

FRUIT & VEG 4 HEALTH - 2018/2020 NUTRITION ET SANTÉ : DE LA SCIENCE À LA PRATIQUE

édito

Le programme européen « Fruit & Veg 4 Health – 2018-2020 » vise à encourager l'adoption de pratiques alimentaires saines via l'augmentation de la consommation de fruits et légumes. Il répond directement à des enjeux communautaires de santé publique et notamment à la stratégie européenne de lutte contre les problèmes de santé liés à la nutrition, au surpoids et à l'obésité.

Dans un contexte de progression de l'obésité et des maladies non transmissibles, une prise de conscience a émergé sur la nécessité de promouvoir une alimentation saine riche en fruits et légumes. Bien que les aspects « santé » de la consommation de fruits et légumes commencent aujourd'hui à être perçus par les consommateurs, cette prise de conscience n'est pas toujours accompagnée d'un « passage à l'acte » car la consommation de ces produits stagne voire régresse, notamment auprès des jeunes générations.

Fruit & Veg 4 Health a proposé un dispositif innovant en s'appuyant sur le levier des médecins généralistes, pédiatres et gynécologues afin de les

aider à prodiguer des conseils nutritionnels auprès de leurs patients et à passer de la recommandation de santé publique à la pratique.

Fort de 40 ans d'expertises dédiées à la nutrition et aux bienfaits des fruits et légumes sur la santé, Aprifel est un acteur légitime pour piloter ce dispositif innovant : ce sont plus de 135 000 praticiens et 2 000 000 de patients qui ont été sensibilisés et équipés avec des outils innovants allant de la formation des professionnels de santé à des fiches pratiques dédiées.

Ce dispositif ne serait être suffisant : il se devra d'être accompagné de politiques publiques et d'actions collectives plus volontaristes auprès des professionnels et de leurs patients, permettant ainsi une alimentation saine, équilibrée et diversifiée à tous. Aprifel et ses parties prenantes seront mobilisées pour traduire la science en actions et les actions en résultats et ainsi permettre un système de prévention via l'alimentation notamment.

Christel Teyssedre
Présidente d'Aprifel, FRANCE



Fruit and
vegetables
a healthy
life choice

Le programme européen
"Fruit and Veg 4 Health" 2018 - 2020



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

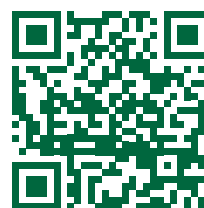


Nous réalisons actuellement une étude auprès des lecteurs de nos revues. Merci de répondre à ce questionnaire :

www.solicawi.fr/AprifelNL

SCANNER
ET RÉPONDRE !

Pour scanner, utiliser
l'appareil photo de
votre mobile ou
télécharger une app
à la lecture des
QR Code



Programme « Fruit & Veg 4 Health 2018/2020 » Bilan après trois ans d'action

Après trois années d'actions concrètes auprès des professionnels de santé, le programme européen « Fruit & Veg 4 Health » a présenté ses résultats lors d'une rencontre digitale les 5 et 6 novembre 2020, co-présidée par Pr. Elio Riboli (Imperial College London) et Pr. Martine Laville (Université Claude-Bernard Lyon 1). L'occasion d'identifier également des pistes d'optimisation et de réfléchir à la diffusion de cette initiative dans d'autres pays européens.

Les enseignements des conférences EGEA

Les conférences EGEA, organisées par Aprifel depuis une vingtaine d'années sous la présidence permanente du Pr. Elio Riboli, ont confirmé le rôle indéniable d'une alimentation saine, riche en fruits et légumes dans la prévention de nombreuses maladies chroniques. Cependant, elles ont aussi révélé que les niveaux de consommation de fruits et légumes n'étaient pas à la hauteur des recommandations et que les maladies chroniques continuaient d'augmenter avec le temps.

