

EQUATION NUTRITION

**VERS UNE APPROCHE INTÉGRÉE DE LA
PRÉVENTION DU CANCER : LE RÔLE
POTENTIEL DES FRUITS ET LÉGUMES**



N°267 - **Mars 2026**

Dans son dernier rapport publié en 2025, le Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF) a souligné la **nécessité d'une stratégie intégrée de prévention du cancer** favorisant l'adoption d'une **alimentation saine**, la pratique d'une activité physique régulière, le maintien d'un poids « sain » et l'exclusion du tabac WCRF, 2025). Cet appel intervient dans un contexte où **le fardeau du cancer est en croissance rapide** :

“

D'ici 2050, environ 35 millions de nouveaux cas de cancer devraient être diagnostiqués dans le monde, soit une augmentation de 77 % par rapport à 2022

(OMS, 2024)

L'augmentation de l'incidence du cancer s'explique en partie par les **évolutions démographiques et le vieillissement de la population**, mais elle est également influencée par l'évolution de la prévalence de **facteurs de risque modifiables**, notamment l'**alimentation**, la consommation d'alcool, le tabagisme, la surcharge pondérale, etc., qui, ensemble, sont responsables d'environ **40 % des cas de cancer** (OMS, 2025). Il est important de souligner que plusieurs de ces facteurs contribuent également à **d'autres maladies non transmissibles**, telles que le diabète et l'obésité, susceptibles à leur tour **d'accroître le risque de cancer**.

Dans ce contexte, **la consommation de fruits et légumes constitue un élément central d'une alimentation saine dans la prévention du cancer**. Les fruits et légumes apportent des **fibres alimentaires**, des **vitamines**, des **minéraux** et des **composés bioactifs** qui influencent de **multiples voies biologiques** pouvant jouer un rôle dans le développement du cancer. Les données scientifiques accumulées suggèrent qu'**une consommation adéquate de fruits et légumes** est associée à une **réduction du risque de certains cancers**, notamment ceux des **voies aérodigestives, colorectal, du sein et de la prostate**.

Malgré ces éléments, la consommation de fruits et légumes demeure inférieure aux niveaux actuellement recommandés dans de nombreuses populations. La revue de ce mois rassemble des résultats scientifiques récents sur le **rôle potentiel des fruits et légumes dans la prévention du cancer**.

Le premier article est une **méta-analyse dose-réponse** portant sur 17 études scientifiques examinant la **relation entre la consommation de légumes crucifères et le cancer du côlon** (Lai et al., 2025). L'article met en évidence une possible association inverse entre une consommation accrue de **légumes crucifères et l'incidence du cancer du côlon**, avec une **diminution progressive du risque** à mesure que la consommation augmente. Ces résultats pourraient s'expliquer par la présence de **glucosinolates** dans les légumes crucifères, composés connus pour leurs propriétés chimiopréventives.

Le deuxième article explore l'association entre la **couleur des fruits et légumes consommés et le risque de cancers gastro-intestinaux** dans une cohorte de plus de 11 000 participants suivis pendant une durée moyenne de 8 ans (Cho et al., 2025). L'étude met en évidence une **association inverse significative entre la consommation de fruits et légumes de couleur blanche, ainsi que celle de fruits blancs seuls, et le risque de cancers gastro-intestinaux**. Ces aliments sont riches en **flavones**, telles que l'apigénine et la lutéoline, qui pourraient en partie expliquer les **effets protecteurs potentiels observés**. En outre, certains bulbes (ail, oignon) inclus dans ce groupe contiennent des composés bioactifs tels que l'allicine, tandis que les fruits de couleur blanche peuvent contribuer à la protection contre le cancer grâce à des **phyto-composés spécifiques**. D'autres groupes de couleurs étaient significativement associés à une réduction significative du risque de cancer uniquement chez des sous-groupes spécifiques de la population.

