



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
- S. Kim - Center for Disease Control and Prevention - Atlanta - USA
- V. Coxam - INRA Clermont Ferrand - France
- N. Darmon - Faculté de Médecine de la Timone - France
- 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
- S. Lewis - Co-Chair - Fruits and Veggies - Mix it up!™ - Canada
- E. Pivonka - Fruits & Veggies - More Matters - USA
- M. Slagmoolen-Gijze - Groenten Fruit Bureau - Netherlands

Aprifel équation nutrition

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

Président Aprifel : Angélique Delahaye
Directeur de la Publication : Louis Orenge

Directrice adjointe / Directrice scientifique : Dr Saïda Barnat
Assistante scientifique : Johanna Calvarin
Chargée de communication : Isabelle Grangé

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

« Consommation de fruits & légumes chez les personnes âgées »

édito

On considère actuellement la nutrition et l'activité physique (AP) comme des déterminants majeurs de la qualité du vieillissement et de la prévention des maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires. Ces deux comportements liés à l'hygiène de vie sont facilement modifiables et devraient constituer une cible importante des politiques de prévention, surtout chez les personnes âgées.

Les fruits et légumes (F&L) contiennent de nombreux antioxydants comme les caroténoïdes, les polyphénols et la vitamine C qui protègent contre différentes maladies.

Lo *et al.* ont montré dans une étude prospective, chez des Taiwanais de plus de 65 ans, qu'une consommation importante de F&L prédisait un meilleur taux de survie. Le vieillissement s'associe à une altération de l'état immunitaire et à une augmentation du risque de maladies infectieuses qui sont encore plus importantes dans un contexte de mauvais statut nutritionnel.

Gibson *et al.* ont montré que l'augmentation de la consommation des F&L (5 portions par rapport à 2 portions) pourrait améliorer la réponse à la vaccination contre les pneumocoques après 16 semaines chez les personnes âgées de 65-85 ans. Ces résultats sont très encourageants pour la prévention des infections pulmonaires basses à pneumocoques, fréquentes chez les personnes âgées.

L'activité physique décline avec l'âge et l'excès de sédentarité est associé à une incidence accrue de maladies chroniques, de fragilité et de perte d'autonomie. La combinaison des comportements nutritionnels et de l'activité physique peut avoir un intérêt majeur pour améliorer l'état de santé des personnes âgées. Sodergreen *et al.* ont montré qu'une portion supplémentaire de F&L ou bien 15 minutes de marche rapide améliorent significativement la déclaration d'un bon état de santé par les personnes âgées.

Ces recherches récentes ainsi que d'autres données, suggèrent qu'une augmentation de la consommation de F&L est associée à la réduction de la morbi-mortalité et à l'augmentation du bien-être. Cela devrait donc être fortement encouragé en association avec l'activité physique chez les personnes âgées.

Pr. Marc Bonnefoy

Service de Médecine Gériatrique - Groupement Hospitalier Sud - HCL
Université Claude Bernard - INSERM - FRANCE

RETROUVEZ LES CONCLUSIONS DE LA JOURNÉE D'INFORMATION

« LE DÉFI DE LA QUALITÉ GUSTATIVE DES FRUITS ET LÉGUMES »

Organisée par Interfel & Aprifel, avec le soutien de l'Union européenne et du ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt

➔ Page 6



Mardi 29 octobre 2013, Paris

Association entre mode de vie et état de santé auto-évalué chez les seniors : données de l'étude WELL

— Marita Södergren^{a,b}, Sarah A McNaughton^a —

a. Centre de Recherche sur l'Activité Physique et la Nutrition, Université Deakin, Burwood, Australie
b. Centre de Médecine Familiale, Institut Karolinska, Huddinge, Suède.

Les trois principaux comportements liés au mode de vie (alimentation, activité physique, activités sédentaires) sont des facteurs clés pour la prévention des maladies chroniques et le maintien d'une bonne santé au long de la vie. Ces comportements coexistent souvent et sont susceptibles d'être modifiés par différentes interventions. Leurs associations et leurs interactions n'ont guère été examinées. De plus, très peu d'études ont exploré leur association avec des indicateurs de santé au sein des personnes de 55 à 65 ans, un groupe en âge d'arrivée à la retraite. L'impact des facteurs de risques comportementaux augmente avec l'âge et de nombreuses maladies chroniques se manifestent durant cette période. En atteignant l'âge de la retraite, les personnes auront plus de temps libre et donc plus d'occasions d'adopter d'autres comportements, sains ou malsains.