Le temps était venu de traduire ces données scientifiques en pratique et c'était là tout l'enjeu de la dernière édition d'EGEA en 2018. Les sessions d'information scientifique et de formation basées sur le consensus et les connaissances nutritionnelles ont été la première action de l'innovant programme européen « Fruit & Veg 4 Health » (2018-2020), cofinancé par l'Union Européenne et coordonné par Aprifel – l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes – et Interfel – l'Interprofession des fruits et légumes frais. La conférence a réuni près de 300 participants : scientifiques internationaux, professionnels de santé, décideurs politiques, représentants de la société civile et professionnels des fruits et légumes. Les conclusions d'EGEA 2018, défi exigeant la contribution de toutes les parties prenantes, étaient les suivantes :

- Au regard des connaissances scientifiques actuelles, il est impératif de changer les habitudes alimentaires et d'augmenter la consommation de fruits et légumes, notamment chez les plus jeunes.
- Les professionnels de santé ont un rôle clé à jouer, pour cela :
 - il est nécessaire d'instaurer un dialogue médecin-patient et d'inclure des conseils sur le mode de vie et l'alimentation
 - le cursus de formation des médecins doit être revu en intégrant des connaissances théoriques et pratiques en nutrition
 - afin de faciliter la collaboration médecin-diététicien, une meilleure connaissance mutuelle ainsi que de nouvelles politiques de remboursement des consultations sont nécessaires.
- Les écoles et leur environnement doivent permettre aux enfants de prendre des habitudes alimentaires saines.
- Les systèmes alimentaires doivent être améliorés pour l'homme et la planète, afin que le choix sain devienne le choix le plus facile.

Les fondements scientifiques à l'origine du « Fruit & Veg 4 Health »

Les bénéfices des fruits et légumes sont scientifiquement prouvés

• Sur la santé de l'homme

« Si l'on voulait réduire la mortalité prématurée, il faudrait combiner plusieurs interventions qui iraient bien au-delà du médical et impliqueraient la **réglementation**, des **modifications de l'environnement** et qui auraient, sans conteste, des conséquences sur **l'économie**. Au contraire, les fruits et légumes constituent un atout considérable et plus accessible pour améliorer la santé publique

et faire la promotion d'un mode de vie sain », indique **Elio Riboli**, professeur d'épidémiologie et de prévention du cancer à l'Imperial College London, et président permanent d'EGEA.

De fait, les revues systématiques de la littérature constatent toutes un bénéfice de la consommation de fruits et légumes sur la réduction de la mortalité toutes causes confondues, et des risques de maladies coronariennes, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Mais pour favoriser leur consommation, il faut agir très précocement et notamment dès les 1 000 premiers jours de vie, c'est-à-dire dès la conception de l'enfant jusqu'à ses deux ans. « *Le goût joue un rôle déterminant sur les comportements alimentaires futurs et nous savons que le fœtus puis le nourrisson seront exposés aux profils gustatifs des aliments consommés par la mère via le liquide amniotique puis le lait maternel* », explique **Daniel Weghuber**, pédiatre, président d'ECOG.

• Sur la santé de la planète

La consommation de fruits et légumes peut aussi répondre aux principaux enjeux environnementaux. « *En augmentant notre consommation de fruits et légumes au niveau des recommandations alimentaires tout en réduisant celle des produits animaux, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre* », affirme **Christian Reynolds**, expert en alimentation durable (Université de Londres). Ces changements sont déjà en cours au Royaume-Uni dans les nouvelles générations dont la consommation en fruits et légumes est supérieure à celle de leurs aînés¹.

Le marketing a un rôle indéniable sur les choix alimentaires et il faut s'en inspirer

Le marketing alimentaire fait essentiellement la promotion des aliments qui devraient être consommés avec modération et parvient à en augmenter la consommation grâce à une omniprésence dans les médias et réseaux sociaux et au recours à des célébrités. « *Ces techniques du marketing alimentaire sont des pistes à explorer pour favoriser la consommation des fruits et légumes, notamment par les enfants* », assure **Frans Folkvord**, professeur en science comportementale à l'Université de Tilburg (Pays-Bas), qui expérimente actuellement la faisabilité et l'efficacité d'un modèle identique de promotion d'une alimentation saine.

