



IFAVA Editorial Board

- E. Bere - University of Agder - Faculty of Health and Sport - Norway
- E. Birlouez - Epistème - Paris - France
- I. Birlouez - INAPG - Paris - France
- MJ. Carlin Amiot - INSERM - Faculté de médecine de la Timone - Marseille - France
- B. Carlton-Tohill - Center for Disease Control and Prevention - Atlanta - USA
- V. Coxam - INRA Clermont Ferrand - France
- N. Darmon - Faculté de Médecine de la Timone - France
- H. Bas Bueno de Mesquita - National Institute for Public Health and the Environment (RIVM) - Bilthoven - Netherlands
- ML. Frelut - Hôpital Saint-Vincent-de-Paul - Paris - France
- T. Gibault - Hôpital Henri Mondor - Hôpital Bichat - Paris - France
- D. Giugliano - University of Naples 2 - Italy
- M. Hetherington - University of Leeds - UK
- S. Jebb - MRC Human Nutrition Research - Cambridge - UK
- JM. Lecerf - Institut Pasteur de Lille - France
- J. Lindstrom - National Public Health Institute - Helsinki - Finland
- C. Maffei - University Hospital of Verona - Italy
- A. Naska - Medical School - University of Athens - Greece
- T. Norat Soto - Imperial College London - UK
- J. Pomerleau - European Centre on Health of Societies in Transition - UK
- E. Rock - INRA Clermont Ferrand - France
- M. Schulze - German Institute of Human Nutrition Potsdam Rehbruecke, Nuthetal - Germany
- J. Wardle - Cancer Research UK - Health Behaviour Unit - London - UK

IFAVA Board of Directors

- S. Barnat - Aprifel - France
- L. DiSogra - United Fresh - USA
- P. Dudley - Co-Chair - United Fresh - New Zealand
- R. Lemaire - Fruits and Veggies - Mix it up!™ - Canada
- S. Lewis - Co-Chair - Fruits and Veggies - Mix it up!™ - Canada
- E. Pivonka - Fruits & Veggies - More Matters - USA
- C. Rowley - Go for 2&5® - Horticulture - Australia
- M. Slagmoolen-Gijze - Groenten Fruit Bureau - Netherlands

Aprifel équation nutrition

agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais

Président Aprifel : Angélique Delahaye
Directeur de la Publication : Louis Orenge
Directrice Scientifique : Dr Saïda Barnat
Assistante scientifique : Johanna Calvarin
Rédacteur en Chef : Dr Thierry Gibault
Edition/Photos : Philippe Dufour

19, rue de la Pépinière - 75008 Paris
Tél. 01 49 49 15 15 - Fax 01 49 49 15 16

équation nutrition est édité
avec le soutien financier de



WWW.
aprifel.com / egeaconference.com / ifava.com

ISSN : 1620-6010 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

CUISINER ET CONSOMMER LES FRUITS ET LÉGUMES : UNE PRIORITÉ EN AMÉRIQUE LATINE SOUTENUE PAR L'OMS



édito

De toutes les recommandations nutritionnelles, il en est une qui sort du lot: quasiment toutes les populations, communautés, familles et individus amélioreront leur santé et leur bien-être, tout en se protégeant contre l'obésité et les maladies chroniques, en augmentant leur consommation de fruits et légumes frais ou peu transformés. L'objectif d'en consommer « 5 par jour », bien que largement au dessus de la moyenne nationale de n'importe quel pays, reste très modeste. Veuillez bien noter ce qui suit: les légumes et les légumineuses sont, et devraient être, une part importante des repas principaux tandis que les fruits, bien que disponibles, sont plutôt consommés lors des collations.

Dans cette série d'excellents articles, Enrique Jacoby explique pourquoi les programmes d'éducation et d'information constituent un volet essentiel des campagnes efficaces pour augmenter la consommation de fruits et légumes. En eux même, ces programmes ne peuvent suffire. Une institutrice de campagne ne peut devenir président de son pays sans l'appui d'un parti politique ou un soutien financier. Pour promouvoir leurs produits industriels ultra raffinés, gras, salés ou sucrés, les budgets des multinationales et autres géants de l'industrie agroalimentaire sont 100 à 500 fois supérieurs à ceux alloués aux programmes de promotion de la santé.