Bien-être, alimentation et activité physique pour une longue vie

L'étude WELL (Wellbeing, Eating and Exercise for a Long Life) est une étude de cohorte, visant à identifier l'influence des facteurs intra personnels, sociaux et environnementaux, sur l'alimentation et l'exercice physique chez les adultes d'âge mûr, des zones rurales et urbaines de la ville de Victoria en Australie. Un échantillon aléatoire d'adultes (n=3 644) âgés de 55 à 65 ans a rempli un questionnaire postal au départ de l'étude en 2010. L'analyse des données transversales a permis d'explorer les liens entre la consommation de fruits et légumes (F&L), les loisirs physiques, le temps assis et les associations individuelles et combinées avec l'état de santé auto-évalué, ajusté pour les facteurs confondants connus.

Une augmentation de 10 % de la probabilité de rapporter un bon ou meilleur état de santé

D'après nos résultats, chaque portion supplémentaire de fruits et légumes, ou chaque période de 15 minutes additionnelle de marche rapide par jour s'associe à une augmentation d'environ 10 % de la probabilité de rapporter un bon ou meilleur état de santé, à la fois chez les femmes et les hommes. Cette association est demeurée statistiquement significative, après inclusion des 3 comportements liés au mode de vie et après ajustement pour l'Indice de Masse Corporelle, le tabagisme, les maladies chroniques et les données sociodémographiques (niveau d'éducation, état civil et propriété de son logement). Aucune association n'a été retrouvée entre le temps

passé assis et l'état de santé rapporté, mais nous avons retrouvé une interaction entre le temps assis et la consommation de fruits et légumes. Cela signifie que l'influence simultanée du temps assis et de la prise de fruits et légumes sur l'état de santé n'est pas additif. A l'inverse, l'association entre la consommation de F&L et l'état de santé auto-évalué dépendrait du temps sédentaire et le temps supplémentaire passé assis aurait un impact différent chez les femmes et chez les hommes. Chez les hommes, l'association entre la consommation de F&L et l'état de santé auto-évalué est confirmée, avec moins de temps passé assis (<10 heures/jour). L'effet inverse a été retrouvé chez les femmes (>5heures/jour). Il se peut que ces différences résultent de différentes manières de passer du temps assis, comme par exemple des périodes prolongées au lieu de périodes intermittentes.

De différences minimes de mode de vie peuvent influencer l'état de santé de la population

Cette étude vient s'ajouter aux rares publications sur les comportements liés au mode de vie et leur association avec certains indicateurs de l'état de santé des personnes d'âge mûr. Nos résultats confirment que des différences même minimes dans les comportements liés au mode de vie peuvent influencer l'état de santé de la population. De plus, ces résultats justifient l'exploration des effets combinés des différents comportements liés au mode de vie et l'importance d'examiner aussi bien leurs effets additifs que synergétiques sur les critères de santé. L'étude WELL permettra une évaluation longitudinale des comportements liés au mode de vie et de leurs déterminants.



Tiré de :

Understanding determinants of nutrition, physical activity and quality of life among older adults: the Wellbeing, Eating and Exercise for a Long Life (WELL) study.
McNaughton SA, Crawford D, Ball K, Salmon J.
Health Qual Life Outcomes. 2012 Sep 12;10:109. doi: 10.1186/1477-7525-10-109.

Associations between fruit and vegetable intake, leisure-time physical activity, sitting time and self-rated health among older adults: cross-sectional data from the WELL study.

Södergren M, McNaughton SA, Salmon J, Ball K, Crawford DA.
BMC Public Health. 2012 Jul 25;12:551. doi: 10.1186/1471-2458-12-551.

Quand les fruits et légumes améliorent les défenses immunitaires des personnes âgées¹

— Charlotte E. Neville, Jayne V. Woodside —

Centre de Santé Publique, Université Queen de Belfast, Royaume-Uni.

