

EQUATION NUTRITION

**NOURRIR LA SANTÉ DES FEMMES : DE
L'ADOLESCENCE À LA MÉNOPAUSE ET AU-
DELÀ**



N°264 - **Décembre 2025**

La **santé des femmes** englobe à la fois les **dimensions physiques, mentales et le bien-être social**. Pour appréhender cette problématique, il est essentiel de prendre en compte ces aspects. Comme le démontrent les recherches en sciences sociales, les questions de santé **dépassent**, en effet, **la seule dimension biologique** du sujet. Les **forces sociales et politiques**, les **cadres** de pensée **scientifiques**, les **hiérarchies sociales** et les **dynamiques de pouvoir** sont autant des **déterminants de la santé** et de nos connaissances en la matière.

Historiquement, les femmes ont été exclues des recherches biomédicales. Ainsi, les problèmes de santé et besoins spécifiques de nombreuses femmes demeurent aujourd'hui mal compris. Les facteurs sociaux sont également à l'origine de **différences** ou d'**inégalités de santé** entre les femmes de pays et de groupes socio-économiques différents. De ce fait, s'intéresser à la santé des femmes nécessite d'intégrer à la fois les aspects biomédicaux et sociaux de cette problématique. ([Short & Zacher, 2022](#)).

L'un des impacts du contexte social sur la santé des femmes passe par son **influence sur les comportements alimentaires**. Cette édition d'Equation Nutrition éclaire cette question à travers trois études récentes. Toutes soulignent le rôle central de la nutrition pour la santé des femmes à chaque moment de la vie – de l'adolescence à la ménopause et au-delà.

Le premier article montre qu'une consommation accrue de fruits et légumes, soja, fibres et matières grasses d'origine végétale, à l'adolescence, est associée à une diminution du risque de cancer du sein à l'âge adulte. Ces effets reposeraient sur 3 mécanismes complémentaires, dont l'influence sur le risque de cancer est connue :

- une modulation hormonale liée aux fibres,
- une réduction de l'inflammation via les [antioxydants](#) et les acides gras polyinsaturés
- le maintien d'un poids favorable à la santé.

Ces résultats soulignent l'importance d'encourager, dès le plus jeune âge, l'adoption **d'habitudes alimentaires saines** pour protéger et soutenir la santé des femmes tout au long de leur vie.

Le deuxième article synthétise 30 études ayant exploré les **liens entre la consommation de fruits et légumes** et divers aspects de la **santé mentale chez les femmes adultes**. Vingt-cinq de ces études montrent une influence positive, reliant une consommation accrue de fruits et légumes avec une **meilleure qualité de vie**, une **estime de soi renforcée**, une **régulation émotionnelle améliorée**, ainsi qu'à une **réduction de l'anxiété**, de la **dépression** et même du **risque suicidaire**.

La convergence de ces résultats souligne que ce que les femmes mangent influence profondément non seulement leur santé physique, mais aussi leur **équilibre psychologique**.

Le troisième article, une revue narrative, explore le rôle déterminant de l'alimentation pendant la **périménopause** et la **ménopause**. Ce travail montre qu'une nutrition adaptée permet **d'atténuer les effets de la baisse des œstrogènes**, en particulier :

- l'augmentation de la graisse viscérale,
- la perte de masse musculaire,
- le risque accru de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, certains cancers).

Les résultats de ce travail soulignent qu'une alimentation saine **riche en fibres, protéines de qualité, graisses insaturées, calcium et vitamine D**, associée à une perte de poids modérée (5 à 10%) permet **d'améliorer la santé métabolique et les symptômes de la ménopause/ péri-ménopause**. A l'inverse, ils soulignent que les régimes restrictifs sont inefficaces en l'absence d'accompagnement par un professionnel de santé.

Ensemble, ces travaux montrent que la santé des femmes ne peut être appréhendée en considérant de manière séparée la nutrition et le mode de vie, deux dimensions elles même influencées par le contexte social

des femmes.

Les corps des femmes ne sont pas simplement des organismes biologiques, mais des réalités vécues et façonnées par des forces sociales, culturelles et politiques.

Ainsi, répondre aux enjeux de santé des femmes, demande une vision intégrative associant **progrès des connaissances biomédicales** et reconnaissance des **contextes sociaux** dans lesquels santé et maladie se forment. De l'adolescence à la ménopause, l'alimentation apparaît, non seulement, comme une source d'énergie, mais comme un **véritable levier de bien-être et de santé**.



Meghan Zacher

Professeure assistante en Etudes démographiques

UNIVERSITÉ DE BROWN

A PROPOS DE L'AUTEUR

Meghan Zacher est professeure assistante en Etudes démographiques à l'université de Brown. Sociologue, elle étudie l'influence des déterminants sociaux, structurels et liés au parcours de vie sur la santé et le vieillissement des populations. Ses travaux portent une attention particulière à la santé des femmes, à l'influence du genre, des inégalités sociales et des disparités territoriales.

✓ Note de l'équipe Aprifel

Découvrez également dans ce numéro :

- Notre infographie : [Adapter son alimentation au fil du cycle menstruel](#)
- Avis d'expert : [Besoins nutritionnels et performance sportive chez la femme : deux questions à Laurie Isacco](#)
- En pratique : [5 conseils pour accompagner les moments clés de la vie d'une femme par l'alimentation](#)
- En bref : [Mini veille Aprifel de décembre 2025 sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes](#)

L'ADOLESCENCE, UNE FENÊTRE DE PRÉVENTION NUTRITIONNELLE CLÉ POUR LE CANCER DU SEIN



Alors que le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme et que les cas précoces augmentent, une étude récente s'est intéressée aux associations entre alimentation à l'adolescence et risque de cancer du sein à l'âge adulte. Les résultats mettent notamment en évidence les effets positifs d'une alimentation riche en fruits, légumes et fibres, soulignant l'importance de cibler l'adolescence pour la prévention nutritionnelle.

En 2022, 670 000 personnes sont décédées d'un cancer du sein dans le monde, dont 99 % de femmes ([OMS 2024](#)). Ce chiffre ne cesse de croître, soulignant l'urgence de **renforcer les efforts de prévention primaire**, en complément du dépistage. En effet, au-delà des prédispositions génétiques, le **mode de vie**, notamment l'alimentation, constitue un facteur de risque de cancer du sein ([WCRF, 2018](#)).

Les connaissances scientifiques sur les liens entre alimentation et risque de cancer du sein à l'âge adulte sont bien établies. A l'inverse, **peu de données sont disponibles sur l'adolescence, une période pourtant clé du développement de la femme**. L'adolescence est une période durant laquelle les tissus de la poitrine croissent rapidement chez les jeunes filles. Elle constitue donc une **fenêtre de vulnérabilité accrue** aux facteurs de risque et une opportunité privilégiée de prévention ([Colditz et al., 2014](#)).

Afin de pallier ce manque, la revue de [Lim et al. \(2025\)](#) explore les **associations entre le régime alimentaire à l'adolescence et le risque de cancer du sein à l'âge adulte**. Ce travail examine également les connaissances disponibles concernant les maladies bénignes du sein et la densité mammaire, qui constituent des facteurs de risque de cancer du sein.