Le dernier article examine le lien entre la **consommation de flavonoïdes et la mortalité par cancer** chez 14 029 participants de l'étude NHANES (Zhou et al., 2023). Parmi les différentes classes de flavonoïdes, une consommation plus élevée de **flavonols**, provenant principalement des fruits et légumes, était associée à une **mortalité globale par cancer plus faible**. Comparés aux participants du quartile le plus faible de consommation de flavonols (<6,8 mg/jour), ceux des quartiles supérieurs présentaient un **risque significativement réduit de**

mortalité par cancer. De plus, une consommation accrue de péonidine, de narigénine et de catéchines était **inversement associée à la mortalité par cancer**, avec des liens plus étroits observés chez les anciens fumeurs et chez les personnes consommant peu d'alcool ou ayant cessé d'en consommer, soulignant **l'importance d'une alimentation riche en fruits et légumes dans le cadre d'une modification plus globale du mode de vie.**

Pris ensemble, ces résultats renforcent **l'importance de consommer une grande variété de fruits et légumes dans le cadre d'une alimentation saine** afin de contribuer à réduire le risque de certains cancers. Toutefois, l'alimentation doit s'inscrire dans un **mode de vie globalement sain**, adapté aux contextes individuels et soutenu par des politiques de santé publique.



Marc Gunter

Titulaire de la chaire d'épidémiologie et de prévention du cancer

DÉPARTEMENT DE SANTÉ PUBLIQUE, IMPERIAL COLLÈGE DE LONDRES

A PROPOS DE L'AUTEUR

Le professeur Marc Gunter est titulaire de la chaire d'épidémiologie et de prévention du cancer au Département de Santé Publique à l'Imperial Collège de Londres et codirige l'unité de recherche en épidémiologie et prévention du cancer basée à l'Imperial College et à l'Institute of Cancer Research. Il est diplômé en biochimie de l'Université d'Oxford et titulaire d'un doctorat en épidémiologie moléculaire de l'Université de Cambridge. Il a effectué un stage postdoctoral au National Cancer Institute des États-Unis et a occupé des postes universitaires à l'Albert Einstein College of Medicine à New York et à l'Imperial College. Il a également dirigé auparavant la branche Nutrition et métabolisme du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

Ses travaux de recherche portent sur la compréhension du rôle de l'obésité, de la nutrition et du métabolisme dans le développement et le pronostic du cancer, avec un accent particulier sur les mécanismes reliant les dysfonctionnements métaboliques et les voies endocriniennes au cancer. Il s'intéresse particulièrement à l'intégration d'études populationnelles avec des approches expérimentales afin d'identifier des mécanismes causaux susceptibles d'être ciblés par des stratégies de prévention du cancer. Il dirige actuellement plusieurs projets multidisciplinaires de grande ampleur visant à identifier de nouvelles causes de cancer en combinant des outils moléculaires, comme la protéomique et la métabolomique appliquées à des cohortes prospectives, avec des études expérimentales, notamment dans le cadre du projet DISCERN, ainsi que des études d'intervention chez l'être humain (PROMINENT). Marc Gunter est également coordinateur de l'étude européenne prospective sur le cancer et la nutrition (EPIC), l'une des plus grandes études de cohorte prospectives au monde.

✓ Note de l'équipe Aprifel

Également à découvrir dans ce numéro :

- Notre infographie fait le focus sur les nutriments des fruits et légumes contribuant à leurs effets protecteurs vis-à-vis des cancers ;
- Avis d'expert, deux questions à Bernard Srour ;
- En pratique : 5 conseils pour réduire le risque de cancer ;
- En bref, notre mini veille de mars 2026 sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes.

CANCER DU CÔLON ET LÉGUMES CRUCIFÈRES : UN EFFET PROTECTEUR DE MIEUX EN MIEUX DOCUMENTÉ



Alors que le cancer du côlon représente la deuxième cause de mortalité par cancer dans le monde, un nombre croissant de preuves souligne le rôle de l'alimentation dans sa prévention. Les légumes crucifères sont particulièrement étudiés. Une méta-analyse récente confirme l'association protectrice déjà identifiée, la complète par l'évaluation de la relation dose-réponse et revient sur les composés bioactifs impliqués.

Troisième cancer le plus diagnostiqué et seconde cause de mortalité par cancer dans le monde, le cancer du côlon représente près d'1,9 millions de nouveaux cas et plus de 900 000 décès par an (Bray et al., 2018). Alors qu'une **consommation insuffisante de légumes et de fibres** constitue un **facteur de risque** important, les légumes crucifères – chou, brocolis, chou de Bruxelles – contribueraient à la prévention des cancers (Slattery et al., 1998 ; Murillo et Mehta, 2001 ; Van et al., 2018). Cette action peut s'expliquer par leur **richesse en composés bioactifs**, notamment en glucosinolates.