Le vieillissement est associé à un déclin de l'immunité² et, par conséquent, à un risque accru d'infection³ qui peuvent affecter le statut nutritionnel⁴. Or, les personnes âgées ont de faibles consommations de fruits et légumes (F&L)^{5,6}. Augmenter la consommation de F&L dans cette population pourrait améliorer leur santé. Il a été montré, en effet, que plusieurs micronutriments associés à une alimentation riche en F&L, comme les caroténoïdes, les flavonoïdes et la vitamine C, ont des effets bénéfiques sur le système immunitaire⁷. Nous avons donc mené un essai randomisé contrôlé pour étudier si l'augmentation de la consommation de F&L pourrait améliorer les fonctions immunitaires chez les seniors.

Essai d'Intervention sur le Vieillissement et l'Alimentation dans la "vraie vie"

Nous avons réparti de manière aléatoire, en deux groupes, 83 volontaires sains, âgés de 65 à 85 ans, consommant peu de fruits et légumes (≤ 2 portions/jour). Dans un groupe, ils ont augmenté leur consommation de F&L à 5 portions/jour, dans l'autre ils l'ont maintenu à ≤ 2 portions/jour pendant 16 semaines.

En accord avec les recommandations de l'Agence des Standards Nutritionnels (Food Standards Agency), une portion correspond à 80g, soit une pomme, une orange ou une banane, 3 cuillères à soupe de légumes ou 150 ml de jus de fruits.

Ensuite, à 12 semaines, les participants ont été vaccinés (Tétanos et Pneumovax II) par voie intramusculaire (0,5 ml). Les titres d'anticorps ont été mesurés en tant que marqueur clinique de la réponse immunitaire (IgG totaux contre le tétanos; IgG totaux et IgG2 contre les polysaccharides capsulaires des pneumocoques).

Nous avons conçu cette étude pour refléter « la vraie vie » dans laquelle les sujets consomment simplement leurs F&L préférés. Durant l'étude, les participants n'ont à aucun moment bénéficié de recommandations pour les F&L. La consommation d'une "grande variété" de F&L était encouragée. L'objectif de 5 portions/jour a été présenté comme réalisable et conforme aux recommandations de santé publique de « 5 par jour ».

Aider les participants à intégrer les F&L dans leur alimentation quotidienne

L'observance a été surveillée de près durant toute l'intervention à l'aide d'un journal alimentaire et par l'analyse de taux de biomarqueurs des nutriments. Des sessions individuelles d'éducation nutritionnelle ont aidé les participants à intégrer les F&L dans leur alimentation quotidienne. Les participants ont reçu chaque semaine une livraison gratuite de F&L à domicile.

Au début de l'étude, tous les participants consommaient en moyenne 1,4 portions de F&L/jour. Dans le groupe des 5 portions/jour, cette consommation a changé de manière significative, comparé au groupe

des 2 portions/jour. Ainsi, respectivement, on a noté une augmentation moyenne de 4,6 portions par jour comparé à 0,4 portions. D'importants changements plasmatiques pour les micronutriments (vitamine C, zéaxanthine, β -cryptoxanthine et lycopène) ont également été notés dans le groupe 5 portions/jour.

Une augmentation de la consommation de F&L améliore la réponse au vaccin Pneumovax

Les participants du groupe "5 portions/jour" ont eu une plus forte réponse des anticorps au vaccin Pneumovax II que ceux ayant une alimentation faible en F&L. Les anticorps liés aux polysaccharides de la capsule des pneumocoques (IgG totaux) ont augmenté de manière significative dans le groupe "5 portions/jour" par rapport au groupe 2 portions/jour (avec une Intervalle de Confiance à 95% pour le ratio semaine 16/départ respectivement de 3,1 (2,1 - 4,4) et 1,7 (1,3 - 2.1) $p=0,001$). Cette augmentation était particulièrement marquée chez les participants qui n'avaient jamais reçu de vaccin Pneumovax II. Une portion quotidienne supplémentaire de F&L entraînerait une augmentation de la réponse des IgG totaux et des IgG2 de 18% et 17%, respectivement.

En revanche, concernant la réponse immunitaire au vaccin contre le tétanos, nous n'avons pas observé de différences entre les deux groupes.