Une alimentation riche en fruits et légumes à l'adolescence est un facteur de protection vis-à-vis du cancer du sein à l'âge adulte

Les résultats des différentes études analysées convergent et montrent une **association** entre une **consommation élevée de fruits et légumes à l'adolescence** et la **réduction du risque** de cancer du sein à l'âge adulte. Les adolescentes du plus haut tertile de consommation ont ainsi **10 % moins de risques** d'avoir un cancer du sein à l'âge adulte que celles qui en consomment le moins (voir méthodologie).

Chaque portion quotidienne supplémentaire de fruits et légumes à l'adolescence est associée à une réduction du risque de cancer du sein à l'âge adulte de **3 %** ([Farvid et al., 2016](#))

66

Chaque portion quotidienne supplémentaire de fruits et légumes à l'adolescence est associée à une réduction du risque de cancer du sein à l'âge adulte de 3 %

Lorsque les effets des fruits et des légumes sont analysés séparément, cette association n'est plus significative. Plusieurs facteurs, tels que la puissance statistique ou la taille de l'effet, peuvent expliquer cette différence et suggèrent que **la consommation combinée des fruits et légumes est plus pertinente en termes de prévention.**

La réduction de risque observée dans cette revue est en accord avec la littérature existant à l'âge adulte. Les méta-analyses disponibles chez l'adulte montrent, elles-aussi, un effet positif de la consommation de fruits et légumes avec un moindre risque de cancer chez les plus fortes consommatrices (diminution du risque de 9 à 11 %) ([Farvid et al., 2021](#) ; [Aune et al., 2012](#)).

Plusieurs mécanismes d'action sont envisagés pour expliquer cet effet bénéfique vis-à-vis du cancer du sein. La richesse des fruits et légumes en **fibres et en composés antioxydants** pourrait agir sur le risque via un effet sur l'angiogenèse, en **diminuant le stress oxydatif** et les **altérations de l'ADN**, en **inhibant la prolifération cellulaire** et en induisant l'apoptose des cellules cancéreuses ([Aune et al., 2012](#)). La **faible densité énergétique** des fruits et légumes et leur effet sur la satiété pourraient également contribuer à **limiter la prise de poids excessive**, un facteur de risque identifié de cancer du sein ([Aune et al., 2012](#)).

De manière plus large, ce travail montre également que la consommation de **fruits à coque et légumineuses**, de soja et de graisses végétales semblent également protectrice. Ces consommations sont respectivement associées à une diminution du risque de cancer du sein de 16 %, 33 % et 24 %, lorsque l'on compare les tertiles de consommation haut et bas.

Si nécessaire de compléter : D'après les études, la consommation de fruits et légumes et de fibres pourrait agir positivement sur la réduction du risque en agissant sur l'angiogenèse, en diminuant le stress oxydatif et les altérations de l'ADN, en inhibant la prolifération cellulaire et en induisant l'apoptose des cellules cancéreuses (83).

Le suivi des recommandations en fibres est associé à un moindre risque de cancer du sein

Les auteurs se sont également intéressés plus spécifiquement aux **apports en fibres**. Ces composés sont principalement apportés par la consommation de **céréales complètes** et de **fruits et légumes**. Les données disponibles montrent qu'une **consommation adéquate de fibres alimentaires à l'adolescence** est, elle-aussi, associée à un **risque réduit de cancer du sein** à l'âge adulte. Ainsi, les adolescentes du plus haut tertile – qui atteignent le niveau d'apport recommandé. Les auteurs se sont également intéressés plus spécifiquement aux **apports en fibres**. Ces composés sont principalement apportés par la consommation de **céréales complètes** et de **fruits et légumes**. Les données disponibles montrent qu'une **consommation adéquate de fibres alimentaires à l'adolescence** est, elle-aussi, associée à un **risque réduit de cancer du sein** à l'âge adulte. Ainsi, les adolescentes du plus haut tertile – qui atteignent le niveau d'apport recommandé (consommation moyenne 27,5 g/jour de fibres) ont ainsi **22 % moins de risques** d'avoir un cancer du sein à l'âge adulte comparé à celles ayant les plus faibles consommations.

Cette observation est **en accord avec les méta-analyses disponibles à l'âge adulte** qui montrent une diminution du risque de cancer du sein de 8 à 17 % chez les femmes ayant les consommations de fibres les plus hautes ([Farvid et al., 2020](#) ; [Xu et al., 2022](#)).

Par ailleurs, une consommation élevée de fibres est associée à une **diminution de 36 %** du risque de **maladie bénigne du sein** par rapport à une faible consommation.

Les auteurs mettent en lien ce risque réduit avec l'effet des fibres sur la **diminution du niveau d'œstrogènes circulants**. Ce mécanisme passe à la fois via l'inhibition de la réabsorption intestinale et l'augmentation de leur excrétion ([Kazemi et al., 2021](#)).

Ces éléments soulignent la pertinence **d'encourager la consommation de fibres**, notamment à travers la consommation de fruits et légumes, tôt dans la vie.

L'adolescence, une période clé pour la prévention nutritionnelle du cancer du sein

Les résultats de cette revue montrent que **l'adolescence** constitue une **période clé pour limiter**, dès le plus jeune âge, le **risque de cancer du sein** à l'âge adulte. L'augmentation récente des cancers survenant précocement suggère en effet que certains facteurs de risque agissent dès les premières étapes de la vie ([Ugai et al., 2022](#)). Or, l'adolescence est également marquée par des habitudes alimentaires souvent déséquilibrées ([Norris et al., 2022](#)).

Dans ce contexte, les auteurs soulignent l'importance de mettre en œuvre des **sactions de prévention nutritionnelle précoces**. Encourager, dès l'adolescence, une consommation accrue de fruits, de légumes et de fibres permettrait d'installer des comportements alimentaires plus sains, **bénéfiques pour la santé future** et susceptibles de contribuer à réduire le risque ultérieur de cancer du sein.

Basé sur : [Lim G., Tan Y., Lee E., Loo C., Kumar N., Chong M., Chia A. \(2025\). Adolescent Dietary Intake and Breast Cancer in Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis, Advances in Nutrition, Volume 16, Issue 10, 100503](#)



Méthodologie

- Cette revue transversale et méta-analyse, réalisées selon l'approche PRISMA, inclue 51 études menées entre 1989 et 2024.
- Parmi les 51 études sélectionnées, on compte 15 études cas-témoins, 1 étude cas-témoins nichée, 16 études de cohorte portant sur le cancer du sein, 11 études de cohorte sur les maladies bénignes du sein et 8 études de cohorte sur la densité mammaire.
- 40 études ont été menées aux États-Unis, 5 au Canada, 3 en Europe et 3 en Chine.
- Toutes les études sauf les 5 de la cohorte Growing Up Cohort Study sont basées sur un rappel rétrospectif de la consommation à l'adolescence.
- Les données des différentes études ont été ajustées et agrégées afin de pouvoir faire des comparaisons.



Messages clés

- Une consommation élevée de fruits et légumes à l'adolescence est associée à une diminution du risque de 10 % du sein à l'âge adulte par rapport à une faible consommation.
- Une consommation élevée de fibres à l'adolescence est associée à une diminution du risque de 22 % du sein à l'âge adulte par rapport à une faible consommation.
- L'adolescence est une fenêtre de prévention nutritionnelle précoce clé face à l'augmentation des cas de cancer du sein à l'âge adulte.

