	14.5 %	6.1 %
Mortalité par cardiopathie ischémique	32 %	21.5 %
Mortalité cardio vasculaire	51.2 %	32.7 %
Mortalité globale	79.3 %	60.4 %
Incidence des AVC	42.8 %	25.5 %
Incidence de cardiopathie ischémique	62.4 %	54.3 %

Une réduction du risque d'AVC de 27 % et de mortalité par AVC de 42 %

Autre donnée fondamentale : après ajustement sur l'âge, la race, le sexe, les antécédents de diabète, l'activité physique, le niveau d'éducation, l'alcool, le tabac, la prise de compléments vitaminiques et l'apport énergétique total, le groupe " 3" avait une incidence d'AVC réduite de 27 % par rapport au groupe <1 (Risque Relatif : 0.73). De même, la mortalité par AVC était réduite de 42 % (RR : 0.58). Cet avantage se retrouvait au niveau de la mortalité cardiovasculaire avec une réduction de 27 % (RR : 0.73) et de la mortalité globale qui était réduite de 15 %. Ces résultats favorables se maintenaient après pondération par des facteurs de risque cardiovasculaire comme le niveau de cholestérol, la tension artérielle systolique et l'Indice de Masse Corporelle.

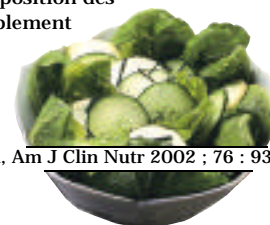
Une population représentative

Cette importante étude confirme donc le rôle bénéfique des fruits et des légumes sur les pathologies cardiovasculaires et les AVC. Ses résultats sont en accord avec ceux d'autres études prospectives, comme la "Nurse Health Study" et la "Health professional follow up study", qui ont révélé que les sujets consommant plus de 5 portions de fruits et légumes par jour avaient un risque relatif d'AVC réduit de 31 % et de cardiopathie ischémique diminué de 20 %. Elle a cependant d'autres intérêts. Elle porte sur une vaste cohorte (plus de 9000 sujets) sans doute plus représentative de la population générale dans ses habitudes alimentaires que celles des études précédentes. En outre, elle ne se borne pas à étudier la relation entre la consommation de fruits et légumes et la seule incidence des AVC ou des cardiopathies ischémiques. Elle élargit ses résultats à la mortalité cardiovasculaire et par AVC et à la mortalité toutes causes confondues.

Les 300 grammes qui font la différence...

L'augmentation de la consommation des fruits et de légumes ne fait aucun doute en terme de bénéfice pour la santé de nos artères. Les auteurs évaluent que la réduction de 27 % de la mortalité cardiovasculaire entre les deux groupes correspond à une différence de consommation d'à peine 300 grammes de fruits et légumes par jour... Quant à savoir à quoi cela équivalait en terme de micronutriments, la question reste posée... Certes, les fruits et les légumes sont riches en potassium, en antioxydants divers et en acide folique... Tous ces composés peuvent exercer des effets protecteurs sur le système cardiovasculaire. Mais il faut compter, comme le soulignent les auteurs en conclusion, avec la complexité de composition des végétaux. C'est elle qui est vraisemblablement à l'origine des effets synergiques et bénéfiques de ces micronutriments irremplaçables. On y revient toujours...

■ D'après : Bazzano L. A. et al, *Am J Clin Nutr* 2002 ; 76 : 93-9



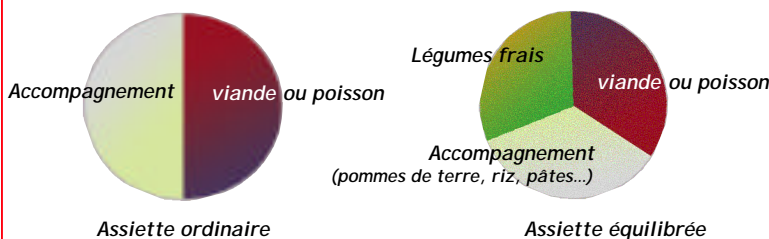
Le regard

de la diététicienne

Deux règles simples pour améliorer nos habitudes alimentaires...
tout naturellement !