Lors de la réunion inaugurale de la Fondation de Santé Publique Indienne à Hyderabad en 2008, une déclaration a été émise, montrant la marche à suivre qui depuis n'a cessé d'être confirmée. Les progrès significatifs en matière de santé publique passent par l'usage de la loi. A cette règle, il n'y a aucune exception.

L'obésité, le diabète et d'autres maladies chroniques graves, sont maintenant pandémiques et incontrôlées. On utilise bien la loi pour contrôler ou restreindre la conduite automobile, les armes à feu ou le tabagisme, pour protéger les handicapés, les espaces verts et les espèces menacées. Dans l'intérêt du public, les gouvernements doivent maintenant mener une politique d'utilisation des fonds publics pour améliorer la santé publique. Une partie de cette tâche serait de rendre la production de fruits et légumes plus attractive et de les rendre plus disponibles, plus accessibles et moins chers. De cette manière, les programmes d'information et d'éducation devraient mieux fonctionner.

Geoffrey Cannon

Centre d'Etudes Epidémiologiques en Santé et en Nutrition
Ecole de Santé Publique, Université de São Paulo, Brésil

intro

Les Français : des malades qui s'ignorent ?

Les Français se "croient" bien portants. C'est ce que nous dit l'étude Prévoir, réalisée en juin 2012 par l'Ifop.

95% d'entre eux accordent de l'importance à leur santé. Ils ont en grande majorité le sentiment d'être en bonne santé, de la surveiller et de faire ce qu'il faut pour la conserver.

A quoi se fient-ils ? La fatigue, la résistance, le moral... Quid de leur tension artérielle ? De leur taux de cholestérol ? De leur poids ? Peu s'en soucient... 32% des Français ont récemment calculé leur IMC ou celui de leurs enfants. 24% ne l'ont même jamais calculé.

Si "surveiller sa consommation de tabac" est LE comportement "prioritaire", "manger équilibré" n'est « important » que pour un Français sur 2.

Le PNNS, vous connaissez ??

Dr Thierry Gibault
Nutritionniste, endocrinologue - Paris



Le Brésil : une stratégie Etat-Nation en faveur des fruits et légumes

— Daniela S. Frozi^a, Luciene B.C. Alcântara^b, Fabio S. Gomes^c, Sueli G. Couto^c —

a. Département de Nutrition Sociale – Institut de Nutrition - Université de l'Etat de Rio de Janeiro - Brésil
b. Faculté de Nutrition – Université Fédérale de Fluminense - Brésil
c. Unité sur l'Alimentation, la Nutrition et le Cancer – Coordination de la Prévention et de Surveillance – Institut National du Cancer – Ministère de la Santé – Brésil

Fruits et légumes : le paradoxe brésilien

Alors que le Brésil est l'un des principaux pays exportateurs de fruits dans le monde¹, les Brésiliens consomment moins d'un tiers² de la recommandation minimale journalière de l'Organisation Mondiale de la Santé soit 400 g de fruits et légumes (F&L)³. Ce paradoxe fait partie des nombreux défis à relever dans ce pays pour promouvoir la consommation des F&L, en relation avec l'ensemble du système d'alimentation.

Ainsi, à titre d'exemple, les F&L bios, de coût très élevé sont considérés comme des produits de luxe. Certains provenant de l'Amazonie et d'autres régions brésiliennes sont même parfois plus rares et plus chers dans certaines villes du Brésil qu'en Europe. Leur production reste centrée sur l'export. Il faudrait donc rapidement développer des politiques favorisant leur consommation interne dans ce pays⁴.

La promotion des F&L ne peut se réduire à une campagne marketing encourageant leur consommation. Elle doit comprendre des actions plus globales, comme la sécurité alimentaire et le droit pour chaque être humain d'avoir accès à une alimentation saine et appropriée.

Cet article reprend une analyse menée par l'Institut National Brésilien du Cancer en 2009-2010 portant sur les actions liées, directement ou indirectement, à la production, la distribution et/ou la promotion F&L dans de nombreux secteurs gouvernementaux.

Des actions qui doivent aller au delà des campagnes de promotion

L'analyse des propositions émanant de nombreux forums politiques des 10 dernières années et des actions entreprises par le gouvernement fédéral a permis d'identifier les avancées du Brésil dans la promotion des F&L. Au préalable, il faut comprendre que ces actions doivent aller au delà des campagnes de promotion. Elles requièrent à la fois une restructuration et la collaboration de différents mécanismes institutionnels pour initier et maintenir une approche globale, intégrée et plus systémique.