Références

World Health Organization (WHO). (2024). Breast cancer [cited December 18, 2024]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, nutrition, physical activity and breast cancer, Last updated 2018. Cited 2 January 2025. Available from: <https://dietandcancerreport.org>.

Norris S., et al. (2022). Nutrition in adolescent growth and development, *Lancet*. 399 (10320) 172–184.

Colditz G.A. et al. (2014). Breast cancer risk accumulation starts early: prevention must also, *Breast Cancer Res. Treat.* 145 (3) 567–579.

Farvid M.S., Barnett J.B., Spence N.D. (2021). Fruit and vegetable consumption and incident breast cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective studies, *Br. J. Cancer*. 125 (2) 284–298.

Aune D. et al. (2012). Fruits, vegetables and breast cancer risk: a systematic review and meta-analysis of prospective studies, *Breast Cancer Res. Treat.* 134 (2) (2012) 479–493.

Farvid M.S., et al. (2016). Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study, *BMJ* 353 i2343.

Farvid M.S., et al. (2020). Fiber consumption and breast cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies, *Cancer* 126 (13) (2020) 3061–3075.

Xu K., et al. (2022). A dose-response meta-analysis of dietary fiber intake and breast cancer risk, *Asia Pac, J. Public Health*. 34 (4) (2022) 331–337.

Kazemi A., et al. (2021). Intake of various food groups and risk of breast cancer: a systematic review and dose-response metaanalysis of prospective studies, *Adv. Nutr.* 12 (3) 809–849.

Ugai T., et al. (2022). Is early-onset cancer an emerging global epidemic? current evidence and future implications, *Nat. Rev. Clin. Oncol.* 19 (10) 656–673.

Norris S.A.,et al. (2022). Nutrition in adolescent growth and development, *Lancet*. 399 (10320) 172–184.

MÉNOPAUSE : AGIR SUR L'ALIMENTATION ET LE MODE DE VIE ATTÉNUÉ LES SYMPTÔMES

Souvent réduite aux bouffées de chaleurs et à l'arrêt des règles, la ménopause et les dix années qui la précèdent exposent les femmes à des risques accrus de maladies chroniques: diabète, affections cardiovasculaires, ostéoporose... Afin d'atténuer ces risques et d'améliorer la santé des femmes, une synthèse récente des connaissances démontre l'intérêt d'intervenir sur l'alimentation et le mode de vie.



Fruits et légumes, poissons gras, huiles végétales, céréales complètes, légumineuses ... l'assiette idéale des femmes ménopausées et en péri-ménopause se dessine. Et elle ressemble à s'y méprendre au **régime méditerranéen** dont les bénéfices pour la santé ne cessent d'être démontrés. Cette conclusion découle de l'analyse de **plus de 130 articles scientifiques** portant sur **l'influence de l'alimentation** (en particulier de nutriments clés tels que vitamine D et C, calcium), **l'activité physique** et le **sommeil** sur les symptômes associés à la ménopause, en particulier le **risque de maladies chroniques**. Publiée en 2023 par [Erdelyi et al., 2023](#), cette analyse exhaustive des connaissances souligne l'importance d'un **accompagnement global et personnalisé** de la ménopause, centré sur des habitudes de vie favorables, à commencer par l'alimentation.

L'alimentation, première mesure de prévention et de soin des troubles associés à la ménopause

Face aux symptômes de la ménopause et aux risques associés (voir ci-dessous), la littérature démontre les bénéfices d'une alimentation **équilibrée, variée et individualisée** comme première mesure de prévention et de soin. Ainsi, les auteurs recommandent la mise en place d'interventions nutritionnelles construites autour de **6 principes clés** :

- Adapter les apports **en énergie** de manière personnalisée pour maintenir un poids stable et une composition corporelle favorable.
- Assurer un **apport protéique suffisant** (1-1,2 g/kg/jour) pour préserver la masse musculaire et prévenir la sarcopénie. ([Agostini et al., 2023](#))
- Adopter une **alimentation riche en fruits, légumes** (au moins 500 g/jour (3-4 portions de légumes, 1-2 de fruits) et **fibres** (30-45 g/jour) pour la santé digestive, cardiovasculaire et métabolique ([Herforth et al.,](#)

2019).

- Privilégier la consommation d'**acides gras insaturés et oméga-3**, essentiels au bon fonctionnement hormonal et cérébral ([Williams et al., 2018](#)).
- **Réduire la consommation de sucre, du sel et des graisses saturées**, principaux facteurs aggravant les troubles métaboliques ([OMS, 2015](#)).
- **S'hydrater et manger régulièrement** pour soutenir le métabolisme et le bien-être quotidien.

Le régime méditerranéen, par sa richesse en végétaux, légumineuses, huile d'olive et poissons gras, illustre parfaitement cette vision nutritionnelle globale, préventive et durable.

La ménopause, une opportunité d'agir sur le mode de vie global au bénéfice d'un vieillissement actif et harmonieux

Plus largement, l'analyse des connaissances disponibles souligne que la ménopause ne devrait plus être abordée uniquement comme une période de déclin hormonal, mais comme une opportunité de **rééquilibrage global de la santé féminine**. En effet, l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et la bonne gestion du stress – agissant en synergie – constituent des leviers de prise en charge de la ménopause. En complément des interventions sur l'alimentation, cette revue invite à mobiliser 4 autres dimensions :

- **Activité physique** : associée à l'alimentation, elle maintient la masse musculaire, renforce les os et diminue le stress oxydatif.
- **Sommeil et rythmes biologiques** : une alimentation équilibrée riche en tryptophane, magnésium et vitamines B soutient la production de mélatonine et améliore la qualité du sommeil, élément clé de la régénération physique et mentale ([Meng et al., 2017](#)).
- **Microbiote intestinal** : Une alimentation riche en fibres permet de soutenir un microbiote équilibré et participe à la régulation hormonale et à la santé métabolique.
- **Bien-être psychologique** : le lien entre alimentation, humeur et cognition est de plus en plus établi. Ainsi, un apport adéquat en vitamines du groupe B, oméga-3 et antioxydants contribue à la prévention du stress et du déclin cognitif.

Cette approche globale du mode de vie met en lumière les interactions entre les différents systèmes du corps. Centrée sur la personne, elle invite à **considérer chaque patiente dans toute sa complexité** – physiologique, psychologique et sociale – et non comme une somme de symptômes. En agissant simultanément sur toutes les composantes du mode de vie, cette approche permet de **renforcer l'autonomie** des femmes, de prévenir les maladies chroniques et de promouvoir un **vieillissement actif et harmonieux**.

