

## FRUITS ET LÉGUMES, LES TRÉSORS SANTÉ DE VOTRE ÉTÉ

**Nous le savons tous, les fruits et légumes sont bons pour la santé. Pourtant, bien que le slogan « Au moins 5 fruits et légumes par jour » soit connu par la majorité d'entre nous, seuls 25 % des adultes et 6 % des enfants atteignent cette recommandation. Grâce à la variété des fruits et légumes qu'il offre, l'été est une période idéale pour prendre des habitudes alimentaires saines. Pourquoi ne pas profiter de la période de congés qui s'annonce pour essayer et adopter les « au moins 5 par jour » ?**

Couleurs, odeurs, saveurs... les fruits et légumes mettent tous les sens en éveil ! Les yeux d'abord avec leur belle teinte lumineuse, le nez ensuite avec leurs senteurs fortes et subtiles à la fois et enfin les papilles qui frémissent lorsqu'ils sont en bouche !

### Des alliés santé au quotidien

En plus du plaisir gustatif qu'ils nous procurent, les fruits et légumes sont bons pour la santé. Et pour cause, ils sont très riches en éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme :

- ▶ des fibres<sup>1</sup> qui participent notamment à la bonne marche du transit et apportent la sensation de rassasiement,
- ▶ de l'eau qui contribue à l'hydratation,
- ▶ une multitude des vitamines et de minéraux<sup>1</sup>, qui interviennent dans les grandes fonctions de l'organisme,
- ▶ des composés non-nutritifs comme les caroténoïdes, les flavonoïdes, et autres antioxydants qui contribuent à protéger nos cellules des attaques des radicaux libres<sup>1</sup>.

Autre atout de taille, les fruits et légumes sont généralement peu caloriques et nous aident à éviter la prise de poids indésirable tout en nous régaland. Ainsi, ils ont un **rôle protecteur** vis-à-vis de nombreuses pathologies telles que les maladies cardiovasculaires, plusieurs cancers, le diabète de type 2 et l'obésité.

### «Au moins 5 fruits et légumes par jour», un réflexe à adopter !

Au regard de ces atouts, les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et du Programme National Nutrition Santé (PNNS) sont de consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour, ce qui correspond à 5 portions<sup>2</sup>. Ce chiffre peut paraître abstrait ou élevé à certains, pourtant quelques réflexes simples permettent de les atteindre facilement !

La belle saison et le rythme plus calme des vacances sont le moment idéal pour essayer d'intégrer davantage de fruits et légumes à votre quotidien ! L'été offre une multitude de fruits et légumes savoureux et pour tous les goûts. C'est également l'occasion d'aller au marché, de découvrir de nouveaux produits, et de tester des recettes inédites : les fruits et légumes ouvrent un terrain de jeu extraordinaire ! À la croque au sel, coupés, râpés, sautés, écrasés, centrifugés, ils peuvent prendre toutes les formes possibles. Du plat réalisable par les enfants aux recettes élaborées des grands chefs, du casse-croûte rapidement préparé au repas mijoté, ils sont toujours de la partie ! Et quel plaisir de dire : « c'est moi qui l'ai fait ! ». En vacances ou au travail, voici quelques idées faciles pour consommer les quantités recommandées.

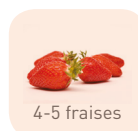
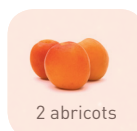
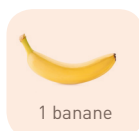
#### QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?

C'est un repère de quantité, le but étant d'atteindre au moins 400g de fruits et légumes. Une portion c'est 80 à 100g, soit la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.

