



# équation nutrition

EQUATION NUTRITION EST ÉDITÉ PAR APRIFEL ET DIFFUSÉ GRATUITEMENT AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

N° 126 DÉCEMBRE 2012



## IFAVA Editorial Board

- E. Bere - University of Agder - Faculty of Health and Sport - Norway
- E. Birlouez - Epistème - Paris - France
- I. Birlouez - INAPG - Paris - France
- M.J. Carlin Amiot - INSERM - Faculté de médecine de la Timone - Marseille - France
- B. Carleton-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
- M.L. 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
- J.M. 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 OrengaDirectrice Scientifique : Dr Saïda Barnat  
Assistante scientifique : Isabelle GirabéRédacteur en Chef : Dr Thierry Gibault  
Edition/Photos : Philippe Dufour19, rue de la Pépinière - 75008 Paris  
Tél. 01 49 49 15 15 - Fax 01 49 49 15 16équation nutrition est édité  
avec le soutien financier deWWW.  
aprifel.com / egeaconference.com / ifava.com

ISSN : 1620-6010 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

## POLITIQUES NUTRITIONNELLES ET FRUITS & LÉGUMES

### édito



Des recommandations politiques globales visant à améliorer les habitudes alimentaires, en particulier une consommation accrue de fruits et légumes (F&L), ont été émises par les gouvernements et les organisations de santé et scientifiques nationales du monde entier. Les maladies liées à la nutrition ont atteint des niveaux épidémiques au point de devenir des problèmes majeurs de santé publique contre lesquels de nombreux pays établissent des politiques alimentaires. Les gouvernements disposent de nombreux instruments politiques pour améliorer la nutrition et promouvoir des environnements alimentaires plus sains reposant sur : l'éducation, la législation, les réglementations, les subventions, les pénalités et les poursuites légales. Des changements de politiques ont lieu dans le monde entier, bien que la voie de ces changements soit semée d'embûches et d'occasions manquées. Au niveau national, la volonté politique se concentre souvent sur l'amélioration de l'alimentation des enfants et la création d'environnements alimentaires plus sains dans les écoles.

Dans ce numéro, Capacci offre une excellente revue des politiques nutritionnelles Européennes. Cet article distingue les mesures adoptées pour promouvoir un choix plus éclairé, comme des campagnes d'éducation nutritionnelle et d'informations au grand public, des mesures et des politiques concernant des changements environnementaux comme les réglementations sur les repas à l'école, l'offre de fruits gratuits à l'école et les taxes sur les aliments malsains.

Dorfman et Wootan soulignent que le marketing alimentaire oriente les préférences, la demande et la consommation des enfants vers des aliments riches en sel, en sucre, et en gras et que, jusqu'à présent, le gouvernement américain propose peu de recommandations en matière de marketing alimentaire pour les enfants.

Selon une revue de littérature sur le suivi des recommandations de l'Institut de Médecine, Kraak et Story résument les progrès accomplis par le gouvernement américain et les écoles dans la promotion d'une alimentation saine auprès des enfants, à savoir l'accès accru aux F&L et la promotion de leur consommation. Le changement politique le plus prometteur aux Etats-Unis – de nouvelles normes nutritionnelles complètes pour les repas pris à l'école – doublerait la quantité de F&L servis chaque jour et améliorerait l'alimentation de 32 millions d'enfants américains.

Lorelei DiSogra

Association Unie des Produits Frais, Washington, D.C., Etats Unis

### intro

#### La version 2012 de la table Ciqual est en ligne

Combien de calories contient une pomme ? Quel fruit est le plus riche en vitamine C ? L'orange ou le cassis ? Au niveau français, la base de données de référence sur la composition nutritionnelle des aliments est gérée par l'Anses - Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail. Suite à l'intégration massive de nouvelles données dans la base, la table Ciqual a fait peau neuve et propose à présent la teneur en calories, lipides, glucides, protéines, vitamines et minéraux de 1440 aliments, leur profil détaillé en acides gras et une nouvelle fonctionnalité de recherche. Un outil majeur pour les professionnels de santé pour établir des recommandations personnalisées à destination de leurs patients. A découvrir d'urgence.