Plus d'un milliard de femmes ménopausées dans le monde en 2030

Alors que le nombre de femme ménopausées dans le monde devrait atteindre 1,2 milliard d'ici 2030 ([Hill, 1996](#)), l'éclairage apporté par ce travail est essentiel. En effet, bien que souvent réduite aux bouffées de chaleurs et à l'arrêt des règles, la ménopause et la période qui la précèdent est en réalité accompagnée de nombreux symptômes invalidants et de risque bien réels. **Survenant généralement entre 45 et 55 ans**, la ménopause — confirmée un an après les dernières règles — est précédée d'une **longue période de transition**, la **péri-ménopause**, marquée par des **cycles irréguliers** et une **grande variabilité des symptômes**. Ceux-ci résultent de la baisse de l'œstradiol, hormone clé du métabolisme féminin : elle influence le système nerveux central, régule l'appétit et le métabolisme basal, module la sensibilité à l'insuline et participe au fonctionnement des cellules bêta pancréatiques. Sa diminution explique la baisse du métabolisme, l'augmentation du risque de diabète et maladies cardiovasculaires et les changements physiologiques et psychiques fréquemment rapportés ([Mauvais-Jarvis et al., 2013](#)). Face à ces manifestations, la prise en charge repose aujourd'hui sur une **combinaison de traitements** — hormonaux ou non — et sur l'**adaptation du mode de vie**, dont l'alimentation, l'activité physique et la réduction du tabac et de l'alcool, des leviers désormais largement reconnus par les experts, notamment par la Société européenne de ménopause et d'andropause.

Basé sur : [Erdélyi A, et al. The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. Nutrients.](#)



Méthodologie

- Revue narrative basée sur 133 articles.



Messages clés

- La ménopause doit être envisagée comme une opportunité d’agir globalement sur la santé et non comme une simple période de déclin hormonal.
- L’alimentation et le mode de vie sont des leviers majeurs pour atténuer les symptômes et réduire les risques chroniques liés à la ménopause.
- Une approche nutritionnelle structurée, personnalisée et complète est la première mesure de prévention et de soin.



Références

Agostini D, et al. An Integrated Approach to Skeletal Muscle Health in Aging. *Nutrients*. 2023 Apr 7;15(8):1802.

Williams B, et al. 2018 Practice Guidelines for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension and the European Society of Cardiology: ESH/ESC Task Force for the Management of Arterial Hypertension: Erratum. *J Hypertens*. 2019 Feb;37(2):456.

Guideline: Sugars Intake for Adults and Children; WHO: Geneva, Switzerland, 2015.

Meng X, et al. Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin. *Nutrients*. 2017 Apr 7;9(4):367.

Hill K. The demography of menopause. *Maturitas*. 1996 Mar;23(2):113-27.

Mauvais-Jarvis F, et al. The role of estrogens in control of energy balance and glucose homeostasis. *Endocr Rev*. 2013 Jun;34(3):309-38.

ENCOURAGER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES, UN LEVIER POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES ?



La santé mentale des femmes est au cœur d'une revue systématique qui interroge l'impact des apports en fruits et légumes. Par l'analyse de 30 études, les auteurs montrent qu'un régime riche en fruits et légumes est largement associé à une amélioration du bien-être psychologique et à une réduction des risques d'anxiété et de dépression chez les femmes. Une piste intéressante pour des interventions ciblant le mode de vie.

Les troubles de la santé mentale concernent plus d'un **milliard de personnes dans le monde** et 53,1% d'entre eux sont des femmes. Derrière cette quasi-parité, se cache en réalité des écarts bien plus importants. **Les troubles anxieux, les troubles du comportement alimentaire (TCA) et la dépression touchent ainsi majoritairement des femmes** ([OMS, 2025](#)).

Les femmes représentent :

- 63,3% des personnes souffrant de TCA
- 62,6 % des personnes souffrant de troubles anxieux
- 60,5% des personnes souffrant de dépression.

Alors que de nombreux travaux pointent les effets protecteurs d'un mode de vie et d'une alimentation saine, la plupart se focalisent certains troubles isolés. Pour la première fois, une revue systématique ([Guzek et al., 2022](#)) apporte un **panorama des effets d'un régime riche en fruits et légumes sur différents indicateurs psychologiques chez les femmes adultes**.

Fruits et légumes : un effet globalement protecteur sur la santé mentale des femmes

Parmi les 30 études retenues dans ce travail, 25 mettent en évidence une **association positive** entre une alimentation riche en fruits et légumes et la santé mentale des femmes. **Les bénéfices observés concernent un large éventail d'indicateurs** : qualité de vie, humeur, estime de soi, anxiété, détresse psychologique,

symptômes dépressifs, dépression, et même risque suicidaire.

Les études les plus solides montrent **qu'une alimentation équilibrée**, de bonne qualité et **riche en fruits et légumes** est associé à une **diminution du risque d'anxiété** ([Teo et al., 2018](#)), **de troubles mentaux** ([Paskulin et al., 2017](#) ; [Huddy et al., 2016](#)) et **de symptômes dépressifs** ([Gomes et al., 2018](#) ; [Miyake et al., 2018](#)), **quel que soit l'âge**. Ces résultats se retrouvent également chez les femmes enceintes ou en post-partum.

Un effet lié au cocktail de nutriments bénéfiques pour la santé mentale apportés par les fruits et légumes ?

Ces observations concordent avec d'autres travaux sur ce sujet, réalisés chez les **adultes** ([Gła bska et al., 2020](#)), les **enfants** ([Guzek et al., 2020](#)) et les **adolescents** ([Gła bska et al., 2020](#)). Ce faisceau de preuves renforce l'hypothèse d'un effet protecteur des fruits et légumes sur la santé mentale.

Les mécanismes impliqués restent encore incertains, mais **plusieurs nutriments présents dans les fruits et légumes sont associés au bon fonctionnement psychologique** ([Rooney et al., 2013](#)) : vitamines C, A, K et groupe B, minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer), polyphénols, flavonoïdes et fibres. Ainsi, il est possible que l'effet bénéfique de la consommation régulière de fruits et légumes résulte d'une **combinaison de ces composés** plutôt que d'un élément isolé.

Les régimes d'exclusion associé à un risque accru de névroses et dépression

Certaines études incluses dans la revue montrent que **les personnes végétariennes ou semi-végétariennes présentent davantage de symptômes de névrose ou de dépression que les omnivores** ([Forestell et al., 2018](#)). Les auteurs invitent à interpréter ces résultats avec prudence quant au rôle des fruits et légumes. Ces effets néfastes reflèteraient selon eux l'influence de l'**exclusion de certains groupes alimentaires**. Une hypothèse soutenue par les résultats de la cohorte CONSTANCES qui confirme que les exclusions — y compris celles des produits animaux — semblent liées à une augmentation des symptômes dépressifs ([Matta et al., 2018](#)).

Santé mentale et consommation de fruits et légumes, l'œuf ou la poule ?

Un autre point clé soulevé par la revue est la possibilité de **causalité inverse**. Les effets observés pourraient en effet refléter le fait que les personnes ayant une meilleure santé mentale consomment spontanément plus de fruits et légumes, tandis que celles souffrant de troubles psychiques ont tendance à manger moins varié et équilibré. Toutefois, plusieurs études prospectives incluses dans la revue montrent que **l'augmentation des apports en fruits et légumes précède l'amélioration de la santé mentale**, ce qui va dans le sens d'un effet protecteur réel. Pour trancher définitivement cette question, les auteurs recommandent de mener davantage d'études prospectives et des études interventionnelles.