Une méta-analyse récente (Lai et al. (2025) vient confirmer l'association déjà identifiée entre **consommation de crucifères et réduction du risque de cancer du côlon** et y apporte une nouvelle dimension par l'étude de la **relation dose-réponse** (Tse et Eslick, 2014). Ce travail détaille également les mécanismes protecteurs liés aux composés bioactifs présents dans ces légumes.

Une nouvelle méta-analyse confirme l'effet protecteur des légumes crucifères vis-à-vis des cancers colorectaux

Ce travail porte sur plus de 600 000 personnes (voir méthodologie). Dans la **continuité de précédentes méta-analyses** (Tse et Eslick, 2014), il met en évidence **une association entre consommation de crucifères et réduction du risque de cancer du côlon avec un fort niveau de preuves**.

“

L'incidence du cancer du côlon est réduite de 17 % chez les personnes ayant les consommations les plus élevées de légumes crucifères par rapport à celles ayant les consommations les plus faibles.

L'analyse des données selon les régions du monde montre une association statistiquement significative en **Asie et Amérique du Nord**. Les résultats ne sont cependant pas identiques pour ces deux régions. Ces différences pourraient s'expliquer, selon les auteurs, par les **spécificités régionales de régimes alimentaires**, pratiques culinaires ou de préparation des aliments pourraient les expliquer. Enfin, pour l'Europe et l'Australie, l'association n'est pas significative, un résultat qui s'explique, selon les auteurs, par le nombre insuffisant d'études disponibles.

Prévention du cancer du côlon : un effet optimal observé avec une demi-portion de crucifères par jour

Cette méta-analyse apporte une dimension nouvelle aux travaux existant par l'étude **de la relation dose-réponse** entre consommation de crucifères et risque de cancer du côlon. Les résultats montrent une relation non-linéaire :

- Dès 20 g par jour : une réduction significative du risque est observée et atteint son niveau maximal pour 20 à 40 g.
- Autour de **40 à 60 g** : le risque estimé est minimal ; ces doses correspondent **donc à un optimum de consommation**.
- Au-delà de 60 g : la diminution du risque s'atténue mais, la disponibilité des données est moindre.

Ainsi, ces résultats soulignent une **diminution progressive du risque de cancer colorectal avec l'augmentation de la consommation** de crucifères. Ces résultats montrent également que des bénéfices sont observés **dès de faibles quantités consommées**, un aspect intéressant en termes de prévention.

Les glucosinolates, à l'origine du rôle protecteur des crucifères sur le risque de cancer du colon

Enfin, ce travail examine les données disponibles concernant les **mécanismes susceptibles d'expliquer les effets des légumes crucifères** sur les cancers, en particulier le cancer du côlon. Les légumes crucifères contiennent des **gluconisolates**, des composés qui seraient associés à l'effet protecteur de ces aliments. Dans l'organisme, ces substances sont transformées aboutissant à la formation de composés bioactifs : le **sulforaphane** et l'**indol-3-carbinol**. Ces deux molécules seraient impliquées dans des **mécanismes de protection vis-à-vis du cancer** : élimination des substances toxiques, inhibition de mécanismes nécessaires à la prolifération des tumeurs... Cependant, le processus moléculaire exact n'a pas encore été totalement élucidé.

Cette méta-analyse vient **renforcer et préciser les connaissances** concernant l'association entre consommation de légumes crucifères et la prévention du cancer colorectal. Elle apporte en particulier des éléments sur l'optimum de consommation. Pour aller plus loin en la matière, les auteurs soulignent le besoin de plus amples études sur certaines populations caractérisées par des régimes alimentaires différents ou une faible prévalence de cancer colorectal.

Basé sur : Lai, B., Li, Z., & Li, J. (2025). Cruciferous vegetables intake and risk of colon cancer: a dose-response meta-analysis. BMC gastroenterology, 25(1), 575.



Méthodologie

- Méta-analyse incluant 17 études dont sept études de cohorte et dix études cas-témoin.
- La majorité des études ont été menées en Amérique du Nord et en Asie.
- Les consommations de légumes crucifères ont été mesurées par un questionnaire de fréquence alimentaire validé.
- Sur un total de 639 539 participants, 97 595 cas de cancer colorectal ont été relevés.