La démocratisation récente et croissante des forums décisionnels et de la participation sociétale au Brésil a été un élément décisif des changements sociaux. Ces dernières années, le gouvernement Brésilien a renforcé ses liens avec la société civile et les mouvements sociaux. Certains forums stratégiques qui établissent des contrats sociaux - comme le Conseil National pour la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle et le Conseil National de la Santé - ont été renforcés. Ils ont donné naissance à des propositions qui ont été mises en œuvre dans les politiques publiques liées au F&L.

La nécessité d'un socle législatif

Autre objectif essentiel : établir un socle législatif pour protéger les intérêts du public et les droits civiques fondamentaux.

Ainsi, la loi brésilienne sur la sécurité alimentaire et nutritionnelle a été approuvée en 2006. Elle a élargi le périmètre des actions politiques en soulignant que la promotion d'aliments comme les F&L frais devait être associée à de nouveaux modèles de production et de distribution. Non seulement, il faut assurer une bonne qualité sanitaire et nutritionnelle, mais aussi favoriser un développement durable sur le plan environnemental, social et économique, ainsi que le respect de la diversité culturelle⁵. Une autre loi fédérale, datant de 2009, a stipulé que 70% du budget alloué aux repas scolaires devait être dépensé pour les F&L frais, et d'autres aliments peu transformés. Pour 41 millions d'enfants, en 2012, cela représente 1,6 milliards de dollars US par an. En outre, au moins 30% de ces aliments doivent provenir de coopératives et d'exploitations agricoles familiales locales⁶.

D'autres nombreux projets de loi sont actuellement en cours d'examen par le congrès et le sénat afin de réguler la publicité de produits en concurrence avec les F&L, comme les produits à faible valeur nutritionnelle.

Par ailleurs, le Brésil est devenu l'un des consommateurs les plus importants de pesticides dans le monde, ce qui a entraîné des dommages sérieux pour la santé et l'environnement. De fait, au cours des 10 dernières années, de nombreuses politiques publiques ont multiplié la surveillance sanitaire et environnementale, les actions en justice pour bannir les molécules toxiques et les subventions pour passer d'un mode de production agricole conventionnel à des méthodes plus écologiques.

Les bases d'une stratégie état-nation :

Afin d'établir et de maintenir à grande échelle une "stratégie état-nation" pour promouvoir les F&L, plusieurs autres actions ont été entreprises au Brésil. Certaines, plus globales, articulées et systémiques ont été entreprises :

- l'établissement d'un cadre légal assurant le respect des droits civiques
- la promotion de la participation sociale et des consensus politiques par des conseils nationaux
- l'initiation de programmes conçus pour développer de nouveaux modèles de production articulés avec des campagnes d'éducation
- des actions concertées, touchant la production, la distribution, la disponibilité, des coûts abordables et la consommation dans des lieux stratégiques (écoles, lieux de travail) ciblant différents segments de la population.

Références :

1. Perozzi M. Irradiação: tecnologia boa para aumentar exportações de frutas. *Inovação Uniemp* 2007; 3(5):42-44.
2. IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil, Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
3. WHO/FAO. Expert Report on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916. Geneva: WHO/FAO, 2003.

4. Martins A, Camargo WP, Bueno CB. Preços de frutas e hortaliças da agricultura orgânica no mercado varejista da cidade de São Paulo. *Informações Econômicas* 2006; 36(9):42-52.
5. Brasil. Lei nº 11.346, de 15 de Setembro de 2006. Brasília: Presidência da República; 2009.
6. Brasil. Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009. Brasília: Presidência da República; 2009.

Et si on s'alimentait de manière savoureuse et saine... donc : Péruvienne !

— Enrique Jacoby —

Conseiller Régional pour une Alimentation Saine, OPS/OMS (Organisation Pan Américaine de la Santé/Organisation Mondiale de la Santé)

La cuisine traditionnelle péruvienne représente une fusion presque magique des traditions andines, espagnoles, italiennes, chinoises et japonaises. Les nombreuses réinterprétations qu'elle a connues durant ces 10 dernières années lui ont valu une reconnaissance internationale. Elle a incité de nombreux chefs étoilés, comme Ferran Adria, à s'y attarder, à la goûter et à lever les yeux au ciel en s'exclamant: "Hmmm!" Cette irruption de l'alimentation péruvienne sur la scène internationale était en gestation depuis deux décennies, concoctée par une nouvelle cohorte de chefs aventureux qui ont poussé cette cuisine sur le devant de la scène. L'origine de ces exercices de fusion culinaire date sans conteste d'il y a 500 ans quand les conquistadors ont découvert une variété presque infinie de nouveaux aliments (pommes de terre, cacahouètes, haricots, maïs, piments, quinoa, poissons inconnus) et la cuisine andine locale. Au cours des 500 années suivantes, les traditions culinaires andines, ibériques et arabes ont fusionné pour constituer ce que l'on appelle aujourd'hui la "cuisine péruvienne".