Basé sur : [Guzek D, Gła Bska D, Groele B, Gutkowska K. Fruit and Vegetable Dietary Patterns and Mental Health in Women: A Systematic Review. Nutr Rev. 2022 May 9;80\(6\):1357-1370.](#)

Messages clés

- Une consommation élevée de fruits et légumes est fortement associée à une meilleure santé mentale chez les femmes.
- L'effet protecteur semble lié à la qualité globale de l'alimentation et au "cocktail" de nutriments apportés par les fruits et légumes.
- Encourager les fruits et légumes doit s'inscrire dans une approche non restrictive et fondée sur le mode de vie global.

Méthodologie

- Les bases de données PubMed et Web of Science ont été interrogées, et une recherche manuelle supplémentaire d'études observationnelles évaluées par des pairs a été réalisée pour les études publiées jusqu'en juin 2019.
- Extraction des données : un total de 5 911 études ont été extraites et vérifiées sur la base du titre et du résumé selon les critères d'inclusion. Toutes les procédures ont été menées indépendamment par deux chercheurs. Le nombre final d'études incluses était de 30.
- La recherche des études a été réalisée conformément aux recommandations PRISMA.
- La revue systématique a été enregistrée dans la base de données de l'International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO).

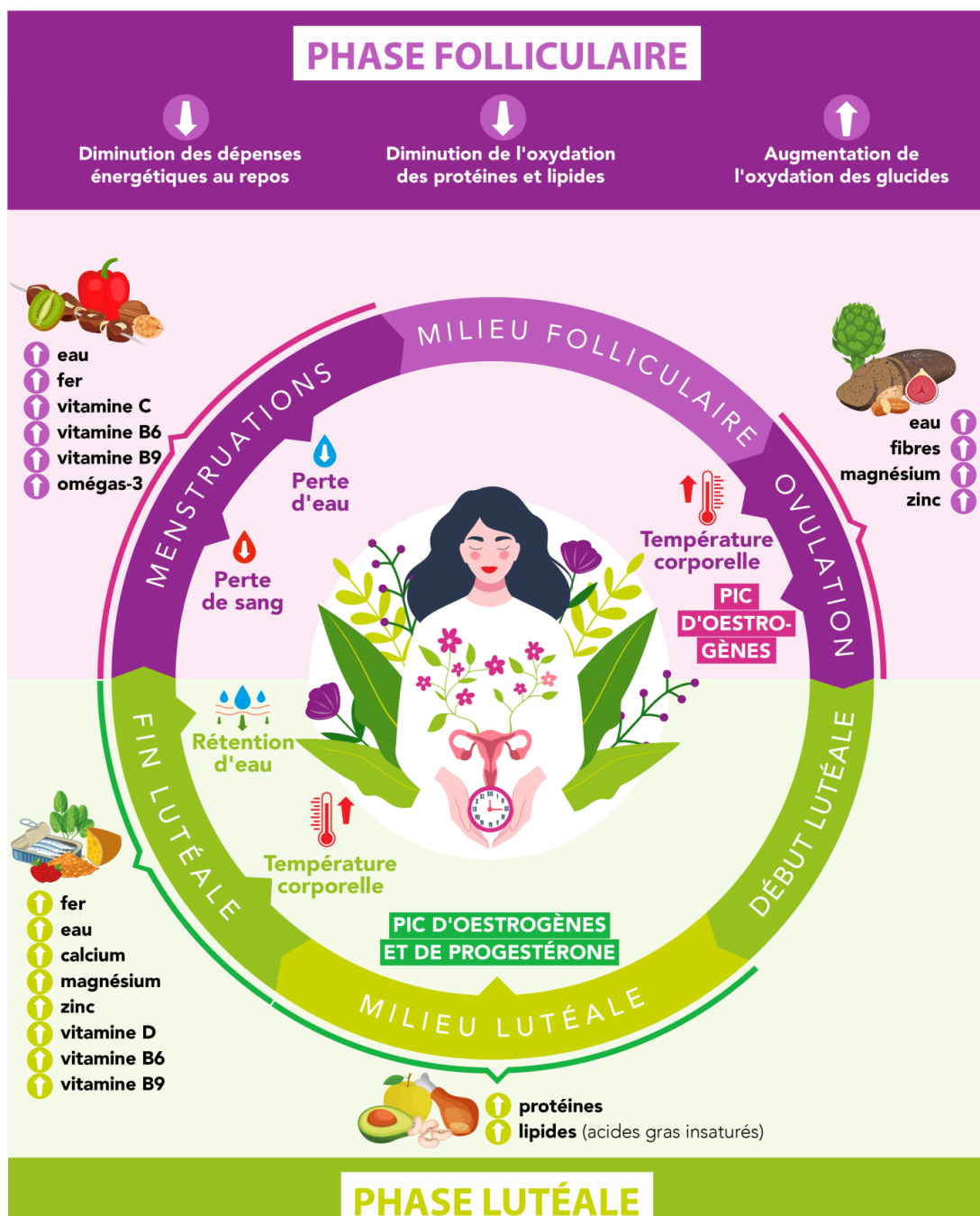
Références

- Teo C, et al. Prospective associations of maternal dietary patterns and postpartum mental health in a multi-ethnic Asian cohort: The Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes (GUSTO) Study. *Nutrients*. 2018;2;10:299.
- Paskulin JTA, et al. Association between dietary patterns and mental disorders in pregnant women in Southern Brazil. *Rev Bras Psiquiatr*. 2017;39:208-215.
- Huddy RL, et al. Higher adherence to the Australian Dietary Guidelines is associated with better mental health status among Australian adult first-time mothers. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116:1406-1412.
- Gomes AP, et al. Interrelationship between diet quality and depressive symptoms in elderly. *J Nutr Health Aging*. 2018;22:387-392. Miyake Y, et al. Dietary patterns and depressive symptoms during pregnancy in Japan: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. *J Affect Disord*. 2018;225: 552-558.
- Glańska D, Guzek D, Groele B, et al. Fruit and vegetable intake and mental health in adults: a systematic review. *Nutrients*. 2020;12:115.
- Guzek D, et al. Role of fruit and vegetables for the mental health of children: a systematic review. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2020;71:5-13.
- Glańska D, et al. Fruit and vegetables intake in adolescents and mental health: a systematic review. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2020;71:15-25.
- Rooney C, et al. The potential role of fruit and vegetables in aspects of psychological well-being: a review of the literature and future directions. *Proc Nutr Soc*. 2013;72:420-432.
- Forestell CA, et al. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality. *Ecol Food Nutr*. 2018;57:246-259.
- Matta J, et al. Depressive symptoms and vegetarian diets: results from the Constances Cohort. *Nutrients*. 2018;10:1695

INFOGRAPHIE - ADAPTER SON ALIMENTATION AU CYCLE MENSTRUEL

Du plus jeune âge et jusqu'à la post-ménopause, les besoins nutritionnels des femmes évoluent. La période de la **puberté** à la **ménopause** est rythmée par le cycle menstruel, durant lequel des variations hormonales – pics et chutes successifs d'oestrogènes et de progestérone – provoquent des modifications métaboliques, physiologiques et psychologiques. Adopter une **alimentation variée et équilibrée tout au long du cycle** est clé pour gérer ces fluctuations et contribuer au bien-être global. Grâce à leur **richesse en eau, en fibres, en vitamines, minéraux et composés antioxydants**, les fruits et légumes sont essentiels dans cet équilibre.