Un impact probable sur l'impact des campagnes de vaccinations

Le lien entre la consommation de F&L et la hausse de la réponse du système immunitaire n'est pas totalement clair. Nos résultats suggèrent qu'une augmentation de la consommation de F&L augmenterait la fonction anticorps des cellules T, par un mécanisme inconnu, ce qui entraînerait une plus forte réponse immunitaire. Le système immunitaire des personnes âgées est moins performant que celui des sujets jeunes, ce qui se caractérise par des taux plus forts de maladies chroniques et une vulnérabilité accrue aux infections. Nos résultats pourraient avoir un impact sur la santé publique, en particulier sur l'impact des campagnes de vaccination.

Une bonne raison d'encourager '5 fruits et légumes par jour'

Etant donné l'accroissement de la population âgée, il est important d'envisager des recherches supplémentaires sur le maintien du bon fonctionnement du système immunitaire grâce à l'alimentation. Pour la première fois, nous avons montré que la consommation de 5 portions de F&L par jour augmente la réponse des anticorps au vaccin Pneumovax II chez les personnes âgées. Nos résultats représentent une bonne raison d'encourager les personnes âgées à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.

Références :

1. Gibson A, et al. Effect of fruit and vegetable consumption on immune function in older people: a randomised controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2012;96:1429-36.
2. Dorshkind K, et al. The ageing immune system: is it ever too old to become young again? *Nature Rev Immunol* 2009;9:57-62.
3. Garibella S. Vitamin and mineral supplements for preventing infections in older people. *BMJ* 2005;331:304-5.
4. Meydani M. Nutrition interventions in aging and age-associated disease. *Proc Nutr Soc* 2002;61:165-71.

5. Appleton KM, et al. Fruit and vegetable consumption in older people in Northern Ireland: levels and patterns. *Br J Nutr* 2009;102:949-53.
6. Wakimoto P & Block G. Dietary intake, dietary patterns, and changes with age: an epidemiological perspective. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2001;56:S65-S80.
7. Webb AL & Villamor E. Update: effects of antioxidant and non-antioxidant vitamin supplementation on immune function. *Nutr Rev* 2007;65:181-217.

Dépenser plus pour les fruits et légumes réduit la mortalité chez les sujets âgés

— Meei-Shyuan Lee, Yuan-Ting Lo, Mark L Wahlqvist —

Ecole de Santé Publique, Centre Médical de la Défense Nationale, Taipei, Taiwan, République de Chine

L'insécurité alimentaire dans les groupes à risques

Pour l'Organisation Mondiale de Santé (OMS), la crise mondiale des prix alimentaires menace la santé publique et met en danger la santé des groupes les plus vulnérables comme les femmes, les enfants, les personnes âgées et les familles à faibles revenus¹. Les facteurs économiques jouent un rôle crucial et pourraient retentir sur le statut nutritionnel et la santé des individus. Face à l'insécurité alimentaire, les familles les plus pauvres redoutent les pénuries de nourriture ou d'argent pour acheter des vivres et sont ainsi confrontées à la raréfaction des aliments. Elles achètent souvent des aliments moins chers ou se privent tout simplement pendant un jour ou plus².

Les facteurs économiques menacent l'alimentation des personnes âgées

Certaines personnes âgées sont à risque de malnutrition à cause d'insuffisance alimentaire avec pour conséquence une moindre variété alimentaire, une exclusion des légumes et de la viande et de plus faibles apports en certains nutriments³. Pour cette population, le choix et la consommation d'aliments dépendent surtout de la qualité, de la saveur et de considérations économiques et de santé⁴. De plus, les personnes âgées pauvres réduisent fréquemment leurs dépenses alimentaires pour payer les soins médicaux – qui paradoxalement sont souvent liés à leur mauvaise alimentation⁵.

Une meilleure qualité alimentaire est plus coûteuse

Une alimentation saine est plus onéreuse. Ainsi, dans une étude récente, nous avons montré que, même en intégrant la profession et les revenus (personnels ou familiaux), une alimentation diversifiée occasionnait des dépenses alimentaires plus importantes au sein d'une population représentative de Taïwanais âgés⁶. Les personnes âgées de faible niveau socioéconomique choisissent plutôt des aliments moins chers. Les personnes âgées ayant la meilleure diversité alimentaire dépensent deux fois plus en viandes et en légumes que celles qui ont une diversité réduite. Lorsqu'on compare les dépenses du groupe ayant la meilleure diversité alimentaire par rapport à la plus réduite, on constate qu'elles sont multipliées par quatre pour les produits laitiers et par six pour les fruits !