La table Ciqual 2012 est accessible et téléchargeable gratuitement sur [www.anses.fr/TableCIQUAL/](http://www.anses.fr/TableCIQUAL/)

Dr Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue - Paris

Source Anses





## Politiques nutritionnelles en Europe : Quelles sont les mesures existantes ?

— Sara Capacci —

Département de Statistiques, Université de Bologne, Italie,  
au nom du consortium EATWELL <sup>(a)</sup>

Des interventions visant à améliorer l'alimentation de la population générale ont récemment été intégrées à l'agenda gouvernemental de la majorité des pays Européens. Ainsi, le programme EATWELL a publié une classification des politiques de santé publiques existantes cherchant à modifier les comportements alimentaires. Les mesures ont été réparties en deux groupes, selon qu'elles favorisent des choix mieux informés ou qu'elles modifient l'environnement alimentaire.

### Les actions les plus courantes en matière d'alimentation saine

En grande majorité, les mesures adoptées par l'Union Européenne (UE) facilitent les choix mieux informés. Dans cette catégorie, les mesures pour contrôler la publicité, sont courantes en Europe (comme la loi Française sur la publicité alimentaire et l'interdiction de publicités pour des aliments malsains auprès des enfants au Royaume-Uni). Leur objectif : protéger les mineurs en limitant l'heure de diffusion et le contenu des publicités télévisuelles.

Les campagnes publiques d'information et d'éducation alimentaire sont de loin les actions les plus courantes en matière d'alimentation saine. Elles utilisent aussi bien le marketing social que les supports éducatifs (séances de formation, ateliers, conférences,...) pour améliorer les connaissances et faire prendre conscience des bénéfices d'une alimentation saine. Elles peuvent traiter de l'alimentation dans sa globalité ou se focaliser sur certains aliments (par exemple : la campagne pour réduire le sel dans l'alimentation au Royaume Uni ou les campagnes « 5 par jour » pour la promotion de la consommation de fruits et légumes). L'étiquetage des produits alimentaires fait également partie de cette catégorie, bien que s'il existe une réglementation européenne à ce sujet (Directive Européenne

90/496/EEC), peu de lois nationales ont été adoptées dans ce domaine (quelques exemples notables sont le logo 'trou de serrure' adopté en Suède, en Norvège et au Danemark, et le logo « cœur » en Finlande).

L'information nutritionnelle sur les menus contribue également à l'information des consommateurs. Cependant, à part quelques cas où les informations nutritionnelles sur les menus de restaurants ou de cafétérias font partie de campagnes d'information ou d'étiquetage plus larges (comme la Plateforme Portugaise contre l'obésité ou le Trou de Serrure Suédois), aucune intervention spécifique n'a été identifiée en Europe.

### Interventions les plus débattues en Europe : les mesures fiscales

Au sein des politiques centrées sur l'environnement alimentaire, celles concernant les repas à l'école (interdictions des distributeurs dans les écoles en Angleterre et en France, offre de fruits dans le cadre du programme Européen de Fruits à l'Ecole) et les actions gouvernementales visant à encourager l'implication du secteur privé (comme l'engagement volontaire de réduire la teneur en matières grasses saturées et en sel dans les aliments industriels au Royaume-Uni) sont les plus fréquentes.

Les mesures fiscales (taxes ou subventions) conçues pour modifier les prix des aliments sains et malsains sont probablement les interventions nutritionnelles les plus débattues en Europe. Nombre de pays Européens ont récemment adopté une taxe sur certains aliments « malsains » (au Danemark, sur les matières grasses saturées, en Hongrie sur les aliments riches en sel et en sucres, en France sur les boissons sucrées caloriques et en Finlande sur les bonbons). Les standards nutritionnels font

partie des interventions sur l'environnement alimentaire. Cependant, l'interdiction au Danemark des acides gras trans artificiels est la seule norme obligatoire sur la composition nutritionnelle des aliments en Europe. Il y a également très peu de programmes visant à augmenter l'accès aux aliments sains pour les consommateurs défavorisés (deux programmes ont été identifiés en Ecosse et au Danemark).