• Davantage de végétaux

Toutes les recommandations nutritionnelles vont dans ce sens : il serait souhaitable de consommer davantage d'aliments d'origine végétale (fruits et légumes frais mais également farines complètes, légumineuses, fruits secs et oléagineux) tout en réduisant, parallèlement, la part des aliments d'origine animale. Parmi ces derniers, il serait bénéfique de privilégier les poissons (sources d'acides gras insaturés) et les produits laitiers traditionnels (fromage, yaourts...) riches en calcium et vitamines liposolubles (D et A). Ainsi, notre assiette nécessite un petit réaménagement :



• Plus de fruits et légumes frais

Actuellement, les experts conseillent de consommer :

- ✓ Entre 400 et 800 g de fruits et légumes chaque jour, soit entre 5 et 10 fruits et légumes par jour. Ainsi 5 est le minimum, 10 est considéré comme l'objectif à atteindre.
- ✓ La moitié doit être apportée sous forme de crudités (par exemple deux fruits et une portion de légumes crus ou de la salade), car les crudités sont deux à trois fois plus riches en vitamine C que les végétaux cuits. Cette vitamine, non stockée dans l'organisme, doit être fournie plusieurs fois par jour, à chaque repas.
- ✓ La diversité dans le choix des végétaux est également importante, car chaque fruit, chaque légume, présente des caractéristiques spécifiques. Tous les végétaux sont complémentaires, et c'est la variété de leurs composants qui assure leur synergie d'action dans l'organisme.

Que faire en pratique ?

Pour répondre à nos besoins, et contribuer à protéger notre santé à long terme, il est nécessaire de consommer chaque jour :

- ✓ 2 à 3 fruits au minimum (au petit-déjeuner, déjeuner, goûter ou dîner)
- ✓ Au moins deux à trois parts de légumes par jour (une assiette de légumes cuits au déjeuner et au dîner, une crudité au déjeuner et au dîner)

On arrive facilement à cinq portions (ou plats) de fruits et légumes par jour : c'est ce que conseille le Ministère de la Santé, dans le cadre du PNNS.

Ceci est une quantité minimum. Ce message "au moins 5 par jour" s'adresse aux Français qui consomment très peu, voire pas du tout de fruits et de légumes.

Pour l'ensemble de la population, il est par ailleurs très important de prendre en compte la notion de diversité : **10 fruits et légumes différents chaque jour**. On se donne alors un objectif dynamique à atteindre, et non plus un minimum à respecter.

Pour obtenir davantage de diversité, il faut surtout :

- ✓ Associer différents végétaux dans le même plat : salade de différents fruits, salades composées de plusieurs crudités, potages, jardinières de légumes, ratatouille...
- ✓ Consommer différentes parties des plantes : racines (navet, carotte...), fruits (courgette, pomme...), feuilles (salades, épinards...), graines (haricots frais en grains...), car ils présentent des apports nutritionnels complémentaires.
- ✓ Utiliser régulièrement ail, oignon, persil, ciboulette crus qui sont d'excellentes sources de micronutriments protecteurs. Ils contribuent à nos apports dans la mesure où on les utilise régulièrement, et en quantité suffisante.
- ✓ Suivre les saisons, pour profiter des produits à maturité et élargir sa palette de choix tout au long de l'année.

— Véronique Liégeois - Diététicienne

PRODUITS DE PLEINE SAISON

Automne



Fruits

- Avocat
- Châtaigne
- Citron
- Citron lime
- Clémentine
- Coing
- Figue
- Kaki
- Kiwi
- Nectarine
- Noix fraîche

- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomelo
- Pomme
- Prune
- Raisin

Légumes

- Ail
- Artichaut
- Aubergine



- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri-rave
- Champignon de Paris
- Champignon sylvestre
- Chou de Bruxelles
- Chou pommé
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Echalote

- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Haricot à écosser
- Haricot vert
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Poivron
- Potiron
- Salades
- Tomate

Peut-on faire changer les habitudes alimentaires ?

C'est aux Etats-Unis, à la fin du XIX^{ème} siècle, qu'est née l'ambition de "changer les habitudes alimentaires" d'une population pour maintenir celle-ci en bonne santé. Ces premières tentatives connurent des échecs cuisants. Elles comportaient en effet une dimension fortement moralisatrice et, en outre, reposaient sur des postulats implicites dont les sciences sociales ont révélé le caractère erroné.

L'extraordinaire complexité des choix alimentaires

Au nombre de ces postulats figurait la croyance selon laquelle le mangeur était un sujet totalement libre de ses choix alimentaires. Or, ceux-ci dépendent fortement des représentations (y compris symboliques) que nous nous faisons de l'alimentation, des différents aliments, de leurs rapports avec le corps et la santé... Ces représentations sont elles-mêmes largement déterminées par la culture et l'époque auxquelles nous appartenons. Par ailleurs, nos comportements alimentaires sont influencés par l'environnement social dans lequel chacun de nous évolue.