Un boom alimentaire et économique

Le boom de la cuisine péruvienne a entraîné des résultats économiques importants. L'hôtellerie et la restauration ont connu une forte croissance, passant de 3,9% à 7,6% du PNB entre 2000 et 2006. L'emploi dans ce secteur a augmenté de 39% entre 2001 et 2004¹. Même évolution pour les chiffres du tourisme. De plus en plus nombreux, les touristes préfèrent les circuits gastronomiques à la visite rituelle des ruines de Machu Pichu à Cusco. La cuisine péruvienne a également connu d'énormes avancées à l'international. Aujourd'hui, on trouve, parmi les meilleurs de la ville, des restaurants péruviens haut de gamme à Barcelone, Madrid, San Francisco, New York, Sao Paulo et Buenos Aires. Les questions culinaires sont une priorité quotidienne chez la majorité des Péruviens qui restent très attachés à leur sabor nacional (saveur nationale). Selon l'anthropologue et chef péruvien, Mariano Valderrama¹, ce "boom" aura un impact positif et significatif sur la qualité de l'alimentation dans la rue et à la maison. De plus, il valorisera toute la filière alimentaire du pays, en créant une plus forte demande pour une myriade d'aliments et d'ingrédients culinaires traditionnels.

Les traditions culinaires : un guide pour une alimentation plus saine

Le slogan du Ministère Péruvien de la Santé « S'alimenter de manière savoureuse, saine, Péruvienne "Eat tasty, eat healthy, eat Peruvian" »² s'est sûrement inspiré de l'actuel boom culinaire et inculque une grande force aux changements sociaux. En fait, le Ministère de la Santé a lancé ce slogan il y a un an, après avoir relevé certaines caractéristiques saines de l'alimentation péruvienne. D'abord, une grande variété d'aliments naturels et complets est à la base de plats traditionnels ayant une saveur

exquise. Ensuite l'alimentation péruvienne est basée sur l'utilisation d'aliments locaux et d'échanges régionaux intenses. Elle implique une participation active des personnes dans la préparation des aliments et favorise la convivialité, c'est-à-dire la dimension symbolique et culturelle du partage des aliments lors d'un repas.

Par dessus le marché, la cuisine péruvienne a perduré dans le temps: elle a choyé et nourri des dizaines de générations de Péruviens. Un véritable tour de force si l'on constate les dégâts provoqués par l'alimentation occidentale - « la malbouffe » - sur les deux dernières générations (maladies cardiovasculaires, diabète et cancer).

S'inspirer de l'alimentation traditionnelle comme guide pour une alimentation plus saine n'est pas une idée nouvelle. Les régimes méditerranéen et japonais, suite à des études approfondies, sont devenus des exemples internationaux d'alimentation saine. Mais toutes les cultures culinaires n'ont pas bénéficié de ce type d'analyse. Cependant, elles ont, sans aucun doute, passé le test de la durée sur plus d'un millénaire. Ce que certaines, sinon toutes, peuvent accomplir, c'est résister au marketing musclé des producteurs de produits industriels^{3,4}. Ces produits ont grandement influencé les politiques agricoles, les subventions commerciales et gouvernementales, selon le principe "quantité plutôt que qualité" en vantant la promotion de la facilité abolissant la corvée de cuisiner. Les industriels dépensent des milliards en campagnes marketing pour donner une image agréable et saine à leurs produits.

Une alimentation florissante et forte

Les traditions culinaires d'un pays sont une merveilleuse plate-forme, surtout lorsqu'elles établissent une connexion profonde entre la planète, l'alimentation, les personnes et l'identité culturelle. Néanmoins, là où le marketing global de produits industrialisés connaît d'importants succès, la seule promotion d'une alimentation saine ne fera aucun progrès si elle n'est pas reliée à la création d'une infrastructure d'alimentation saine. Ce qui veut dire: résister à l'invasion des produits industriels, réguler le marketing alimentaire et subventionner la production d'aliments complets et les marchés associés. Ainsi cette alimentation deviendra florissante et forte.



