

Les fruits
et légumes
un choix
de vie



NUTRITION & SANTÉ DE LA SCIENCE À LA PRATIQUE

FICHES PRATIQUES POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Aprifel (l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes) est heureuse de présenter ces fiches d'information à destination des professionnels de santé, basées sur les consensus scientifiques relatifs à l'alimentation et à la prévention des maladies chroniques.

Réalisées dans le cadre du programme d'information européen «Fruit & Veg 4 Health» – 2018-2020, ces fiches ont vocation à partager les connaissances en matière de nutrition et de santé, notamment en ce qui concerne les fruits et légumes (F&L), éléments clés d'une alimentation saine.

Les recommandations sur les F&L que nous y présentons sont consensuelles, fondées et étayées par un ensemble de preuves scientifiques. Le contenu de ces fiches d'information repose en grande partie sur la conférence EGEA 2018, organisée également dans le cadre du programme européen.

La conférence EGEA 2018 a été 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.

D'ici 2020, ce dossier comprendra 14 fiches d'information destinées à engager et faciliter le dialogue avec les patients pour répondre à leurs attentes.

Les fiches sont validées par :

- Le Collège Universitaire de Médecine Générale (CUMG Lyon 1)
- Le Groupe européen de l'obésité infantile (ECOG)
- La Société Européenne de Médecine générale-Médecine de famille (WONCA Europe)

www.aprifel.com - www.egeaconference.com



NOS PARTENAIRES



CUMG - Collège Universitaire de Médecine générale de l'Université Lyon 1 - www.univ-lyon1.fr
Le Collège Universitaire de Médecine Générale de l'Université Claude Bernard Lyon 1 (CUMG) est en charge de l'organisation et de la délivrance du diplôme d'études spécialisées de médecine générale. Le CUMG est constitué des enseignants de la discipline et des représentants des internes de médecine générale, des doyens, des universitaires d'autres disciplines, ainsi que des praticiens hospitaliers. Le CUMG organise et met en œuvre l'enseignement théorique et la formation pratique de médecine générale. Il réalise des travaux de recherche dans les domaines en lien avec la discipline qu'ils soient pédagogiques, cliniques, épidémiologiques, en santé publique, en sciences humaines, dont les thèses de médecine générale.



ECOG - Groupe européen de l'obésité infantile - www.ecog-obesity.eu

ECOG est un groupe paneuropéen de professionnels de santé traitant de l'obésité et du surpoids chez l'enfant. Il réunit des experts de nombreuses disciplines, notamment des pédiatres, des psychologues, des nutritionnistes, des généticiens, des experts en activité physique, des économistes et bien d'autres disciplines. Créé en 1991, le groupe a pour mission d'aider la communauté européenne dans son ensemble à comprendre pleinement les conséquences sanitaires, sociales, psychologiques et économiques de l'obésité infantile et à travailler ensemble pour remédier à l'augmentation de sa prévalence en Europe.



WONCA Europe - Société Européenne de Médecine générale-Médecine de famille - www.woncaeurope.org

WONCA Europe assure le leadership scientifique et académique et représente la discipline de médecine générale - médecine de famille en Europe. Nous représentons 47 organisations membres et plus de 120 000 médecins de famille en Europe. Nous sommes la branche régionale européenne de WONCA, l'organisation mondiale des collèges, académies et associations universitaires nationales de médecins généralistes-médecins de famille, qui représente 500 000 médecins de famille dans 102 pays.

Notre mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes à travers la promotion de normes élevées de soins en médecine générale - médecine de famille : en fournissant un forum d'échange de connaissances et d'informations, en soutenant le développement des organisations universitaires dans notre discipline et en favorisant et travaillant sur des activités d'éducation, de recherche et de prestation de services pour les médecins de famille.



À propos d'Aprifel :

Aprifel, l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes, est une association loi 1901 créée en 1981. Elle assure l'interface entre les scientifiques, la société civile et les professionnels des fruits et légumes. Aprifel œuvre pour la vulgarisation et la transmission des données scientifiques relatives aux fruits et légumes auprès des professionnels de la santé, de la filière, des associations de consommateurs, de la presse et du grand public. Pour ce faire, elle mobilise la communauté scientifique nationale et internationale, réalise et diffuse des publications et organise des colloques d'information et des conférences internationales. Pour mener à bien ses missions, Aprifel s'appuie sur un conseil scientifique composé d'experts externes et un conseil consommateur réunissant une dizaine d'associations nationales de consommateurs.



RÔLE CLÉ DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DANS LA PROMOTION D'UNE ALIMENTATION SAINES

Sensibilisation

Pourquoi l'éducation nutritionnelle devrait-elle être une priorité dans la formation médicale ?