### Efficacité des politiques ? Des carences d'évaluations

Outre les campagnes d'information, il n'existe que quelques actions de santé publique concertées et systématiques en faveur d'une nutrition saine dans les pays Scandinaves et au Royaume-Uni, avec un démarrage récent en France. Les pays Méditerranéens n'ont qu'une histoire récente d'actions de santé publique, limitées surtout aux mesures d'information et d'éducation. Il existe quelques évaluations de l'impact des politiques nutritionnelles en Europe, mais, dans la plupart des cas, elles ont d'importantes carences (elles se limitent aux changements d'attitudes et non des comportements ; elles n'intègrent pas les facteurs confondants pouvant moduler leur impact).

Cependant, les évaluations existantes suggèrent que l'étiquetage nutritionnel et la réglementation des publicités pour enfants engendrent une réponse comportementale positive<sup>1,2</sup>. L'impact des campagnes d'information sur les attitudes et les intentions serait également significatif, tandis que l'effet sur les comportements serait plutôt limité<sup>3</sup>. Concernant les mesures fiscales, les preuves suggèrent que les taxes mineures entraîneraient des réponses comportementales mineures et que les taxes majeures auraient un impact significatif sur la consommation alimentaire et la santé<sup>4,5</sup>.

Tiré de : Capacci S, Mazzocchi M, Shankar B, Brambila-Macias J, Verbeke W, Pérez-Cueto FJA, Koziol-Kozakowska A et al. Policies to promote healthy eating in Europe: a structured review of policies and their effectiveness. *Nutrition Reviews* 2012;70:188-200.

(a) Septième Programme Cadre Européen (FP7/2007-2013), projet EATWELL (Convention de Subvention : No. 226713, <http://www.eatwellproject.eu>).

### Références :

1. Cowburn G, Stockley L Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutrition* 2007;8:21-28.
2. Dhar T, Baylis K Fast-food consumption and the ban on advertising targeting children: the Quebec experience. *Journal of Marketing Research* 2011;48:799-813.
3. Pomerleau J, Lock K, Knai C, Mckee M Interventions designed to increase adult fruit and vegetable intake can be effective: A systematic review of the literature. *Journal of Nutrition* 2005;135:2486-2495.

4. Mytton O, Gray A, Rayner M, Rutter H Could targeted food taxes improve health? *Journal of Epidemiology and Community Health* 2007;61:689.
5. Fletcher JM, Frisvold D, Tefft N Can soft drink taxes reduce population weight? *Contemporary Economic Policy* 2010;28:23-35.



## Marketing alimentaire auprès des enfants : encore des efforts !

— Lori Dorfman et Margo Wootan —

Berkeley Media Studies Group, Institut de Santé Publique, Berkeley, Californie, Etats-Unis

*Le marketing alimentaire n'a jamais été aussi développé qu'aujourd'hui, alors que les taux d'obésité infantile aux Etats-Unis et dans le monde entier restent très élevés et que le marketing des aliments et des boissons prend des formes de plus en plus sophistiquées.*

En 2006, l'Institut de Médecine des Académies Nationales Américaines (IOM) a clairement relevé le défi dans son rapport initial<sup>1</sup>, « Le marketing alimentaire » auprès des enfants : menace ou opportunité ? (*Food Marketing to Children: Threat or Opportunity?*). Après avoir évalué plus de 300 études, l'IOM a constaté que la publicité alimentaire incite les enfants et les adolescents à préférer, à demander et à consommer des aliments riches en sel, en sucres et en matières grasses. Ce rapport a émis 10 recommandations sur la manière dont l'industrie agro-alimentaire et le gouvernement pourraient inverser cette tendance.

### L'environnement marketing actuel continue de menacer la santé des enfants

Deux revues globales ont évalué les progrès réalisés suite aux recommandations de l'IOM chez les parents, dans les écoles, au sein de l'industrie agro-alimentaire et du gouvernement : il y en a peu... Les études de Vivica Kraak et ses collègues<sup>2</sup> soulignent que « l'environnement marketing actuel continue de menacer la santé des enfants ; il contrecarre les opportunités de promotion d'une alimentation saine et de création d'un environnement alimentaire sain ».

