



Les fruits
et légumes
un choix
de vie



PROGRAMME « FRUIT & VEG 4 HEALTH » : 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 (ACTION 1)

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.

Le contenu de ce document représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.

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 (ACTIONS 2, 3 ET 4)

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 créés 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**.

Le contenu de ce document représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.

› 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

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