La nutrition devrait être une priorité dans le cursus médical

La nutrition devrait être une priorité dans le cursus médical car elle fait partie des facteurs de risque de maladies et de mortalité. « *Un décès sur cinq dans le monde est lié à une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle* », rappelle **Mathilde Touvier**, directrice de recherche à l'EREN. Sans compter que les sources d'informations du grand public sur la nutrition sont multiples et de qualité parfois très contestable. Enfin, de nombreuses croyances alimentaires circulent et ne sont pas fondées. « *Le médecin a donc pleinement un rôle à jouer en tant que source fiable d'informations à condition d'être formé au cours de son cursus sur les recommandations nutritionnelles nationales et sur les conseils à formuler pour les atteindre* », assure-t-elle.

1. National Food Survey 1974-2000 (UK), Living Cost and Food Survey 2000-2018 (UK)

« Fruit & Veg 4 Health » : de la science à la pratique

Des actions consacrées au grand public et aux professionnels de santé

Plusieurs études récentes en France et en Europe montrent que la relation médecins-patient est fondée sur une relation de confiance, les patients attendant des conseils nutritionnels de leur médecin. Cependant, les praticiens ont besoin d'outils et d'informations leur permettant de déployer ce rôle.

Le programme « Fruit and Veg 4 Health » avait donc deux objectifs parallèles afin de créer un cercle vertueux entre patients et professionnels de santé.

La conférence EGEA 2018 a également appuyé la nécessité de poursuivre la promotion de la consommation des fruits et légumes auprès du grand public et sur le rôle clé des professionnels de santé pour porter ce message. « Ils sont les mieux placés pour influencer positivement les comportements sains et améliorer les choix alimentaires », affirme **Elio Riboli**, président permanent d'EGEA.

• Un public mieux informé

Plusieurs canaux de communication ont été utilisés pour informer le grand public.

Des dépliants et affiches ont été réalisés et déposés dans les salles d'attente des professionnels de santé, certains s'adressant à des cibles spécifiques. « La femme enceinte et la jeune maman ont fait l'objet de deux dépliants qui leur fournissaient des conseils pratiques sur la façon d'intégrer les fruits et légumes dans leur alimentation ou lors de la diversification alimentaire du tout-petit » - **Sophie Pedrosa**, Responsable Media, Publicité & Promotion, Interfel. Des **vidéos** ont été mises à disposition des professionnels de santé pour leur salle d'attente.

A ceci se sont ajoutées des présences régulières lors d'événements sportifs et de santé ainsi que des communications dans la presse grand public, à la radio ou sur les réseaux-sociaux. « Ces programmes d'action nous ont permis sur trois années de sensibiliser plus de 2 millions de personnes », estime **Sophie Pedrosa**.

• Des professionnels de santé encouragés et soutenus scientifiquement

S'appuyer sur les professionnels de santé était une évidence : « ils bénéficient d'une large confiance de la part de leurs patients et sont perçus comme crédibles pour aborder le sujet de l'alimentation », selon **Delphine Taillez**, directrice adjointe Aprifel. Mais il fallait les soutenir dans cette mission : « Ils ne se sentent pas toujours à l'aise pour aborder ce sujet et disent manquer d'outils et de connaissances ».

Il s'agissait donc de leur fournir des connaissances et des outils pratiques sur l'alimentation équilibrée ainsi que des conseils pour les aider à engager plus facilement le dialogue avec leurs patients sur ces sujets.

• Formations, fiches pratiques, congrès et insertions presse

« Dans le cadre du programme européen, un module de formation a été mis en place sur 3 jours : la conférence internationale « EGEA 2018 – Nutrition et Santé : de la Science à la pratique », accréditée pour la formation médicale continue par le Conseil européen d'accréditation (EACCME®) et par le Collège Universitaire de Médecine générale de l'Université de Lyon. Des supports synthétiques et adaptés ont ensuite été rédigés et validés par des experts », explique **Johanna Calvarin**, responsable Nutrition/Santé Aprifel.