Messages clés

- Cette méta-analyse apporte de nouvelles preuves renforçant l'association entre la consommation de légumes crucifères et la réduction du risque de cancer du côlon.
- L'analyse dose-réponse non-linéaire souligne une consommation optimale de 40 à 60 g journaliers, l'équivalent d'une demi-portion.
- Le sulforaphane et l'indol-3-carbinol, issus du métabolisme des glucosinolates, seraient impliqués dans les mécanismes moléculaires protecteurs.

Références

Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, Jemal A. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2018;68(6):394-424.

Slattery ML, et al. (1998). Eating patterns and risk of colon cancer. *Am J Epidemiol.*;148:4-16.

Murillo G, Mehta RG. (2001). Cruciferous vegetables and cancer prevention. *Nutr Cancer.*;41(1-2):17-28.

Van BEL, et al. (2018). Association of survival with adherence to the American cancer society nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors after colon cancer diagnosis: the CALGB 89803/alliance trial. *JAMA Oncol.*;4:783-90.

Tse G, Eslick GD. (2014). Cruciferous vegetables and risk of colorectal neoplasms: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Cancer.*;66(1):128-39

Brooks JD, Paton VG, Vidanes G. (2001). Potent induction of phase 2 enzymes in human prostate cells by sulforaphane. *Cancer Epidem Biomar.*;10(9):949-54.

Meeran SM, Ahmed A, Tollefsbol TO. (2010). Epigenetic targets of bioactive dietary components for cancer prevention and therapy. *Clin Epigenetics.*;1(3- 4):101-16.

Chen Y, et al. (2022). Regulation of ZO-1 on β -catenin mediates sulforaphane suppressed colorectal cancer stem cell properties in colorectal cancer. *Food Funct.*;13(23):12363-70

DE LA COULEUR DANS L'ASSIETTE: UNE RÉDUCTION DU RISQUE DE CANCERS GASTRO-INTESTINAUX PLUS MARQUÉE POUR LES FRUITS ET LÉGUMES BLANCS



Une récente étude de cohorte examine l'effet des fruits et légumes sur le risque de cancer gastro-intestinal selon la couleur de leur chair. Parmi les quatre classes de couleurs étudiées, les fruits et légumes à chair blanche sont ceux pour lesquels l'association avec une diminution du risque est la plus forte. Pour d'autres groupes de couleurs des résultats significatifs sont également identifiés mais uniquement pour certaines sous-populations. Cet angle d'étude permet de faire le lien avec les composés bioactifs des fruits et légumes et constitue une approche intuitive en santé publique.

Les cancers gastro-intestinaux représentent **38 % de la mortalité par cancer dans le monde**. Parmi les déterminants liés à l'alimentation, la consommation de fruits et légumes fait partie des facteurs les plus étudiés. De nombreuses études se sont ainsi intéressées à l'effet préventif des fruits et légumes en se basant généralement sur **l'influence de la consommation totale**. L'étude selon la couleur de la partie comestible des fruits et légumes (voir encadré) est une manière nouvelle d'affiner cette approche. La couleur de la chair sert en effet de **proxi pour les composés bioactifs qu'ils apportent**. Une telle classification, intuitive pour les consommateurs, est souvent utilisée en santé publique.

Une récente étude de cohorte menée sur **plus de 11 000 adultes coréens** (Cho et al. , 2025) a analysé les associations entre le risque de cancers gastro-intestinaux et la consommation de groupes de fruits et légumes considérés selon leur couleur.

Cancers gastro-intestinaux : une réduction du risque surtout associée aux fruits et légumes blancs

Ce travail identifie une association significative entre la **consommation globale de fruits et légumes** et la **réduction du risque de cancer gastro-intestinal**. L'analyse par groupe de couleurs montre une **association significative** pour les **fruits et légumes blancs** uniquement.

Les auteurs ont ensuite affiné ces résultats en considérant des groupes de personnes présentant des caractéristiques similaires. Ainsi, l'association entre risque réduit de cancer gastro-intestinal et consommation de

fruits et légumes blancs est **particulièrement marquée** pour :

- les **fumeurs** et **consommateurs d'alcool** (anciens ou actuels),
- les individus de **moins de 50 ans**,
- Les personnes pratiquant une **activité physique régulière** ou n'ayant jamais fumé.

Cette analyse stratifiée montre également des résultats significatifs pour d'autres groupes de couleurs dans certaines populations. Ainsi, une association significative entre risque réduit de cancer et consommation de **fruits et légumes jaunes/oranges** ou **rouges/violets** est observée pour les **fumeurs** (anciens ou actuels) et, respectivement, pour les **hommes** ou les **consommateurs d'alcool**.