Un risque de mortalité réduit chez les personnes âgées avec les fruits et légumes

Par rapport aux foyers à insécurité alimentaire modérée ou sévère, les foyers riches dépensent plus pour: les aliments d'origine animale, les légumes, les graisses et les huiles⁷. Les consommations de légumes,

légumineuses (fèves) et fruits les plus importantes sont associées à un risque réduit de mortalité toutes causes dans les populations de personnes âgées⁸⁻¹⁰. Ceci peut correspondre à une consommation réduite d'aliments moins nutritifs¹¹. En Indonésie rurale, dans les foyers dépensant plus pour les aliments d'origine végétale, les enfants âgés de moins de 5 ans ont une plus forte mortalité¹². Dans notre étude, seules les dépenses pour les fruits et légumes (F&L) chez les Taïwanais âgés montrent un effet protecteur sur la mortalité toutes causes, mais pas les autres dépenses alimentaires. Les personnes ayant une consommation de légumes de Q4 (61-80ème percentiles) – mais pas de Q5 (81-100ème percentiles) – ont une diminution du risque de mortalité de 45% comparées à celles de Q1 (les 20% les plus bas). Dans ce groupe Q4, la consommation de légumes était de 463 g/jour et celle de fruits de 377 g/jour, ce qui correspond aux recommandations de l'OMS.

Ces données sont en accord avec la politique de santé publique qui encourage la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour^{10,13}. De plus, si les personnes âgées augmentaient leurs dépenses alimentaires quotidiennes de \$15 Taïwanais (soit 0.50 \$ Américain), le risque de décès diminuerait de 12% pour des légumes et de 10% pour les fruits. Cette augmentation de \$15 pour chacune de ces catégories d'aliments ne devrait pas représenter un frein économique pour la majorité des Taïwanais âgés mais elle pourrait l'être pour les personnes en marge de la société...

Quelles implications pour la santé publique

Il est évident que de plus fortes consommations de F&L sont bénéfiques pour la longévité^{9,10}. Cependant, certains facteurs physiques (comme la capacité à mâcher¹⁴) et des facteurs économiques peuvent limiter la consommation de F&L chez les personnes âgées. L'ensemble du système agro-alimentaire contribue à la disponibilité, l'abordabilité et l'utilité des F&L. Il faut donc intégrer l'achat, le stockage et la préparation des aliments qui sont impliqués dans l'amélioration de l'état final de santé^{15,16}. A Taïwan, les politiques de santé publique ne devraient pas se focaliser uniquement sur la promotion d'une alimentation saine ou d'une augmentation de la consommation de F&L, mais aussi sur la réduction des freins économiques à l'achat d'aliments sains, en particulier les F&L. Les services de santé doivent prendre en compte les catastrophes naturelles et les différentes saisons qui peuvent radicalement modifier la disponibilité des F&L et faire rapidement monter les prix. Les prix inabordables pour les personnes économiquement marginalisées (surtout les personnes défavorisées) pourraient être minimisés. Il est clair que porter notre attention sur les budgets alimentaires, en particulier ceux des F&L, devrait faire partie de la politique d'alimentation et de santé publique.

Références :

1. Lo YT et al. Asia Pac J Clin Nutr 2009;18(4):598-604
2. Sarlio-Lahteenkorva S, Lahti E. J Nutr 2001;131(11):2880-2884.
3. Lee JS, Frongillo EA, Jr. J Nutr 2001;131(5):1503-1509.
4. Lilley J. Nutr Food Sci 1996;96(2):4-7.
5. Wu Y. Retrieved July 16, 2013, from <http://www.ifig.org/workshop/fall09/wu.pdf>.
6. Lo YT et al. Appetite 2012;58(1):180-187.
7. Melgar-Quinonez HR et al. J Nutr 2006;136(5):1431S-1437S.
8. Lee MS, Huang YC, Su HH, Lee MZ, Wahlqvist ML. J Nutr Health Aging 2011;15(10):815-821.
9. Nothlings U et al. J Nutr 2008;138(4):775-781.
10. Bellavia A et al. Am J Clin Nutr. First published ahead of print June 26, 2013 as doi: 10.3945/ajcn.112.056119.
11. Campbell AA et al. J Nutr 2010;140(1):189S-194S.
12. Campbell AA et al. J Nutr 2008;138(11):2244-2249.
13. Lo Y-T et al. Nutr J 2012;11(1):113.
14. Lee MS et al. J Am Geriatr Soc 2010;58(6):1072-1080.
15. Chang YH et al. J Epidemiol Community Health. 2012;66(7):e20.
16. Chen RC et al. Public Health Nutr. 2012;15(7):1142-1149.