Aux Etats-Unis, les enfants continuent de grandir dans un environnement saturé par la publicité des aliments et des boissons. La vaste majorité des messages publicitaires porte sur des aliments peu nutritifs, très caloriques, riches en sucres, sel et matières grasses. Les études publiées par Kraak et ses collègues<sup>3</sup> nous apprennent que le gouvernement n'a pas fait ce qu'il fallait pour protéger les enfants du marketing qui s'est infiltré dans la vie familiale et interfère avec une bonne santé. L'absence de progrès entrave les efforts des parents pour bien nourrir leurs enfants et nuit à leur santé. Prenons un exemple. Le gouvernement n'a pas progressé sur la recommandation IOM d'instaurer une campagne nationale de marketing social. Il concède l'éducation nutritionnelle à l'industrie agro-alimentaire qui, en dépensant \$2 milliards chaque année, encourage les enfants à manger et à boire des aliments malsains. Pour se faire une idée, cela représente plus de \$5 millions chaque jour rien qu'aux Etats-Unis. A eux seuls, certains fast-foods auraient dépensé \$360 millions pour offrir des jouets avec les repas pour enfants !

### Publicité et aliments malsains contrecarrent les efforts en matière d'éducation nutritionnelle

Selon Kraak et ses collègues<sup>2</sup>, ce sont les écoles qui ont accompli les meilleurs progrès dans le domaine du marketing alimentaire. Elles ont mis en place des standards nutritionnels pour les aliments concurrents. En 2010, le Congrès américain a voté une loi demandant au Ministère de l'Agriculture (USDA) d'établir des standards nutritionnels pour les

distributeurs, les magasins scolaires et autres aliments vendus en dehors des programmes de repas scolaires. L'USDA devrait fixer des standards forts que les programmes nutritionnels pour enfants de chaque état, les commissions scolaires et les districts scolaires devraient instaurer. Ces standards devraient s'appliquer à toutes les publicités pour les aliments et les boissons à l'école. Publicité et vente d'aliments malsains contrecarrent les efforts en matière d'éducation nutritionnelle, d'alimentation des enfants et d'autorité parentale sur les choix alimentaires de leurs enfants.

Au niveau local et de chaque état, les gouvernements devraient fixer des standards nutritionnels pour les menus pour enfants proposés avec des jouets. Ce type de réglementation vise une forme importante de marketing - les cadeaux - pour des menus qui souvent ne contiennent que hamburgers, nuggets et pizzas, accompagnés de frites et de sodas. En accompagnement, il faudrait proposer des aliments plus sains : par exemple du lait écrémé ou de l'eau minérale à la place des sodas. Tant au niveau national que local, les gouvernements devraient s'assurer que des options saines et les teneurs caloriques sont affichées pour les aliments vendus dans les distributeurs, les cafétérias et les programmes alimentaires dans les lieux publics.

### Les boissons sucrées représentent la plus importante source de calories dans l'alimentation des enfants

Et le prix ? C'est un argument clé de vente ! Les gouvernements devraient taxer les boissons sucrées qui représentent la plus importante source de calories dans l'alimentation des enfants et sont directement liées à l'obésité. Les sommes récoltées pourraient servir à soutenir une variété d'activités et de programmes sur la nutrition et l'activité physique dans les communautés soumises à de forts taux de maladies chroniques.

Aux Etats-Unis, l'industrie agro-alimentaire s'est opposée à toute recommandation, même indicative, d'aliments dont on pourrait faire la publicité auprès des enfants. Pour ce faire, leurs dépenses de lobbying auprès du Congrès s'élevèrent à \$37 millions. Cette formidable opposition souligne les obstacles auxquels les gouvernements ont à faire face pour contrôler le marketing alimentaire.

### Réussir suppose un effort international

Heureusement l'histoire nous montre que la plupart des politiques nutritionnelles efficaces (l'étiquetage des graisses trans, les informations nutritionnelles sur les menus des restaurants et les normes nationales pour les distributeurs à l'école) ont souvent fait l'objet d'une forte opposition aux stades préliminaires. Réussir suppose un effort international important afin d'éduquer et mobiliser les organisations, les professionnels de santé et les parents en faveur de politiques visant une publicité alimentaire saine. Sans cet engagement fort pour contrer la publicité alimentaire auprès des enfants, nous risquons de voir prospérer les boissons sucrées à la place des fruits dans les menus pour enfants et, à long terme, de voir leur santé se dégrader.

#### Références :

1. Committee on Food Marketing and the Diets of Children and Youth; Institute of Medicine. *Food Marketing to Children and Youth: Threat or Opportunity?* Washington, DC: The National Academies Press, 2006. [www.nap.edu/catalog.php?record\\_id=11514](http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=11514).
2. Kraak VI, Story M, Wartella EA. Government and school progress to promote a healthful diet

to American children and adolescents: a comprehensive review of the available evidence. *Am J Prev Med* 2012;42(3):250–262.