Remerciements

A mon épouse, Madame Patricia Murillo, pour ses idées, ses commentaires et ses corrections. Au Dr Jean-Claude Moubarac du Centre d'Etudes Epidémiologiques en Santé et en Nutrition de l'Université de São Paulo, pour ses précieux commentaires.

Notes et références :

1. Valderrama M. El Boom de la Cocina Peruana <http://www.rimisp.org/FCKeditor/UserFiles/File/documentos/docs/pdf/DTR-IC/elboomdelacocinaperuana.pdf>
2. Traduction du document en Espagnol: "Come rico, come sano, come peruano"
3. Les produits industriels comprennent les boissons et les snacks sucrés, et tout autre

produit prêt à être consommé. Ainsi que tous les produits préparés, prêts à cuire, qui remplacent les plats et les repas servis à la maison et dans les cafétérias.

4. Monteiro CA. The big issue is ultra-processing. World Nutrition 2010; 1(6): 237-59. disponible sur : http://www.wphna.org/wn_commentary_ultraprocessing_nov2010.asp

Promotion des Fruits et Légumes chez les enfants dans une crèche de Caracas

— Marilyn Chivico, Jaily Carrasquel, Eliana Delgado, Cristina Olaizola and María S. Tapia —

Ecole de Biologie, Faculté des Sciences, Université Centrale du Venezuela, Caracas

Au Venezuela, deux situations ont présidé au lancement de la campagne « 5 par jour » par l'Université Centrale du Venezuela (UCV) :

- l'épidémie croissante des Maladies Non Transmissibles (MNT) liées aux changements des habitudes alimentaires et aux modes de vie malsains,
- le classement des maladies chroniques parmi les principales causes de mortalité.

Des opportunités multiples

Les fruits et légumes (F&L) n'occupaient pas une place de choix dans les programmes officiels de santé publique ou les politiques de prévention des MNT au Venezuela, même s'ils faisaient partie des recommandations nutritionnelles.

En outre, on assiste également à une augmentation inquiétante du surpoids et de l'obésité chez les enfants. Il existe donc de multiples opportunités pour lancer des programmes de promotion des F&L au Venezuela¹. L'UCV tente d'étendre cette campagne et d'obtenir le soutien d'autres institutions et sec-teurs de la société, conscients des bénéfices pour la santé d'augmenter la consommation des F&L et de la pratique d'activités physiques.

Le soutien des étudiants

Cette opération a bénéficié d'une opportunité exceptionnelle, grâce à la loi vénézuélienne sur le service communautaire des étudiants de l'enseignement supérieur promulguée en 2005. Grâce à cette situation propice, la campagne d'éducation « 5 par jour » a été initiée dans le contexte des Recommandations de Service Communautaire de la Faculté des Sciences de l'UCV. Il s'agissait d'une formidable occasion d'intégrer les programmes éducatifs et ludiques concernant les F&L dans les écoles publiques, tout en utilisant la bonne volonté d'étudiants engagés et formés au préalable à l'initiative conjointe OMS/FAO sur la promotion des fruits et légumes².

Une intervention en quatre phases

Nous présentons les résultats d'une brève intervention (mars – juin 2009), réalisée par deux étudiants en licence à l'UCV, dans une crèche pour les enfants des employés de l'UCV appelée « Negra Matea ». Un échantillon de cinquante-huit enfants en bas âge (tout-petits, bambins et enfants d'âge pré-scolaire) des deux sexes a été réparti en 4 groupes. Leurs parents et 18 employés du Centre ont également participé aux activités de la phase finale.

L'intervention a été divisée en 4 phases

- Phase 1 : Evaluation des connaissances initiales des enfants sur les F&L par la reconnaissance et l'identification sur des images en couleur.
- Phase 2 : Des activités, utilisant la dynamique de groupe, destinées à renforcer les connaissances des F&L (chansons enfantines, exercices et danses, théâtres de marionnettes et scénettes avec des costumes de F&L). Les enfants ont participé à l'alimentation de deux tortues de la crèche avec des légumes à feuilles. Ces activités étaient adaptées aux différents âges des participants.
- Phase 3 : Identification des préférences F&L. Un mini-marché a été mis en place dans la crèche où les enfants pouvaient choisir et « acheter » leurs F&L préférés. Cette sélection était enregistrée. Plus tard, des séances de dégustation de 12 fruits et de 10 légumes ont été conduites par le diététicien de la crèche.