Des **adaptations nutritionnelles** complémentaires peuvent être réalisées pour accompagner **certaines phases du cycle** (menstruations, ovulation, etc). Toutefois, bien que les données scientifiques sur le sujet se multiplient, certaines connaissances sont encore à approfondir. Enfin, chaque femme possède des **besoins spécifiques**, et il est important d'adapter les recommandations en se faisant accompagner par un **professionnel de santé**.





Augmentation des dépenses
énergétiques au repos



Augmentation de l'oxydation
des protéines et lipides



Diminution de
l'oxydation des glucides

Sources :

- ▶ Wohlgemuth K. et al. (2021). Sex differences and considerations for female specific nutritional strategies : a narrative review. *J Int Soc Sports Nutri*, Apr 1 ;18-27
- ▶ Brown N., et al. (2024). Nutritional practices to manage menstrual cycle related symptoms: a systematic review. *Nutrition research reviews*, 37(2), 352–375
- ▶ Rogan MM, Black KE. Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. *Nutr Rev*. 2023 Jun 9;81(7):869-886.
- ▶ Kapper C., et al. (2024). Minerals and the menstrual cycle : impacts on ovulation and endometrial health. *Nutrients*, 16, 1008

APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



AVIS D'EXPERT - BESOINS NUTRITIONNELS ET PERFORMANCE SPORTIVE CHEZ LA FEMME : 2 QUESTIONS À LAURIE ISACCO



Laurie Isacco
Maître de Conférences

UFR STAPS ET LABORATOIRE AME2P (UNIVERSITÉ CLERMONT AUVERGNE)

A PROPOS DE L'AUTEUR

Laurie Isacco est Maître de Conférences à l'UFR STAPS et au laboratoire AME2P (Université Clermont Auvergne). Ses travaux de recherche portent sur le métabolisme énergétique, en lien avec le statut pondéral et la composition corporelle, ainsi que sur les spécificités physiologiques et hormonales propres à la femme.



Les femmes n'ont pas les mêmes besoins nutritionnels/énergétiques que les hommes

Vrai & Faux

Les besoins nutritionnels et énergétiques des personnes dépendent de plusieurs paramètres. Tout d'abord, ils varient selon les **caractéristiques générales et anthropométriques** des individus ([Shetty, 2005](#)). À cela s'ajoute un **dimorphisme sexuel en termes de composition corporelle** : à âge, indice de masse corporelle et niveau d'activité équivalents, les femmes possèdent un pourcentage de masse grasse plus élevé et une masse maigre plus faible que les hommes ([Gallagher et al., 2000](#); [Wells, 2007](#)). Or, c'est principalement la **masse maigre, en particulier la masse musculaire**, qui détermine le **métabolisme de repos** ([Zurlo et al., 1990](#)). Ces différences de composition expliquent donc en partie les écarts de besoins énergétiques et nutritionnels entre les hommes et les femmes.

Chez les femmes, les besoins évoluent également en fonction des **changements physiologiques et hormonaux** au cours des périodes de la vie : la puberté – avec la mise en place du **cycle menstruel** –, les fluctuations hormonales durant le cycle, l'utilisation d'une contraception hormonale, la grossesse et le post-partum, la **péri-ménopause puis la ménopause** ([Butte, 2005](#); [Erdélyi et al., 2023](#); [Gorczyca et al., 2016](#)).

L' **activité physique et la sédentarité** constituent deux autres déterminants majeurs de ces besoins. **Tout mouvement**, qu'il soit lié aux habitudes de vie ou à une pratique sportive structurée, **augmente les besoins énergétiques** ([Westerterp, 2013](#)). D'une part, l'effort physique lui-même génère une dépense supplémentaire ; d'autre part, l'activité physique favorise le développement ou le maintien de la masse musculaire ce qui accroît le métabolisme de repos ([Westerterp, 2013](#)).

Les différences de niveau de pratique physique peuvent également contribuer à des **besoins énergétiques généralement plus élevés chez les hommes**. En effet, dès l'enfance, les garçons semblent plus actifs que les filles avec, notamment, une proportion plus faible de filles qui atteignent les recommandations d'activité physique par rapport aux garçons, tendance qui s'amplifie à l'adolescence et semble perdurer à l'âge adulte ([OMS, 2024](#); [ONAPS, 2022](#)). Cependant, certaines études soulignent des comportements sédentaires plus importants chez les adolescents par rapport aux adolescentes ([Verdot et al., 2022](#)).

Ainsi, à **niveau d'activité sportive équivalent, les besoins énergétiques entre hommes et femmes restent différents**, en raison des spécificités physiologiques, bien qu'ils puissent se rapprocher. Une femme sportive peut avoir des besoins supérieurs à ceux d'un homme sédentaire ou moins actif. Par ailleurs, **la pratique sportive peut modifier le métabolisme** : par exemple, certaines études soulignent une moindre différence de l'utilisation des lipides lors d'un exercice de même intensité relative entre les hommes et les femmes entraînés en endurance, alors que les femmes ont une meilleure utilisation des lipides que les hommes dans un contexte de «non-entraînement» ([Bagot et al., 2025](#); [Cano et al., 2022](#)). L'entraînement peut ainsi permettre de «minimiser» certaines différences physiologiques hommes-femmes.



