COMMUNIQUÉ DE PRESSE

PARIS, 12 SEPTEMBRE 2019

Les fruits et légumes un choix de vie

Avec l'Europe

CONSEIL NUTRITIONNEL
DES FICHES PRATIQUES, DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

Prévention des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète de type 2, effet protecteur vis-à-vis de l'inflammation ou de la dépression, intérêts pour la santé oculaire, osseuse ou encore vis-à-vis du vieillissement, … Les effets bénéfiques d'une alimentation saine, riche en fruits et légumes, vont bien au-delà de la couverture des besoins de l'organisme en nutriments[1]. Améliorer les habitudes alimentaires et notamment faire augmenter la consommation de fruits et légumes est aujourd'hui un impératif de santé publique. Les professionnels de santé sont des acteurs clés pour y parvenir. Afin d'appuyer leur action, le programme d'information européen « Fruits et légumes pour la santé »* met à leur disposition des fiches pratiques « Nutrition & Santé ».

**« Fruit & Veg 4 Health ».*

Des patients demandeurs de conseils nutritionnels

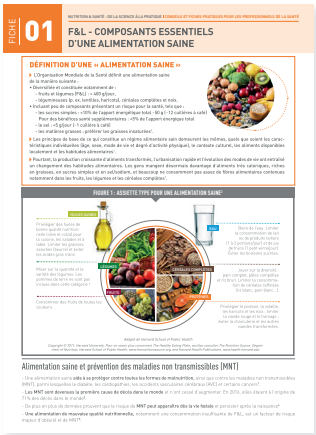
Alors que le poids des maladies chroniques sur notre société ne fait qu'augmenter[1], les injonctions concernant l'alimentation se multiplient : sans lactose, sans gluten, régime vegan, sans sucre, végétarien,… Face à cette multitude de messages, les patients sont en recherche d'information fiable pour mieux manger. **Les professionnels de santé, en particulier les médecins généralistes, pédiatres et gynécologues - sont des acteurs clés** pour les aider à y parvenir :

- D'après une étude réalisée dans 22 pays européens[2], **43% des patients pensent qu'ils doivent améliorer leur comportement alimentaire** et 2/3 déclarent attendre soutien et conseils de leur médecin généraliste.
- **La relation patients/médecins** est fondée sur un **niveau élevé de confiance**, une communication ouverte et une approche bienveillante[3].
- Enfin, de **nombreuses études internationales** montrent **l'efficacité des conseils nutritionnels fournis par les médecins** pour modifier les habitudes alimentaires, diminuer l'Indice de Masse Corporelle (IMC) et améliorer les facteurs de risques cardio-vasculaires et l'obésité.

Bien que très efficaces, **les conseils nutritionnels demeurent pourtant un domaine difficile** pour nombre de médecins[4]. Aussi bien à l'international qu'en Europe, les obstacles principalement cités pour faire de l'éducation nutritionnelle sont le manque de temps, de connaissances et de formation, mais aussi le manque d'efficacité visible à court terme ainsi qu'un environnement non facilitant (famille, publicité).

Des fiches axées sur la pratique médicale et conçues avec associations nationales et européennes

Afin d'aider les médecins à lever une partie de ces freins, le programme d'information « Fruits et légumes pour la santé », co-financé par l'Union européenne et porté par Aprifel, met à leur disposition des fiches pratiques. Largement basées sur les présentations de la conférence EGEA 2018 « Nutrition et santé : de la science à la pratique », ces fiches synthétisent les consensus scientifiques relatifs à l'alimentation et à la prévention des maladies chroniques. Elles ont été élaborées avec le bureau du Collège universitaire de médecine générale de l'Université de Lyon 1 et des associations européennes de médecins généralistes, médecins de famille (WONCA Europe) et pédiatres (ECOG). Grâce à des messages courts et pratiques, ces contenus ont vocation à faciliter le dialogue avec les patients. Au total, 14 fiches seront développées d'ici fin 2020. Les six premières viennent d'être publiées.


FICHE 01

F&L - COMPOSANTS ESSENTIELS D'UNE ALIMENTATION SAINE

DÉFINITION D'UNE « ALIMENTATION SAINE »

FIGURE 1 : ASSIETTE TYPE POUR UNE ALIMENTATION SAINE

Alimentation saine et prévention des maladies non transmissibles (MNT)

Comment se les procurer ?

- **Par téléchargement sur le site www.egeaconference.com**
- **Dans certains cabinets médicaux de septembre à décembre 2019**
- **Sur le stand « Aprifel » lors des Journées Nationales de Médecine Générale, les 3 et 4 octobre, espace de la Grande Arche à La Défense. Des affiches et plaquettes d'information à destination de vos patients seront également disponibles.**

À propos d'Aprifel

Association créée en 1981, l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel) a pour mission centrale d'œuvrer pour la vulgarisation et la transmission des preuves scientifiques relatives à l'importance de la consommation des fruits et légumes. Ses actions cherchent à traduire la science en actions afin de promouvoir collectivement une alimentation saine et durable. Grâce à son conseil scientifique et son conseil consommateurs, Aprifel constitue un lieu de dialogue et d'échange entre les scientifiques, les professionnels de la filière et la société civile. www.aprifel.com

---

À propos de la conférence EGEA

Créée en 2003 sous la présidence permanente du Pr. Elio Riboli, EGEA est une conférence internationale unique sur la nutrition et la santé qui rassemble tous les acteurs et fait appel à des connaissances multidisciplinaires. Son objectif ? Formuler des recommandations concrètes, fondées sur des preuves scientifiques pour des changements de pratiques et de politiques. Les consensus élaborés lors des précédentes conférences EGEA ont joué un rôle actif en guidant, par exemple, la politique européenne relative à la mise en place du programme européen 'Fruit à l'école' (*European Scholl Scheme*). L'OMS a reconnu EGEA comme une stratégie efficace et concrète pour promouvoir la consommation des fruits et légumes (OMS Europe, octobre 2008). **La conférence EGEA 2018 a reçu le soutien d'une dizaine organisations**.

Références :

1. Organisation mondiale de la Santé- Profils des pays pour les maladies non transmissibles (MNT), 2018. [En ligne]. [Consulté le 05.08.2019]. Disponible sur le site : https://www.who.int/nmh/countries/fra_fr.pdf?ua=1
2. Brotons, Carlos, et coll, et European Network on Prevention and Health Promotion (EUROPREV). 2012. « Beliefs and Attitudes to Lifestyle, Nutrition and Physical Activity: The Views of Patients in Europe ». Family Practice 29 Suppl 1
3. Eurobaromètre, 2012 « Patient Involvement Report final 09052012 FRENCH - ql_5937_patient_fr.pdf ». http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/quali/ql_5937_patient_fr.pdf
4. Sacerdote, et coll 2006. « Randomized controlled trial: effect of nutritional counselling in general practice ». International Journal of Epidemiology 35

OMS Europe, octobre 2008

Contact Relations Presse :

Anne-Laure Moreau
Annelaure.moreau@sopexa.com
06.71.28.21.24

Le contenu de ce document représente uniquement les opinions de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La commission Européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Aprifel
AVEC LE SUPPORT DE Interfel
CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE
L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN
ENJOY IT'S FROM EUROPE
Plaisirs d'Europe