- Phase 4 : Enfin, une foire aux F&L. Les F&L, déjà présentés aux enfants, ont été présentés à leurs parents et aux employés (en présence des enfants) et leur réponse a été enregistrée. Les parents ont reçu des bilans d'évaluation « 5 par jour » avec les résultats et les scores de leurs enfants durant toutes ces activités ainsi que le résultat final. Ils ont bénéficié d'une information motivationnelle sur les bénéfices de la consommation des F&L.

Une nette augmentation des connaissances des fruits et légumes

Au terme de l'étude, les connaissances des F&L (avant et après l'intervention) ont été comparées. Avant l'intervention, de nombreux F&L initialement présentés aux enfants leur étaient inconnus. Après, leurs connaissances avaient augmenté de 6-13% pour les légumes et de 10-35% pour les fruits (Figure 1). Les enfants étaient capables de reconnaître un plus grand nombre de fruits (45%) que de légumes (27%).

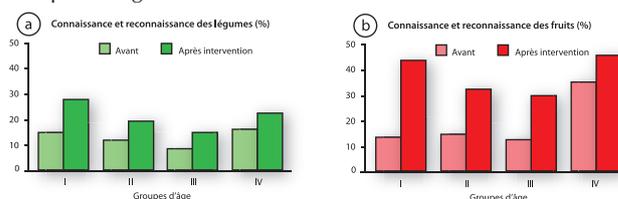


Figure 1. Modifications des connaissances et de la reconnaissance des légumes (a) et des fruits (b) dans 4 groupes d'âge: I (9 enfants entre 10 et 14 mois), II (13 enfants entre 15 et 22 mois), III (16 enfants entre 2 ans 2 mois et 2 ans 8 mois), et IV (20 enfants entre 2 ans 9 mois et 3 ans 5 mois) durant la période mars - juin 2009 à la crèche "Negra Matea" (N = 58, p < 0,05).

Des résultats à enrichir

La corrélation entre la connaissance et les préférences F&L n'était pas statistiquement significative ($p > 0,05$) pour les groupes I et II, tandis que les groupes III et IV étaient prêts à goûter et à manger la grande majorité des F&L qu'ils connaissaient et reconnaissaient ($p < 0,05$). Ces résultats concordent avec ceux de Busick *et al.*, qui ont observé une faible corrélation entre la capacité à identifier les F&L et la volonté d'y goûter chez les enfants³. L'acceptation des aliments chez les enfants d'âge préscolaire est souvent considérée comme un comportement de préférence de base, hautement corrélé avec une consommation illimitée, établissant la mesure de ce que les enfants sont prêts à manger lorsqu'on leur propose. Quand on propose de manière répétée de nouvelles saveurs aux enfants, sans coercition, ils apprennent à accepter de nouveaux aliments qu'ils avaient auparavant rejetés⁴.

Ces résultats ont été comparés à ceux rapportés par leurs parents et le personnel sur les saveurs et les préférences durant la foire F&L. Une faible relation entre les groupes, les parents et les employés, a été observée, indiquant que les dispositions des enfants à tester les différents F&L étaient faiblement corrélées aux goûts des adultes qui interagissent avec eux ($p > 0,05$). Il faudrait examiner ceci de manière plus détaillée car la foire F&L a été le seul événement où cela a été mesuré. Cependant, on a bien perçu que les adultes avaient conscience de l'importance des F&L.



Figure 2. Images des activités à la crèche "Negra Matea" durant la période mars - juin 2009 pour la promotion de la consommation des Fruits et Légumes.

Service Communautaire : Une bonne Opportunité. Ces types d'intervention continuent avec de bonnes perspectives même si elles couvrent seulement des activités à court terme.

Références :

1. Olaizola C, Esté ME, Tapia MS et al. Rev Chil Nut. 2006; 33 Supl 1:306-315.
2. Tapia MS., Olaizola C and Delgado-Mora E. Rev Española Nutrición Comunitaria 2010; 6:45-50.

3. Busick D, Brooks J, Pernecky S et al. Appetite 2008; 51:468-473.
4. Contento I, Randell JS, Basch C. J Nutr Educ Behav 2002; 34(1):2-25.