3. Kraak VI, Story M, Wartella EA, Ginter J. Industry progress to market a healthful diet to American children and adolescents. *Am J Prev Med* 2011;41(3):322–33.



## Promotion d'une alimentation saine auprès des enfants et adolescents aux Etats-Unis : les progrès accomplis et à accomplir...

— Vivica Kraak<sup>1</sup> et Mary Story<sup>2</sup> —

1. Centre de Recherche Stratégique en Santé des Populations, Université Deakin, Victoria, Australie
2. Ecole de Santé Publique de l'Université du Minnesota, Minneapolis, MN, Etats-Unis

En 2005, aux Etats Unis, l'Institut de Médecine (IOM) a publié un rapport qui évaluait l'impact des pratiques de la publicité pour les aliments et boissons sur la santé des enfants américains<sup>1</sup>. Ce rapport concluait, qu'en majorité, ces pratiques ne faisaient pas la promotion d'une alimentation saine et ne préconisaient aucune recommandation dans ce sens. L'IOM soulignait que la grande majorité des jeunes Américains ne consommait pas suffisamment d'aliments de forte densité nutritionnelle comme les fruits et légumes (F&L).

Entre décembre 2005 et janvier 2011, une revue de littérature a été effectuée afin d'évaluer les progrès allant dans le sens des recommandations du rapport IOM, par les secteurs concernés, publics et privés. Cet article se centre sur les progrès accomplis par les écoles et le gouvernement<sup>2</sup> et résume les résultats concernant l'accessibilité, la disponibilité et la promotion des F&L auprès des jeunes.

### Aucun progrès pour créer une campagne «d'alimentation saine»...

Le rapport IOM recommandait un partenariat entre les secteurs public et privé pour la création d'un programme de marketing social à long terme, polyvalent et financièrement rentable, en faveur d'une alimentation saine. En 2007, les Centres américains de Contrôle et de Prévention des Maladies (Centers for Diseases Control and Prevention – CDC) se sont associés au programme de marketing social Fruit & Veggies More Matters (Les Fruits & Légumes : plus, c'est plus important) pour relancer le programme « 5 par jour ».

En revanche, le gouvernement n'a fait aucun progrès pour créer une campagne « d'alimentation saine » avec un financement correct, assuré et continu. A tel point, qu'en 2010, le bulletin émis par l'Alliance Nationale pour les F&L a attribué surtout des notes de D et F pour les activités de marketing des aliments, les financements d'éducation alimentaire et l'incapacité des enfants et des adultes à satisfaire les recommandations gouvernementales en matière de portions de F&L.

### Un arsenal légal sous-utilisé

Le gouvernement avait également été chargé d'utiliser tous les instruments de politiques publiques (subventions, taxes, lois et réglementations) pour faciliter l'accessibilité et la disponibilité des F&L. Des avancées prometteuses ont été accomplies grâce à de nombreux efforts :

- la loi de 2008, sur l'Alimentation, la Conservation des ressources et l'Energie a fourni un milliard de dollars en subventions gouvernementales pour apporter des produits frais aux enfants d'âge scolaire, grâce au programme sur les F&L Frais,
- la loi de 2009, pour la Relance et le Réinvestissement aux Etats-Unis, a permis au gouvernement de distribuer des millions de dollars en subventions gouvernementales et communautaires en 2010 pour augmenter l'accessibilité aux F&L,

- l'initiative 2010 de Financement d'une Alimentation Saine a proposé 400 millions de dollars en réductions d'impôts aux détaillants de produits alimentaires qui augmenteraient la disponibilité des F&L,
- la loi de 2010, sur les Enfants en Bonne Santé et Bien Nourris, a permis d'accorder 4,5 milliards de dollars en 2012 pour améliorer les standards nutritionnels des repas servis à l'école.