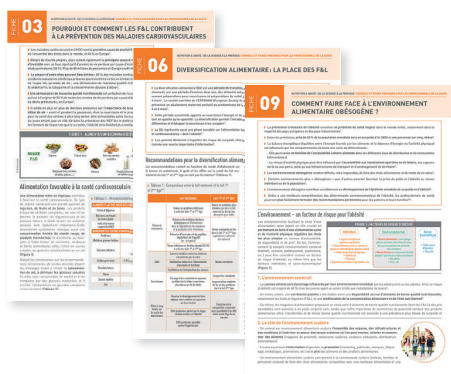
A l'issue de cette conférence, quinze fiches pratiques basées sur les consensus scientifiques ont été créées avec le concours du WONCA Europe, d'ECOG et du Collège Universitaire de médecine générale de l'Université de Lyon 1. « Des fiches sur le rôle clé des professionnels de santé dans la promotion d'une alimentation riche en fruits et légumes comme élément clé d'une alimentation saine, sur leur rôle dans la prévention des maladies chroniques et de l'obésité et leur place durant des étapes essentielles de la vie comme la grossesse, la diversification alimentaire du nourrisson ou encore l'adolescence avec des conseils pratiques. D'autres ont également fourni des clés aux professionnels de santé pour collaborer avec les diététiciens et aborder le conseil nutritionnel avec leurs patients », précise **Nathalie Komati**, chef de projets scientifiques, Aprifel.

« Ces outils ont été relayés et diffusés amplement en France lors de visites de délégués médicaux dans des cabinets, centres médicaux ou encore maisons de santé, via notre présence à des congrès médicaux et via des insertions dans des revues spécialisées » explique **Johanna Calvarin**.

• Une large sensibilisation du corps médical

« A l'issue des deux premières années d'action, près de 135 000 professionnels de santé ont été sensibilisés à l'importance des fruits et légumes via le programme Fruit & Veg 4 Health et selon une enquête, plus de 1 500 ont transmis des documents d'information à leurs patients », rapporte **Alexandra Williams**, consultante chez Quadrant Conseil.

Une autre enquête réalisée en 2016 auprès de 500 professionnels de santé français (médecins généralistes, pédiatres, gynécologues et sages-femmes) et reconduite en 2020 montre que « l'alimentation reste un sujet essentiel pour les professionnels de santé, qui fournissent régulièrement des recommandations sur les fruits et légumes à leurs patients les plus à risque, continuent de relayer le message des 5 fruits et légumes et n'hésitent pas à les rediriger vers des professionnels de nutrition lorsque nécessaire », résume **Judith Soffer**, directrice du département santé de CSA Research. L'attente de documentation reste forte chez 9 praticiens sur 10, qui souhaitent des fiches synthétiques et jugent utile la documentation mise à disposition des patients, pour la grande majorité d'entre eux (80 %).



Prochaine étape : améliorer l'expérience française et l'élargir à d'autres pays

Les membres de WONCA, d'ECOG et du comité de pilotage se félicitent du travail accompli durant ces trois années et s'accordent sur la qualité et l'utilité des supports réalisés. Mais après trois ans, le retour d'expérience appelle à des optimisations nécessaires à la poursuite du programme.

La table ronde² fait émerger des évolutions ciblant l'action vers les professionnels de santé :

- Renforcer la formation en nutrition dans le cursus des professionnels de santé et fournir des modules de formation pour harmoniser les programmes à l'échelon européen ;
- Elargir l'action à d'autres professionnels de santé que les médecins (diététiciens, infirmières, pharmaciens, centre sociaux...) pour atteindre d'autres catégories de la population ;
- Fédérer une communauté de professionnels de santé autour de la prévention par l'alimentation ;
- Adapter les fiches pratiques à d'autres pays et les traduire dans

d'autres langues ;

- Proposer des supports ludiques que les professionnels pourront transmettre à leurs patients ;
- Créer des outils pour les pédiatres qu'ils pourraient transmettre aux enfants.

Des optimisations à destination du grand public semblent aussi nécessaires :

- Exploiter les outils numériques et les réseaux sociaux pour communiquer auprès du grand public et des enfants ;
- Organiser des événements autour des fruits et légumes (recettes, ateliers...) pour favoriser les approches pratiques ;
- Communiquer dans les lieux publics pour diffuser plus largement nos messages ;
- Privilégier les messages positifs, ludiques et adaptés aux habitudes alimentaires des pays et aux conditions socioéconomiques des groupes de population ;
- Proposer des outils pratiques pour renforcer les compétences culinaires du grand public.