Seuls les protéines et les glucides sont importants



pour la performance chez la sportive

Faux

De nombreuses sportives, sportifs et même entraîneurs pensent, à tort, que seuls les protéines et les glucides doivent être augmentés dans une optique de performance. Cette augmentation peut se faire au détriment d'autres macronutriments, en particulier les lipides ([Thomas et al., 2016](#)). Cette idée reçue est **particulièrement ancrée dans certains types de sports** (sports artistiques, d'endurance ou à catégorie de poids), avec des **restrictions lipidiques et/ou énergétiques** parfois très marquées ([Bagot et al., 2024](#); [Bernadot, 2020](#)). Pourtant, les lipides jouent des rôles physiologiques essentiels : ils participent à la synthèse hormonale (stéroïdes), sont une source énergétique majeure, contribuent à l'isolation thermique ([Lyudinina et al., 2024](#)) et à la protection des organes, favorisent l'absorption des vitamines liposolubles etc. ([Thomas et al., 2016](#)). De même, un apport énergétique suffisant est **primordial pour la santé et la performance**. Ainsi, exercer des contraintes importantes et chroniques sur ces paramètres peut être néfaste à long terme, notamment pour les femmes. L'une des conséquences de ces restrictions, et donc de la faible disponibilité énergétique, est le **syndrome de déficit énergétique relatif dans le sport (RED-S)** ([Montjoy et al., 2014](#); [Mountjoy et al., 2018](#)). Cette affection se caractérise par un «apport énergétique insuffisant pour couvrir les besoins nécessaires au fonctionnement de l'organisme et aux activités quotidiennes, une fois pris en compte le coût énergétique de la pratique physique» (CIO, 2014). La **prévalence du syndrome RED-S est importante chez les femmes**, y-compris **en dehors du sport de haut niveau** ([Gallant et al., 2025](#)). Il peut se manifester par des **troubles du cycle menstruel**, pouvant aller jusqu'à l'aménorrhée, qui constitue un signal d'alerte majeur et la manifestation ultime et visible d'autres dysfonctionnements du cycle déjà présents ([Montjoy et al., 2014](#); [Mountjoy et al., 2018](#)). Le RED-S peut entraîner **divers troubles: fragilisation du tissu osseux, troubles immunitaires, cardiaques, reproductifs, cognitifs** mais également de **performance et de récupération** ([Montjoy et al., 2014](#); [Mountjoy et al., 2018](#)). Ce syndrome peut survenir chez de jeunes sportives et certains aspects ne sont pas toujours réversibles. Les idées reçues sur l'apparence physique, la gestion du poids et les approches nutritionnelles restrictives participent à l'importance de ce trouble chez les sportives, et les plus jeunes ne sont que très peu sensibilisées et tendent à sous-estimer ses conséquences à long terme ([Torstveit et al., 2023](#)). Les sportifs comme leurs encadrants restent encore insuffisamment informés vis-à-vis de l'équilibre nutritionnel ([Boidin et al., 2020](#); [Hopper et al., 2025](#)). La plupart ne savent pas constituer une assiette ou un repas équilibré. Chez les sportifs et sportives, les recommandations nutritionnelles sont globalement les mêmes que pour la population générale, mais avec des quantités plus importantes, en raison de la dépense énergétique supplémentaire. Il existe également des spécificités en fonction de la spécialité sportive, notamment pour les protéines et glucides complexes. Dans une optique de performance, les fruits et légumes devraient aussi être au cœur de l'assiette, crus ou cuits selon les échéances sportives et la tolérance digestive. Contrairement aux idées reçues, leurs bénéfices pour la performance sportive vont bien au-delà des questions de gestion du poids avec de nombreux **intérêts liés à leur teneur en eau, en fibres, vitamines, minéraux et autres composés bioactifs** ([Beck et al., 2021](#)). Plus globalement c'est le **triptyque sommeil - alimentation - mouvement** qui est essentiel. Il est pourtant régulièrement survolé au profit d'approches plus complexes que

ce soit sur la nutrition (compléments alimentaires par exemple ([Maughan et al., 2011](#); [Knapik et al., 2016](#))) ou l'activité physique (technologies pour performer, récupérer, etc.). [Sensibiliser le monde du sport](#) sur ces enjeux et encourager un rapport plus positif à l'alimentation est donc primordial.

EN PRATIQUE : MODE DE VIE, ALIMENTATION...COMMENT ACCOMPAGNER LES FEMMES DANS LES MOMENTS CLÉ DE LEUR VIE ?

Tout au long de la vie des femmes, les besoins physiologiques et nutritionnels évoluent. Adapter alimentation et habitudes de vie peut alors contribuer à promouvoir santé, confort et prévention. Voici cinq conseils pratiques pour mieux comprendre et accompagner ces transitions.



CONSEILS PRATIQUES

1 Adolescence : accompagner les premières transformations

La puberté, les premières règles et les choix alimentaires plus autonomes s'associent à de **nouveaux besoins** pour les jeunes filles. Une alimentation qui apporte suffisamment de **matières grasses**, majoritairement d'**origine végétale**, de **fibres** et de **fruits et légumes** contribue au bon fonctionnement hormonal, au confort digestif et limite le risque de carences, tout en installant des **habitudes bénéfiques** pour la santé future. Au quotidien, quelques **réflexes** peuvent aider : glisser un fruit et une poignée de noix dans son sac le matin ; à l'extérieur, choisir un sandwich ou une part de pizza garnie de légumes ; lui proposer de tester des recettes pour les goûters entre amis ou revisiter les plats favoris de la famille en y intégrant légumineuses ou céréales complètes. Face aux variations hormonales propres à cette période et au stress, une **activité physique régulière** est également une alliée de choix: balade à pied ou en vélo, danse entre copines, activité sportive... toutes les opportunités de bouger sont positives.

2 Grossesse : manger mieux pour soi et pour son bébé

En contribuant à la fois au bien-être de la mère et au développement fœtal, l'alimentation joue un **rôle important** durant la grossesse. Contrairement à une idée répandue, les **besoins énergétiques n'augmentent que légèrement**. Au troisième trimestre, une collation journalière en plus — un fruit ou crudités avec un yaourt, une tartine ou une poignée de graines oléagineuses — suffit à les couvrir. Ainsi, **pas de révolution dans l'assiette**, l'essentiel est d'**optimiser sa qualité** par petites touches : ajouter une portion de légumes à un plat du quotidien (gratin, omelette, lasagnes), cuire les légumes riches en vitamine B9 à la vapeur ou à l'étuvée pour en limiter les pertes, associer une source de vitamine C (kiwi, agrume, poivron...) à une source de fer, surtout végétale, afin d'améliorer son absorption. Une **activité physique adaptée** (marche, natation, yoga prénatal...) contribue également au confort général. En cas de besoin, un échange avec une sage-femme, un médecin ou un-e diététicien-ne permet d'ajuster ces repères selon chaque situation.

3 Post-partum : des repas équilibrés malgré le manque de temps

Les nouvelles mamans ne disposent que de peu de temps pour s'occuper de leur alimentation. Pourtant, **manger suffisamment et de façon équilibrée** contribue à la récupération, au soutien de leur système immunitaire fragilisé par la fatigue et à éviter l'installation — ou l'aggravation — de carences. Pour **faciliter l'organisation des repas** et **gagner du temps de préparation** dans cette période, plusieurs options pour les nouveaux parents : **cuisiner en plus grande quantité le soir** pour disposer de plats prêts le lendemain, **congeler des portions de plats complets** en fin de grossesse, garder sous la main des **bases déjà cuites** pour composer rapidement une assiette complète, miser sur les fruits et légumes surgelés et/ou en conserve (sans assaisonnement). Et lorsque cela est possible, **déléguer la préparation des repas à des proches** peut offrir un réel soutien dans cette phase de transition. Notre compte Instagram Parlons Bavo est une ressource sur ces sujets.

4 Péri-ménopause et ménopause : accompagner les changements hormonaux

Les éventuels inconforts qui apparaissent à cette période de la vie des femmes constituent les premiers signes d'une **chute hormonale**, qui va également de pair avec une **augmentation des risques** pour la santé osseuse et cardiovasculaire. L'alimentation et le mode de vie peuvent contribuer à limiter ces effets. Augmenter la consommation de fruits et légumes, de légumineuses et de céréales complètes permet d'apporter fibres et antioxydants. Accorder une place plus importante aux poissons gras, aux huiles végétales et aux graines oléagineuses aide à l'augmentation des apports en oméga-3, associée à une protection cardiovasculaire. Veiller à des apports suffisants en calcium et en **vitamine D** est également essentiel pour préserver la santé osseuse ; **une supplémentation peut être envisagée** avec un médecin. Le maintien ou l'initiation d'une **activité physique régulière** complète cette approche, en soutenant les os, le cœur et le bien-être général.