Malgré tous ces progrès, il apparaît que cet arsenal légal avait été sous-utilisé au niveau national et local lorsqu'il s'est agi d'étendre les marchés itinérants de produits sains et d'inciter les marchés agricoles à promouvoir la consommation de F&L. Il a également été souligné que le gouvernement n'avait pas utilisé ces instruments pour promouvoir les F&L dans le cadre d'une alimentation saine. Une analyse des dépenses du gouvernement fédéral pour les F&L, au sein du Ministère de l'Agriculture Américain (USDA), des Instituts Nationaux de Médecine (NIH) et du CDC, a révélé que seuls 2,8% des budgets combinés ont été utilisés pour des activités liées aux F&L. Pour combattre efficacement les maladies chroniques liées à l'alimentation, l'USDA devrait doubler ses dépenses pour les F&L en les passant de 3,4 à 7,0 milliards de dollars. Les NIH et CDC devraient augmenter leur budget respectif de 107,5 et 44,7 millions de dollars pour combler les déficits de recherche en matière de F&L.

### Comment accélérer les progrès du gouvernement et des écoles dans la promotion des F&L auprès des jeunes ?

De nombreuses opportunités pour promouvoir les F&L par les écoles et le gouvernement ont été négligées et, pour y remédier, plusieurs nouvelles alliances et partenariats sont en cours.

Au début de l'année scolaire 2012, les districts scolaires américains ont instauré les recommandations nationales pour établir des repas scolaires plus sains, dont, en particulier, l'obligation de servir quotidiennement des F&L aux enfants, si les districts scolaires veulent recevoir un remboursement fédéral pour les repas. Autres initiatives prometteuses : le Programme USDA sur les fruits et légumes frais ; le Programme des Chefs à l'Ecole ; le programme de subvention de la Ferme à l'Ecole ; les jardins scolaires et le Programme pour les Bars à salade « Bougeons ! » dans les Ecoles.

Le gouvernement pourrait recueillir des fonds publics et privés pour développer et lancer une campagne soutenue de marketing social en faveur "d'une alimentation saine ». Il devrait utiliser tous les instruments légaux pour promouvoir la consommation des F&L, y compris des subventions fédérales pour soutenir leur production. Comment accomplir de telles initiatives ? Grâce à un soutien financier du gouvernement, des partenariats innovants, de nouvelles lois et des programmes éducatifs. Des évaluations sont évidemment nécessaires pour standardiser la disponibilité, l'accessibilité et la consommation des F&L, afin d'aider des millions d'enfants et d'adolescents à en consommer les quantités quotidiennes recommandées.

### Références :

1. McGinnis JM, Gootman JA, Kraak VI, editors; Committee on Food Marketing and the Diets of Children and Youth; Institute of Medicine. Food Marketing to Children and Youth: Threat or Opportunity? Washington, DC: The National Academies Press, 2006.

2. Kraak VI, Story M, Wartella EA, Ginter J. Industry progress to market a healthful diet to American children and adolescents. Am J Prev Med. 2011;41(3):322-33.



## Plus de fruits et légumes = des repas scolaires plus sains aux Etats-Unis

— Lorelei DiSogra —

Association Unie des Produits Frais – Etats-Unis

En janvier 2012, le Ministère Américain de l'Agriculture (USDA) a publié de nouvelles recommandations fédérales « Standards Nutritionnels dans les programmes nationaux de déjeuners et de petits déjeuners à l'école » pour que les menus scolaires répondent aux recommandations alimentaires américaines 2010.

### Des nouveaux standards nutritionnels

Les nouvelles normes sont exhaustives, demandant aux écoles :

- d'augmenter la disponibilité des fruits, légumes, céréales complètes, lait demi-écrémé et écrémé lors des repas,
- de réduire leurs teneurs en sodium, en acides gras trans,
- de respecter les besoins nutritionnels des écoliers dans les limites des apports caloriques.

Ces nouveaux standards nutritionnels sont basés sur les recommandations de l'Institut de Médecine et de l'Académie des Sciences.

### Améliorer l'état nutritionnel et la santé de 32 millions d'enfants

Ce changement de politique est fondamental pour la santé publique. En premier lieu parce que les recommandations pour les repas à l'école n'avaient pas été mises à jour depuis plus de 15 ans et n'étaient plus conformes aux données nutritionnelles actuelles. Ensuite, ce sont plus de 32 millions d'écoliers qui prennent leur repas à l'école chaque jour aux Etats-Unis. En conséquence, des repas plus sains peuvent améliorer l'état nutritionnel et la santé de 32 millions d'enfants américains, en les aidant à adopter de bonnes habitudes alimentaires pour la vie.