Retrouvez les résumés des intervenants de la rencontre de clôture et les outils pratiques du programme européen « Fruit & Veg 4 Health » sur www.egeaconference.com



EUROPEAN MEETING OF THE PROGRAM **FRUIT & VEG 4 HEALTH**



2. Participants de la table ronde : E. Riboli & M. Laville (co-présidents) ; Membres WONCA Europe : Anna Stavdal, Katarzyna Nessler, Raluca Zoitanu ; Membres ECOG : Daniel Weghuber, Marie-Laure Frelut, Andrea Vania ; Membre du conseil scientifique d'Aprifel et d'EGEA : Jean-Michel Lecerf

Un bilan positif qui démontre le besoin de poursuivre les actions de sensibilisation sur le rôle de la nutrition dans la prévention des maladies chroniques



« Les supports nous donnent des informations scientifiques fiables, avec une information de qualité validée par des organisations reconnues, comme WONCA, ECOG et CUMG Lyon 1. La fiabilité des informations apporte de la crédibilité aux conseils » précise Raluca Zoitanu, membre de WONCA Europe, invitée à la table ronde de la Rencontre de restitution. Aujourd'hui, au-delà de la campagne « Fruit & Veg 4 Health ».

Raluca Zoitanu, membre de WONCA Europe, invitée à la table ronde de la Rencontre de restitution.



« Le médecin est un acteur clé dans la prise en charge des patients sur les questions de nutrition car il connaît leurs habitudes et ils lui font confiance. Cela lui permet d'ajuster ses recommandations nutritionnelles pour qu'elles soient non seulement adaptées à chaque patient mais également suivies ensuite sur le long terme.

Aujourd'hui pourtant, la nutrition est très peu présente dans les cursus de formation des médecins et le conseil nutritionnel reste un sujet difficile. C'est sur cela que nous travaillons aujourd'hui avec tous les secteurs institutionnels pour progresser dans l'intérêt de la santé publique »

Elio Riboli, président permanent EGEA et co-président de la rencontre de restitution - Imperial College London, UK.



« Par exemple, une plateforme commune de formation entre les différents professionnels de santé pourrait être mise en place. Cela permettrait d'unifier les connaissances du monde médical sur les questions de nutrition »

« C'est en travaillant collectivement, en cohérence et en complémentarité, et en utilisant l'autorité du docteur, que nous pouvons changer les comportements »

Daniel Weghuber, pédiatre et président d'ECOG.



LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ & LES CONSEILS NUTRITIONNELS

L'ALIMENTATION, DÉTERMINANT MAJEUR DE LA SANTÉ



2/3

font régulièrement des recommandations à visée préventive, en priorité aux :

**PERSONNES
EN SURPOIDS**

**FEMMES
ENCEINTES**

ENFANTS

1/3

orientent régulièrement leurs patients vers un professionnel de la nutrition, une pratique plus courante chez les sages-femmes (+ de 50% le font souvent)



**LES BÉNÉFICES DES
FRUITS ET LÉGUMES
ENCORE
PARTIELLEMENT
APPRÉHENDÉS**

50%

des praticiens
n'associent pas fruits
& légumes
et prévention des
maladies chroniques

PRINCIPAL
BÉNÉFICE CITÉ :

**apport en
vitamines,
minéraux et
fibres**

3/4

estiment la
recommandation « au moins 5
fruits & légumes par jour »
adaptée et la délivrent
régulièrement aux patients



17% la jugent trop élevée

UNE ATTENTE FORTE DE DOCUMENTATION SUR UNE ALIMENTATION SAINTE

80%

jugent utile la
documentation
mise à disposition
des patients



9 PRATICIENS SUR 10
souhaitent des fiches synthétiques
pour appuyer leur discours

LES SOURCES D'INFORMATION

N°1

**LA PRESSE
MÉDICALE**

-7 pts



**ASSOCIATIONS &
ORGANISATIONS**

+9 pts



**UN BESOIN
D'INFORMATION
SUR LES PESTICIDES**



LES MEDIA, source
d'information principale

45%

ont modifié
leurs recommandations
en fruits et légumes
suite à l'actualité :



BIO



DE SAISON



LOCAL

LES PRATICIENS AYANT REÇU
DES **DOCUMENTS APRIFEL**



68%

les ont utilisés



87%

les recommanderaient
à un confrère