5 Ménopause installée : limiter les risques et agir pour une meilleure qualité de vie

Avec l'installation de la ménopause, des **évolutions physiologiques** apparaissent progressivement : modification de la composition corporelle avec diminution de la masse musculaire, fragilité osseuse ou baisse de l'appétit. Ces changements peuvent, à terme, augmenter le risque de chutes, de dénutrition ou de perte d'autonomie. Une **activité physique régulière et adaptée à l'âge** — associant renforcement musculaire, travail de l'équilibre et mobilité — contribue au maintien de la masse musculaire et de la solidité osseuse, réduisant ainsi le risque de chutes. Sur le plan alimentaire, apporter suffisamment de protéines est essentiel. En cas de diminution de l'appétit, plusieurs stratégies peuvent être envisagées : commencer le repas par la ou les sources de protéines, fractionner l'alimentation en plusieurs petits repas journaliers, ou enrichir les plats du quotidien (fromage râpé, œufs, lait, jambon haché, huiles végétales). La consommation régulière de fruits et légumes permet également de couvrir les besoins en vitamines, minéraux et fibres, utiles à un transit confortable et à de moindres risques de carences. En cas de difficulté, se faire accompagner par des professionnels de santé permet d'adapter ces repères aux capacités et aux besoins individuels.



Plus d'informations

- Notre revue : [Fruits et légumes et santé cardiovasculaire : des preuves qui s'accumulent](#)
- Notre dépliant : [Fruits et légumes et grossesse](#)

EN BREF

Suivez l'actualité scientifique sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes avec la veille Aprifel de décembre 2025.



Royaume Uni : les nouveaux pères aspirent à de meilleures habitudes alimentaires mais peinent à transformer l'essai

Une étude observationnelle longitudinale a été réalisée auprès de 14 futurs pères attendant leur premier enfant. Deux entretiens successifs – un durant la grossesse, le second à 6 mois post-partum – ont permis d'examiner leurs attitudes, connaissances et pratiques en particulier concernant l'environnement alimentaire à la maison. Ce travail montre que l'entrée dans la paternité est marquée par un niveau de motivation élevée pour instaurer des habitudes alimentaires plus saines. Cependant, pour la plupart des participants, maintenir ces changements après la naissance s'avère difficile. Ils soulignent notamment le besoin de conseils pratiques sur l'alimentation familiale avant l'arrivée de l'enfant et le souhait de pouvoir intégrer de la variété et de la nouveauté dans leurs repas. Face à la perturbation des routines familiales et aux contraintes pratiques liées à l'arrivée de l'enfant, l'accès à des aliments sains à la maison est un défi clé. L'organisation de la maison (taille de la cuisine, matériel disponible) influence également les habitudes alimentaires post partum.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41161494/>



Santé publique : adapter les messages selon le profil émotionnel des adolescents pourrait renforcer leur efficacité

Une étude a examiné si la tendance à agir impulsivement sous l'effet d'émotions négatives influence la manière dont les adolescents réagissent à des messages visant à encourager la consommation de fruits et légumes. Les participants ont été exposés à des messages narratifs, ou non narratifs, présentés sous l'angle du gain ou de la perte associés à la consommation de fruits et légumes. Ce travail montre que les messages de type "gain" sont généralement mieux perçus que ceux de type "perte" par tous les participants, qu'ils aient ou non une tendance à l'impulsivité émotionnelle négative. L'aspect narratif ou non narratif du message, au contraire, a une influence distincte selon le groupe. Chez les adolescents ayant tendance à agir impulsivement sous l'effet d'émotions négatives, les messages non narratifs sont plus persuasifs. A l'inverse, ceux ayant une faible impulsivité négative, les messages narratifs sont plus efficaces. Ces résultats suggèrent qu'adapter la forme et le contenu des messages de santé au profil psychologique du public pourrait améliorer leur efficacité.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41054360/>



Pays-Bas : La mise en place d'un déjeuner fourni par l'école multiplie par huit la consommation de légumes

Une étude néerlandaise a analysé l'impact de l'implémentation d'un déjeuner équilibré fourni par l'école. Cette expérimentation s'est déroulée durant 6 mois et a inclus 312 élèves (8-12 ans) issus de 3 écoles « test » et 3 écoles « témoin ». Au démarrage de l'étude, la consommation de légumes au déjeuner concernait 7,2 % des enfants. Elle s'est élevée à 56 % à 3 mois et 50,6 % à la fin de l'expérimentation. D'autres apports alimentaires se sont également améliorés, sans que des effets de compensation soient observés à la maison. L'amélioration des consommations de légumes est en grande partie liée à la disponibilité proposée à l'école. En effet, 6 mois après la fin du programme, la part d'enfants consommant des légumes au déjeuner a de nouveau diminué, tout en restant supérieure aux valeurs de départ. Ce travail souligne l'effet mécanique de l'offre de légumes sur la consommation et l'importance de maintenir un environnement favorable pour encourager les habitudes alimentaires saines.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41136973/>



Maladies cardiovasculaires : améliorer l'accès aux fruits et légumes reste un levier clé pour réduire le poids de ces pathologies

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès à l'échelle mondiale. Une étude récente a analysé le poids de la consommation insuffisante de fruits et légumes sur ces pathologies pour la période 1990 - 2021. Ce travail, basé sur les données du Global Burden of Disease (GBD) 2021, a inclus 4 pathologies : la cardiopathie ischémique, la cardiopathie hypertensive, l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs et l'anévrisme aortique. Pour ces 4 maladies, la part de mortalité et des années de vie en mauvaise santé (DALY) liées à la consommation insuffisante de fruits et légumes a été calculé et une projection jusqu'à 2044 a été réalisée. Ce travail montre que de 1990 à 2021, le nombre total de décès a principalement augmenté, en raison du vieillissement de la population. La sous-consommation de fruits et légumes est restée un facteur clé de la charge mondiale des maladies cardiovasculaires, notamment de la cardiopathie ischémique et la cardiopathie hypertensive. Ce travail pointe également de fortes disparités géographiques, socio-démographiques et temporelles. Les projections indiquent une poursuite de la hausse du nombre de décès d'ici 2044. Face à ces résultats, les auteurs appellent à mettre en place des politiques équitables visant à améliorer l'accessibilité aux fruits et légumes, en particulier dans les régions à faible revenu.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41112743/>



Biodiversité alimentaire : un faisceau de preuves en faveur d'effets positifs sur la santé, un manque de données pour attester son effet sur l'environnement

Considérant l'impact des systèmes alimentaires sur la perte de biodiversité planétaire, la notion de biodiversité alimentaire fait l'objet d'une attention croissante dans les travaux de recherche. Une revue systématique a examiné les connaissances disponibles sur les liens entre la biodiversité alimentaire la qualité de l'alimentation et les conséquences en termes de santé et d'environnement. Ce travail a identifié un total de 12 études sur ces sujets publiées à décembre 2024 : 8 études montrent des associations positives entre la biodiversité alimentaire et des indicateurs de qualité de l'alimentation ; 4 études mettent en évidence des associations positives entre la biodiversité alimentaire et une réduction du risque de mortalité et de cancers gastro-intestinaux. Aucune étude n'a été identifiée concernant la relation entre la biodiversité alimentaire et l'impact environnemental. Bien que présentant des méthodologies différentes, les travaux disponibles suggèrent ainsi des effets positifs de la biodiversité alimentaires. Afin de clarifier cette question et notamment de pouvoir distinguer les effets de la biodiversité alimentaire et de la diversité alimentaire, les auteurs appellent à approfondir les recherches à ce sujet.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41183784/>