L'un des principaux objectifs de ces nouveaux standards est d'augmenter la consommation de fruits et légumes (F&L) chez les enfants, un facteur clé des Recommandations Nutritionnelles Américaines 2010. Aux Etats-Unis, le programme national de repas à l'école NSLP (National School Lunch Program) a pour mission de bien nourrir les enfants et de les aider à développer des habitudes alimentaires saines qui pourront réduire leurs risques d'obésité et d'autres maladies chroniques.

### Fruits et légumes : facteurs clés des recommandations

Les nouveaux standards pour les F&L pour les repas servis à l'école sont :

- de doubler les quantités de F&L servies chaque jour,
- de servir obligatoirement un fruit et un légume chaque jour,
- que chaque écolier prenne une demi-tasse de fruits ou de légumes à chaque repas,
- de servir chaque semaine une variété de légumes de couleurs différentes – vert foncé, rouge et orange,
- d'encourager les écoles à utiliser des bars à salade pour augmenter le choix des légumes,
- de servir des fruits frais, en conserve dans leur jus, dans de l'eau ou dans un sirop léger, congelés sans sucre ajouté ou secs.

Sachant que les écoles devraient proposer des fruits frais aussi souvent que possible.

- de servir des légumes frais, congelés ou en conserve,
- d'encourager les écoles à proposer des jus de fruits à 100% (à condition que cela ne représente pas plus de la moitié des portions de fruits du repas),
- de servir chaque jour entre  $\frac{3}{4}$  et une tasse de légumes et entre  $\frac{1}{2}$  et une tasse de fruit chaque jour, selon les différentes tranches d'âge/classe (du jardin d'enfants à la fin de l'école primaire, au collège et au lycée).

### Plus de financement pour des repas plus sains

On a demandé à la totalité des 101 000 écoles américaines participant au programme NSLP d'appliquer ces nouveaux standards nutritionnels dès la rentrée scolaire 2012-2013. L'augmentation des céréales complètes et la réduction de teneur en sodium seront étalées respectivement sur 2 et 10 ans.

Depuis 2005, l'USDA a encouragé les écoles à proposer des repas plus sains. D'ailleurs, avant l'instauration des recommandations fédérales de 2012, de nombreuses écoles américaines avaient procédé par étapes en servant plus de F&L, plus de céréales complètes et moins d'aliments préparés riches en sel et en graisses. Cependant, d'autres écoles auront sans doute besoin de plus de temps, de formation et d'assistance technique pour répondre à ces nouveaux standards et promouvoir une alimentation saine auprès des écoliers.

A partir d'octobre 2012, les écoles qui répondront à ces nouveaux standards nutritionnels recevront un supplément de 0,06\$ par repas servi, pour couvrir les frais liés à la mise en place de repas scolaires plus sains.



### Les bars à salade : une des méthodes les plus efficaces

Servir des produits frais est le meilleur moyen pour les écoles d'offrir des F&L variés, de saveurs et de couleurs différentes, critères essentiels pour encourager une consommation accrue par les écoliers. Servir plus de produits frais est déjà un exemple tangible de l'engagement des écoles pour une meilleure santé. Les bars à salade, dont la popularité augmente, sont une des méthodes les plus efficaces pour aider les écoles à atteindre les nouveaux standards pour les F&L en valorisant la variété, la couleur et les modifications de comportement. Et les écoliers répondent positivement quand ils peuvent choisir eux-mêmes les F&L qu'ils veulent manger. En offrant chaque jour une large variété de F&L, les écoles augmentent les chances que leurs élèves composent « la moitié de leur assiette avec des F&L », un message clé des recommandations nutritionnelles 2010.

Un objectif clé des nouveaux standards de repas scolaires est l'augmentation de la consommation des F&L par les écoliers et le développement d'habitudes alimentaires plus saines. Les futures recherches évalueront le succès de ce changement global de politique nationale mais, en attendant, l'augmentation de l'accès des écoliers aux F&L frais chaque jour à l'école a déjà fait une grande différence !