Un autre présupposé consistait à considérer les décisions alimentaires comme simples et rationnelles. Or, celles-ci présentent une extraordinaire complexité. Et la perception d'une éventuelle menace pour la santé n'est pas, loin s'en faut, le seul critère pris en compte par le mangeur (cela ne signifie pas pour autant qu'il soit "irrationnel" : il fait bel et bien preuve d'une certaine "logique", mais celle-ci diffère de la rationalité scientifique des médecins, des nutritionnistes ou des spécialistes du risque alimentaire).

Le savoir ne suffit pas...

Sur un autre plan, on a longtemps pensé qu'il suffisait de fournir au mangeur des connaissances nutritionnelles pour qu'il modifie ses comportements inappropriés. Or, l'expérience a montré que ni l'acquisition et la compréhension de nouveaux savoirs par les individus, ni leur adhésion aux messages diffusés, ni même leur motivation réelle à rompre avec des "mauvaises" habitudes ne garantissaient à coup sûr le changement. L'explication est simple : si les connaissances et attitudes peuvent avoir un rôle directif sur les comportements (i.e. les influencer), elles n'ont pas d'effet causal. C'est l'interaction des savoirs et des motivations du sujet avec le contexte (l'environnement familial, social, socio-économique, culturel...) et avec les contraintes (réelles ou perçues) de sa situation qui, in fine, déterminent le comportement (comme l'illustrent, par exemple, les contradictions apparentes souvent observées entre l'excellente image santé des fruits et des légumes et les niveaux de consommation effectifs).

De "l'éducation nutritionnelle" à la promotion du... "bien-manger"

Pendant longtemps, l'éducation nutritionnelle a été fondée sur la diffusion d'un message unique (identique pour tous), unidirectionnel (de l'émetteur "savant" aux récepteurs "ignorants" et à "éduquer") et à contenu négatif, voire culpabilisant (si vous consommez trop de graisses animales, vous risquez d'être victime de maladies cardio-vasculaires). La très faible efficacité de telles options doit aujourd'hui conduire à privilégier des approches...

- différenciées : adaptation des messages et actions aux caractéristiques spécifiques de la population visée (sexe, tranche d'âge, "équipement" intellectuel et culturel, éventuelle situation de précarité économique, etc) ;
 - considérant l'environnement social dans lequel évoluent les individus ou les groupes ;
 - reposant sur l'écoute, le dialogue et la participation : construire les argumentaires à partir des propres connaissances et représentations des groupes-cibles (y compris de leurs idées fausses et a priori), de leurs contraintes effectives ou ressenties ; reconnaître et valoriser leurs "bonnes" pratiques alimentaires ; les doter de nouveaux savoir-faire (en termes d'achats et de conservation des produits, de pratiques culinaires, de recherche d'information et d'interprétation) ; faire appel à leur intelligence et leur... esprit critique ;
 - valorisant les dimensions positives et poursuivant une visée globale : par exemple "consommer davantage de fruits, de légumes... pour assurer un état complet de bien-être physique, mental et social" (définition de la santé selon l'OMS). En d'autres termes, il s'agit de promouvoir le bien-être, le plaisir, la dimension sociale du repas... et aussi les composantes culturelles, "traditionnelles" et symboliques de l'alimentation, en respectant les particularismes sociaux et locaux.
- L'enjeu tient en... deux mots : substituer à "l'éducation nutritionnelle" la "promotion du bien-manger".**

Eric BIRLOUEZ
Agronome consultant et
Enseignant en sociologie de l'alimentation

Fruits
Légumes &
SANTÉ

Site Internet destiné
aux professionnels de la Santé

www.aprifel.com

■ Galerie Fraich'Attitude

Lieu de réflexion et de création contemporaine

www.fraichattitude.com

Questions
Recettes
Menus Fruits
Légumes frais

N°Azur 0 810 810 000

Service consommateurs fruits et légumes frais

■ Espace 10

60 rue du Faubourg Poissonnière 75010 Paris
Espace grand public dédié à la nutrition
et aux plaisirs culinaires

www.10parjour.net

Le site des fruits et légumes frais

Nouveau design pour le site
des fruits et légumes frais
- Automne 2002 -