Publicité et cerveau : images ou mirages ?

— Dr Marie-Laure FRELUT —

Service d'endocrinologie pédiatrique, hôpital de Bicêtre, Hôpitaux Paris Sud - France

La connaissance des motifs qui poussent des adolescents à une consommation alimentaire excessive présente un intérêt médical évident en vue de la prévention de l'obésité et de son cortège de complications.

L'utilisation de résonance magnétique nucléaire fonctionnelle

L'observation du fonctionnement cérébral par la résonance magnétique nucléaire fonctionnelle (fMRI), en montrant l'activation d'aires cérébrales dont les fonctions sont plus ou moins connues, permet de déduire l'effet d'un stimulus. Si cette technique est largement utilisée en recherche et médecine clinique pour comprendre le fonctionnement du cerveau et en diagnostiquer les maladies, elle est aussi détournée de son but par des compagnies commerciales qui tentent de détecter les manières les plus efficaces d'induire des achats, en analysant l'impact des publicités sur le fonctionnement cérébral.

L'impact de la publicité chez les adolescents américains

Aux Etats-Unis, les adolescents sont très sensibles aux publicités dont ils subissent l'impact 6000 fois par an, via la seule télévision. Une équipe de l'université Ann Harbor du Michigan a eu l'idée de comparer les réactions comportementales et cérébrales de sujets de 14 à 18 ans à des spots publicitaires télévisés, alimentaires ou non¹. Dix marques de restauration ou d'aliments ainsi que 10 marques sans lien avec le domaine alimentaire (compagnie d'assurance, voiture, produit d'hygiène, etc.) ont été sélectionnées parmi les plus connues. Trente étudiants des deux sexes, en bonne santé, ont été recrutés par voie de presse et classés en fonction de leur corpulence dans les catégories : normal, surpoids, obèse. Leurs réactions cérébrales étaient analysées par fMRI puis comparées lors de la vision de petits films dans lesquels les publicités étaient incluses.

Des résultats importants et nouveaux ont été obtenus :

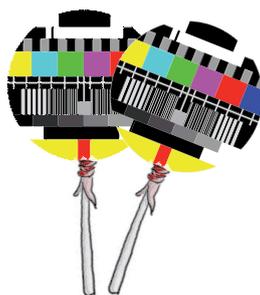
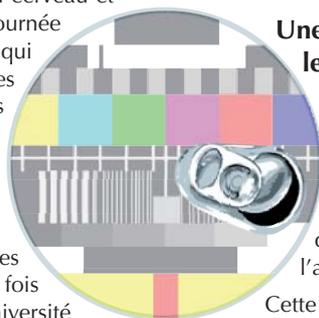
- Dans l'ensemble, les publicités alimentaires étaient mieux gardées en mémoire.
- Elles induisaient une réaction d'activation cérébrale plus intense dans les zones du cerveau impliquées dans le traitement des stimuli visuels, de l'attention, la cognition, le mouvement et la récompense.
- Les réactions n'ont pas été parallèles au degré de surpoids. Si les sujets en surpoids simple réagissaient plus que les minces, chez les adolescents obèses on a observé une réaction inférieure à celle des sujets minces ou en simple surpoids dans l'aire de la récompense.

Une recherche de l'aliment plus intense chez les sujets en surpoids

En d'autres termes, face à ces publicités télévisées, l'action de recherche de l'aliment et de consommation avec plaisir se prépare de façon plus intense chez les jeunes sujets en surpoids. Les adolescents obèses semblent développer des réactions d'inhibition face à l'alimentation.