# Chronique

## Consommation de fruits et légumes : Au risque des bénéfiques

— Rémi Mer —

Journaliste

### Faut-il manger des fruits et légumes ? Sont-ils bénéfiques pour la santé ?

**Autant de questions posées lors de la journée sur la qualité sanitaire des fruits et légumes organisée par Interfel/Aprifel, le 23 octobre 2012.**

Lors de cette journée, les avantages comme les risques ont été mis dans la balance sous la loupe de scientifiques. Mais les sciences sociales apportent en la matière un éclairage saisissant, car il faut à chaque fois, tant sur les bénéfiques que sur les risques, faire la différence entre la perception, bien réelle elle aussi, et la réalité, telle qu'elle est évaluée par les experts. « Nous devons partir des perceptions des consommateurs », résume Ambroise Martin de l'Université de Lyon. L'anthropologue Claude Fischler va plus loin : « Les études sur les aliments les plus risqués font nettement apparaître les produits animaux en tête de liste, sans référence aucune au végétal », annonce-t-il. On aura beau y faire, même si on voulait changer les représentations à coup de campagnes de communication, les mythes et les croyances ont donc la vie dure. Et pour cause, ils sont inscrits dans nos façons de penser l'aliment. Ainsi, les produits végétaux seront toujours plus facilement associés à la nature. A l'inverse, les produits animaux et plus encore la viande sont lourds de représentations de l'animal vivant et du sacrifice rituel nécessaire à leur consommation. L'image ancrée dans nos représentations classe les végétaux comme des produits qui nourrissent moins, des aliments pour pauvres. L'image des racines et tubercules dans la littérature est à cet égard édifiante. La filière fruits et légumes a l'avantage d'être naturellement ainsi associée... au naturel !

De telles représentations subsistent-elles, quelles que soient les crises ? A voir ! Car la nature n'est pas aussi bonne ou pure qu'on ne l'imagine ; elle est bien porteuse de microbes, bacilles et autres virus qui peuvent à tout instant rentrer dans la chaîne alimentaire et prendre au dépourvu la vigilance des opérateurs comme des consommateurs. La crise E coli aura au moins eu ce mérite de remettre l'hygiène au devant des risques alimentaires.

### L'analyse bénéfiques/risques

Même si ces considérations anthropologiques restent en toile de fond, la question de l'évaluation des risques reste posée pour les scientifiques comme pour les experts travaillant dans les agences

sanitaires (l'Anses en France ou l'EFSA à l'échelle européenne). Le professeur Périquet de Toulouse rappelle les principes pour identifier les risques chimiques à partir des consommations moyennes et de la probabilité de croiser le danger présumé. Une récente enquête a ainsi porté sur l'ensemble des catégories d'aliments et sur 445 substances. Le professeur Périquet a rassuré l'auditoire et au-delà, les consommateurs. Ainsi, en matière de pesticides (283 substances recherchées sur 445), la contribution des fruits et légumes à l'exposition des adultes reste limitée.

### La filière fruits et légumes a l'avantage d'être naturellement ainsi associée... au naturel !

A l'inverse, de nombreuses études sur des cohortes mettent en évidence les bienfaits des régimes à forte teneur en fruits et de légumes sur la fréquence de cancers ou de maladies cardiovasculaires. Les nutritionnistes s'accordent pour dire qu'une faible consommation de fruits et légumes est un facteur explicatif de maladies chroniques et recommandent donc une

consommation élevée. A l'examen, les bénéfiques des légumes semblent plus nets que ceux des fruits. La diversité et la qualité sont sans doute plus importants que la quantité, sans oublier l'équilibre alimentaire, elle-même une des composantes d'un style de vie.

Si l'évaluation des risques relève d'abord des pouvoirs publics, le choix des produits et la responsabilité des risques associés reviennent au consommateur qui assume, *in fine*, sa propre analyse bénéfiques-risques. Au-delà des crises, tous les intervenants comme les participants ont convenu que les politiques publiques en faveur des fruits et légumes ne sont pas remises en cause. L'encouragement à la consommation de fruits et légumes s'accompagnera néanmoins de vigilances renforcées sur l'hygiène sur toute la filière grâce à des bonnes pratiques et par des contrôles plus nombreux. Mais la préoccupation majeure en matière de risque reste celle des pesticides. Ici encore, l'analyse bénéfiques-risques doit s'asseoir sur des bases scientifiques. Parallèlement, la communication doit mettre en avant les bénéfiques en termes de goût, de plaisir... Surtout en dehors des crises !