Programme "5 par jour" en Colombie

President "5 PAR JOUR Colombie" **Adriana Senior Mojica** —
"5 PAR JOUR Colombie" - **William Lizarazo** - **Natalia Vásquez**

La déclaration du Millénaire, adoptée par l'Organisation des Nations Unies en 2000, est le premier accord mondial, associé à un engagement politique au niveau global, qui vise à améliorer les conditions de vie dans les pays les plus pauvres. C'est un pacte social, fondé sur la responsabilité mutuelle des pays développés et des pays en développement, qui œuvre pour réduire la pauvreté, améliorer la santé dans le monde, et promouvoir la paix, le respect des droits de l'homme et le développement durable.

Créer des environnements de vie plus sains

Pour atteindre cet objectif, il est nécessaire de coordonner les stratégies qui visent à promouvoir et à encourager la consommation de fruits et de légumes, car celles-ci permettent de créer des environnements de vie plus sains, et d'améliorer les conditions de vie de la population. Ainsi, le programme « 5 par jour » en Colombie a mis en place des actions régionales, afin de créer un cadre de vie plus sain au sein des écoles, des universités, des habitats et des lieux publics. Ces actions ont reçu le soutien du Ministre de la Santé, de la Pan American Health Organization et de l'Organisation Mondiale de la Santé (PAHO/OMS). Grâce à une bonne coordination, ces actions doivent permettre une amélioration de l'accès et de la disponibilité des fruits et légumes, et une augmentation de leur

consommation par les enfants, les adolescents, les familles et toute la communauté.

Un impact significatif au niveau régional et social

Il est important de souligner que ces actions visant à développer des stratégies pour créer des environnements plus sains, mises en œuvre depuis 5 ans, ont eu un impact significatif au niveau régional et social. Aujourd'hui, le défi est d'étendre ces actions au plan national, avec la participation et l'engagement des différents acteurs du développement humain et social du pays.

Ce programme est une initiative de la Corporación Colombia Internacional – CCI, organisme qui travaille depuis 20 ans pour soutenir les producteurs et la consommation de fruits et de légumes, au sein de la campagne « 5 par jour », face au constat de leur faible consommation nationale (moins de 190 grammes par jour).

La CCI, qui soutient et développe la culture de fruits et de légumes, s'est donnée deux grandes priorités:

1. augmenter la consommation afin que les producteurs soient assurés de vendre leurs produits
2. promouvoir des habitudes alimentaires plus saines, réduisant ainsi les risques de malnutrition, d'obésité et d'autres maladies.

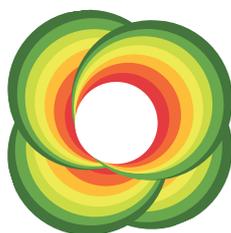


VIII congrès mondial pour la consommation de fruits et légumes

Le congrès international pour la consommation de fruits et légumes se tient chaque année depuis 2005. La dernière édition a eu lieu à Madrid, en Espagne, en Octobre 2011. A cette occasion, il fut décidé que la prochaine édition se tiendrait à Cali, en Colombie, les 27 et 28 septembre 2012, sous l'égide de la « Corporación Colombia Internacional », ainsi que du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale, dans le cadre

de la Semaine des habitudes et des styles de vies sains. Cet événement devrait accueillir au moins 40 pays.

Ce congrès vise à renforcer les programmes mondiaux en faveur d'une plus grande consommation de fruits et légumes « 5 par jour » ; il est soutenu par des organisations comme la FAO, l'OMS, la PAHO, et a pour objectif de prévenir les maladies chroniques non transmissibles.



Fruits & légumes et AVC : avantage du cru sur le transformé

— Dr Thierry Gibault —

Nutritionniste, endocrinologue - Paris

Si les bénéfices de la consommation des fruits et légumes pour la santé ne fait plus de doute, les avantages de leur consommation sous forme crue par rapport aux végétaux transformés n'avaient jamais été démontrés. Une étude Hollandaise vient apporter des preuves nouvelles en faveur des fruits et légumes crus.

Les méta-analyses d'études prospectives de population aboutissent à la conclusion que la consommation de fruits et légumes est associée à une réduction du risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Dans cette lignée, les recommandations américaines préconisent une consommation quotidienne de 2 bols de fruits et 2,5 bols de légumes. Cependant, ces recommandations d'outre Atlantique, pas plus que les françaises, ne précisent pas si les fruits et légumes doivent être consommés sous forme crue ou transformée industriellement.