80 À 100 GRAMMES SOIT DEUX CUILLÈRES  
À SOUPE PLEINES

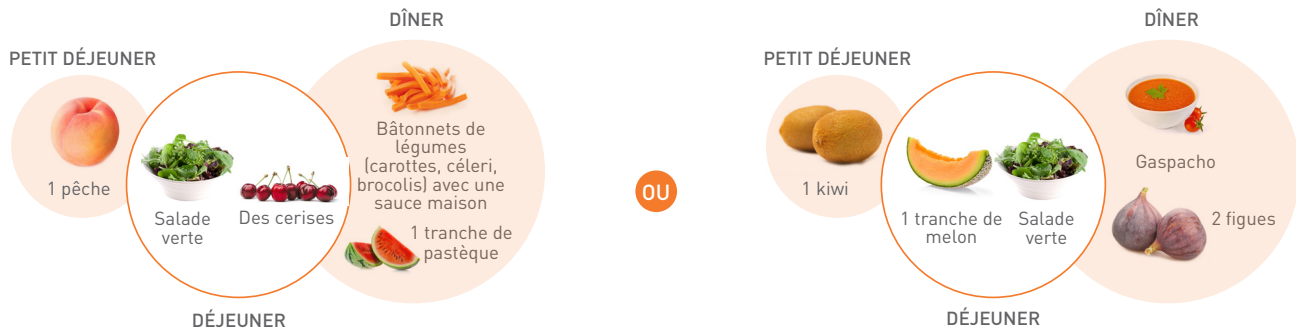


Soit



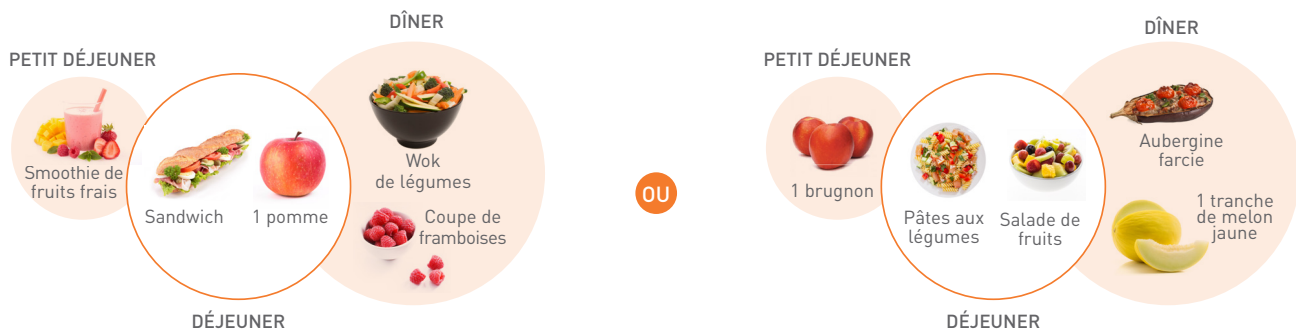
## « 5 PORTIONS » EN VACANCES

Voici des exemples de répartition de portions de fruits et légumes à inclure à vos menus quotidiens pour atteindre les recommandations de santé publique.



## « 5 PORTIONS » AU BUREAU

Voici des exemples de répartition de portions de fruits et légumes à inclure à vos menus quotidiens pour atteindre les recommandations de santé publique.



### 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](http://www.aprifel.com)

### Le programme Fruit and Veg 4 Health

Co-financé par l'Union Européenne, le programme d'information « FRUIT & VEG 4 HEALTH » (Fruits & légumes pour la santé) a pour objectif d'étendre les bonnes pratiques alimentaires, en encourageant l'adoption d'une alimentation saine et la consommation régulière de fruits et légumes. Il s'adresse aux professionnels de santé et au grand public et propose des supports d'information afin d'accompagner le changement des habitudes alimentaires et l'action des médecins en matière de conseil nutritionnel.

### Références :

1. Augmenter la consommation de fruits et légumes pour réduire le risque de maladies chroniques. (en ligne). (Consulté le 23.05.2019). Disponible sur le site [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/fr/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/fr/)
2. Les fruits & légumes : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits. (en ligne). (Consulté le 23.05.2019). Disponible sur le site <http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/Les-fruits-et-legumes>

### 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.