- Une **alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle** est considérée comme l'un des **principaux facteurs de risque pour la santé**, de même que la consommation de tabac ou d'alcool¹, et une cause majeure de maladies non transmissibles (MNT) et de décès².
- Les soins de santé évoluent de la gestion des maladies vers la promotion de la santé et la prévention - domaines où les praticiens doivent disposer de solides bases en nutrition clinique³.
- Les patients ont besoin d'aide pour interpréter et mettre en pratique les messages nutritionnels confus et souvent contradictoires que l'on trouve sur Internet et dans les médias³.

Les professionnels de santé ont un rôle clé à jouer

- Selon les patients, les médecins de famille/généralistes sont la source d'information la plus fiable et la plus crédible en matière d'alimentation et de nutrition⁴.
- Plus de **70 % des patients attendent des conseils nutritionnels** de leur médecin⁵.
- Une hausse de 59,3 % de la consommation de F&L a été observée suite aux conseils nutritionnels fournis par un professionnel de santé⁶.

Pourtant, le conseil nutritionnel reste un sujet difficile pour les médecins de famille/généralistes. Environ 56% des 2 082 médecins interrogés dans onze pays européens ont dit avoir des difficultés à mener des activités de prévention et de promotion de la santé pour les raisons suivantes :

- **les contraintes de temps**, du fait de leur lourde charge de travail⁷,
- **leur manque de formation médicale en nutrition** et l'éducation nutritionnelle limitée des patients,
- **le manque de visibilité des effets à court terme des changements nutritionnels** en raison de l'environnement alimentaire actuel non optimal, caractérisé par une commercialisation et une promotion intensives de produits alimentaires malsains^{7,8}.

Conseils fournis par un médecin de famille/généraliste/pédiatre et un diététicien : la stratégie la plus efficace

Un certain nombre de politiques mises en œuvre dans différents pays pour lutter contre les MNT se sont révélées efficaces et rentables. Parmi ces options figurent les politiques réglementaires, les politiques de communication, les interventions en milieu scolaire et professionnel, les interventions dans le cadre des soins primaires, la reformulation des produits et les changements dans la taille des portions.

- **Cependant, les conseils d'un médecin de famille/généraliste/pédiatre et d'un diététicien constituent l'intervention la plus efficace** - mais aussi la plus coûteuse. La mise en œuvre de cette approche en Europe se traduirait par un gain d'un an de vie en bonne santé chez une personne sur dix, et deviendrait rentable d'ici une dizaine d'années⁹.
- Les bases d'une alimentation saine et du bon développement de l'enfant sont posées au cours des mille premiers jours de la vie, offrant ainsi une fenêtre d'opportunité pour les professionnels de santé¹⁰.

Au niveau mondial : l'Assemblée générale des Nations Unies a déclaré « 2016-2025 - la Décennie d'action pour la nutrition » afin de soutenir les efforts visant à traduire leurs engagements antérieurs en actions, avec une attention particulière sur la nécessité d'une alimentation saine et optimale pour les mères et leurs enfants pendant les 1 000 premiers jours de vie - de la conception à l'âge de 2 ans¹¹.

En Europe : le Plan d'action européen pour l'alimentation et la nutrition 2015-2020 axe un de ces objectifs sur le renforcement des systèmes de santé pour promouvoir une alimentation saine¹².

En France : le Plan national de santé publique, lancé par le gouvernement en mars 2018, réaffirme la place cruciale que doit occuper la prévention. Un service sanitaire, créé au cours de l'année scolaire 2018/2019, confiera chaque année à 50 000 étudiants en santé des missions de prévention¹³.





Les fruits
et légumes
un choix
de vie



Qu'est-ce qu'une portion de F&L ?

Compte tenu de la forte densité nutritionnelle des F&L, il est recommandé d'en consommer au moins 5 portions par jour. Une portion de F&L correspond à **80 à 100 grammes**, soit l'équivalent d'une poignée ou de deux cuillères à soupe.

Les fruits ne doivent pas être remplacés par des jus de fruits. Ces derniers contiennent beaucoup de sucres et peu de fibres. Il est conseillé de ne pas boire plus de 150 ml de jus de fruits sans sucre ajouté par jour¹⁴⁻¹⁷.

Exemples de portion de F&L

- 1/3 d'aubergine
- 1 pomme
- 10 radis
- 7 fraises
- 2 tranches de mangue
- 1 bol de salade (mélange de feuilles)
- 14 cerises
- 1 orange
- 1 banane
- 20 framboises
- 3 abricots ou prunes
- 1 tomate ou 5-6 tomates cerises
- 1 tranche de melon
- 2 tiges de brocoli (ou 8 fleurons)
- 1/2 avocat
- 2 kiwis
- 1 poireau ou 1 carotte
- 8 fleurons de chou-fleur
- 1 bol de salade de fruits
- 4 cuillères à soupe de chou frisé, d'épinards, de chou vivace ou de haricots verts, cuits