Les changements liés à la transformation

Les fruits et légumes crus constituent de riches sources de fibres, potassium, acide folique, vitamines, minéraux, flavonoïdes, lignanes et autres micronutriments. Leur transformation industrielle en modifie la structure. Elle change leur composition chimique, leur valeur nutritionnelle, leur digestibilité et la biodisponibilité de certains constituants. Au cours de la transformation, certains composés (caroténoïdes, vitamines, minéraux) hydrosolubles et sensibles à la chaleur peuvent être perdus, mais leur biodisponibilité peut être accrue.

Une vaste étude Hollandaise

Dans la plupart des études prospectives, la distinction entre le cru et le transformé n'est pas faite. Jusqu'à présent, aucune étude n'avait analysé la relation entre la consommation de fruits et légumes crus ou transformés sur le risque d'AVC. L'équipe hollandaise de Oude Griep (qui s'est intéressée aux effets de la couleur des fruits et légumes sur les risques d'AVC et d'infarctus (*cf Equation Nutrition n° 120 ; mai 2012*)) s'est justement penchée sur la question.

L'étude MORGEN (Monitoring Project On Risk factors and Chronic Diseases in the Netherlands) menée de 1993 à 1997 a fourni une population de 20 069 sujets (8 988 hommes, 11 081 femmes). Les participants étaient âgés de 20 à 65 ans, et sans antécédents cardiovasculaires.

Des fruits et légumes crus et transformés

Leur alimentation a été passée au peigne fin à l'aide d'un questionnaire de fréquence de consommation à 178 items. Des informations précises ont été collectées sur les méthodes de préparation des fruits et légumes en précisant s'ils étaient consommés crus ou cuits, sous forme de jus ou de sauce.

35 fruits et légumes ont été répertoriés : 9 fruits crus, 7 légumes crus, 13 légumes cuits, 2 jus/ sauces de légumes, 4 jus/sauce de fruits. Les fruits transformés comprenaient les jus de fruits et les sauces à base de pomme. Les légumes transformés regroupaient les préparations maison incluant les conserves, les surgelés et la sauce tomate

(pommes de terre et légumineuses ont été exclues).

Les facteurs de risques cardiovasculaires des participants ont été répertoriés (poids, taille, tension artérielle, taux de cholestérol, tabac, niveau d'activité physique, traitement anti hypertenseur ou hypocholestérolémiant, traitement hormonal de substitution, antécédents personnels et familiaux).

Une réduction de 30% des AVC avec les fruits et légumes crus

Le suivi moyen a duré 10 ans, au cours desquels 233 AVC sont survenus (139 ischémiques, 45 hémorragiques, 49 non spécifiés).

La consommation moyenne de fruits et légumes était de 378 g par jour (188 sous forme crue, 190 sous forme transformée).

- Principaux contributeurs de végétaux crus : pommes, agrumes, concombres, tomates.

- Côté cuit : jus de pommes et d agrumes, choux, haricots.

Après analyse statistique, il est apparu que la consommation totale de fruits et légumes, pas plus que celle de fruits et légumes transformés, n'était associée à l'incidence des AVC.

En revanche, celle des F&L crus était inversement liée à la survenue d'un AVC :

- Chez les plus grands consommateurs de cru (plus de 260 g par jour) l'incidence des AVC était réduite de 30 % par rapport aux petits consommateurs (moins de 90 g par jour).
- La consommation de légumes crus était significativement associée à une réduction de 50% du risque d'AVC ischémique entre les sujets qui consommaient moins de 27 g et plus de 27 g par jour.
- Pour les AVC hémorragiques, la réduction atteignait 47% et était presque significative pour les fruits crus à partir de plus de 120 g par jour.

En revanche, la consommation de fruits et légumes transformés n'était pas associée à une réduction des risques d'AVC ischémique ou hémorragique.



Que tirer de ces résultats ?

Cette étude est importante : elle suggère que la consommation de fruits et légumes crus réduit de manière significative les risques d'accidents vasculaires cérébraux et que dans cette optique, il faut sans doute préférer aux fruits et légumes transformés. Comme toujours, et avec raison, il faudra attendre les données d'autres études à suivre pour confirmer cette nouvelle donnée. Mais les chercheurs vont s'y mettre !

D'après :

Oude Griep LM et al, Raw and processed fruit and vegetable consumption and 10 year stroke incidence in a population-based cohort study in Netherlands. European Journal of Clinical Nutrition (2011) 65, 791-799