Cette étude a des limites tenant à son caractère transversal, au nombre limité de sujets, à la difficulté d'exclure un impact des publicités lié à un paramètre non identifié (couleur des images, musique...). Elle complète de façon cohérente les informations disponibles sur les réactions face aux aliments des adultes obèses ou ayant maigri qui, toutes, suggèrent des réactions cérébrales différentes, en général plus intenses face aux stimuli alimentaires.

Enfin, elle souligne aussi indirectement le danger que constitue le détournement de techniques prévues pour aider à soigner, dans le but mercantile de piéger littéralement des sujets de tous âges dont le comportement est supposé prévisible, au moyen d'images et de mirages.



Références :

1. Gearhardt AN, Yokum S, Stice E, Harris JL, Brownell KD. Relation of obesity to neural activation in response to food commercials. 2013. Soc Cogn Affect Neurosci.

Journée d'information

CONCLUSIONS DE LA JOURNÉE D'INFORMATION

« LE DÉFI DE LA QUALITÉ GUSTATIVE DES FRUITS ET LÉGUMES »

MARDI 29 OCTOBRE 2013, PARIS

Organisée par Interfel & Aprifel

avec le soutien de l'Union européenne et du ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt

Pour la deuxième édition des journées d'information, organisée le 29 octobre 2013 au Cercle des Armées à Paris, Interfel et Aprifel ont réuni plus de 230 participants pour échanger sur « Le défi de la qualité gustative des fruits et légumes ».

A l'occasion de cette journée présidée par Bernard Chevassus-au-Louis, Inspecteur Général de l'Agriculture au ministère de l'Agriculture ; Jean Thiault, pionnier de nombreuses évolutions dans le monde agricole, ancien haut fonctionnaire et ancien président du réseau FARRE, a été nommé Président d'honneur, notamment pour ses nombreux travaux sur la qualité gustative des fruits et légumes.

Cette rencontre a permis aux professionnels de la filière,

institutionnels, scientifiques et représentants d'associations de consommateurs d'échanger autour des défis que présente la qualité gustative des fruits et légumes frais pour la filière afin de répondre aux attentes des consommateurs dans le respect de la valeur des produits et des individus.

Les différents intervenants pluridisciplinaires ont souligné que le goût ne pourra devenir une valeur stratégique que si sa différenciation gustative est suffisamment marquée et pérennisée, et son identification en rayon réussie, pour permettre la fidélisation du consommateur. La segmentation, les accords interprofessionnels ou les signes de qualité constituent quelques-unes des opportunités pour la filière.



LA MAÎTRISE DU GOÛT, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS

Du Consommateur au « Consom'Acteur »

Le consommateur est une personne insaisissable, complexe, avec des goûts qui peuvent varier selon les circonstances. Pour faire de cette diversité une force, il est nécessaire de rompre le clivage entre « producteurs » et « consommateurs » et d'impliquer le consommateur et leur représentant plus largement aux processus de décisions de la filière en tant que « Consom'Acteur » en l'associant à diverses activités (participation à des groupes de travail tels que le Comité Consommateur de l'Aprifel, à la réalisation de guides, à la réflexion sur la création variétale, etc.).

Valoriser les produits, c'est aussi valoriser l'individu

Historiquement attachée à des personnes et non à des objets, la notion de "valeur" ne relève pas uniquement d'un produit, elle caractérise également l'individu à travers la consommation de fruits et légumes. Cette valorisation de l'être humain peut être

renforcée, par exemple, par les conseils en rayon donnés par du personnel compétent ou par le restaurateur prenant en considération les demandes des consommateurs (y compris en restauration collective).

Prendre de l'avance sur le temps

La consommation des fruits et légumes des prochaines décennies se construit dès aujourd'hui autour de deux approches :

- via l'éducation des enfants au goût, qui commence dès les premiers mois de vie, voire même dès la conception, et qui vont influencer ses goûts futurs ;
- dans les laboratoires de recherche et développement : les variétés de demain s'élaborent aujourd'hui. Comment une filière telle que celles des fruits et légumes frais peut-elle se projeter d'ici une vingtaine d'années alors qu'elle gère essentiellement l'instantanéité et le périssable ?