Cancers gastro-intestinaux : des effets protecteurs liés à l'action de certains composés bioactifs provenant des fruits et légumes

La segmentation de la consommation de fruits et légumes par couleurs permet indirectement de les classer selon les **composés bioactifs** qu'ils contiennent. En effet, bien que les composés phytochimiques ne soient pas l'apanage d'un groupe de couleur particulier, les fruits et légumes de même couleur ont tendance à contenir les mêmes composés bioactifs dans des concentrations nettement plus élevées que les autres groupes (voir encadré). Ainsi, pour chaque groupe de couleur, les auteurs listent les composés bioactifs susceptibles d'être impliqués dans les mécanismes de protection vis-à-vis du cancer.

Pour les fruits et légumes blancs, les **flavones, flavonoïdes et polyphénols** sont les composés caractéristiques. Leurs effets protecteurs potentiels contre les cancers gastro-intestinaux seraient notamment :

- Réduction du **stress oxydatif**
- Diminution de l'**inflammation**
- Régulation de la **prolifération cellulaire**
- Induction de l'**apoptose** des cellules cancéreuses
- Prévention des **dommages à l'ADN**

Les fruits et légumes rouges/violets contiennent quant à eux **des anthocyanines et du lycopène** s'opposant aux processus d'inflammation, de stress oxydatif ou contribuant à la régulation du cycle cellulaire.

En conclusion de ce travail, les auteurs soulignent que les effets observés résultent probablement de l'action combinée de différents composés provenant d'une variété de fruits et légumes. Dans l'optique d'aller vers une utilisation clinique pour guider les choix alimentaires, les auteurs appellent ainsi à mener des recherches complémentaires afin d'approfondir la connaissance de ces synergies et de mieux appréhender l'influence des contextes et pratiques culturelles par exemple l'impact des modes de préparation sur la **disponibilité des composés bioactifs**.

✓ La classification par couleur, une segmentation originale des fruits et légumes, reflétant leur contenu

La couleur est un critère familier utilisé pour classer les fruits et légumes (IARC, 2003). Elle est fréquemment mise en avant dans les stratégies de santé publique visant à promouvoir leur consommation (Snetselaar et al., 2003) et des interventions éducatives (« Rainbow Food Heroes » ou « Miffy Eats the Rainbow » (Gucciardi et al., 2019 ; De Gooijer et al., 2024)). En effet, bien que les composés phytochimiques ne soient pas exclusifs à un groupe de couleur particulier, les fruits et légumes de même couleur ont tendance à partager des composés bioactifs dominants :

- Les légumes de couleur **orange** contiennent des niveaux particulièrement élevés de **bêta-carotène** : 10 600 µg pour 100 g pour les carottes, soit plus de 50 fois plus que dans les légumes de couleur blanche (environ 200 µg pour 100 g pour le chou-fleur),
- Les fruits et légumes de couleur rouge, tels que les tomates et la pastèque, contiennent des teneurs élevées en **lycopène** (jusqu'à 4 800 µg pour 100 g),
- Les légumes à feuilles vertes- (épinards ou brocoli), sont généralement riches en **vitamine K1**.

Ces différences marquées montrent l'intérêt du regroupement par couleur comme indicateur pratique de l'apport en composés phytochimiques, même si ces composés peuvent également être présents en plus faibles quantités dans d'autres catégories de couleurs (Booth et al., 2012 ; USDA, 2015 ; Holden et al., 1999). Ainsi, le travail de Cho et al. (2025) distingue quatre groupes de couleurs : vert, jaune/orange, rouge/violet et blanc. La classification est élaborée à partir de la partie comestible et non de l'apparence. Cela permettrait de mieux associer les composés bioactifs caractéristiques à chaque aliment. Par exemple, la peau des pommes peut être de différentes couleurs mais, la chair étant blanche, le fruit est classé dans le groupe "blanc". Enfin, la classification est alignée avec les habitudes alimentaires de la population coréenne. Les catégories de couleur correspondent aux fruits et légumes les plus fréquemment consommés.

✍ Méthodologie

- Etude longitudinale sur 11 286 participants coréens de la cohorte Cancer Screenee.
- Sur un suivi moyen de 8 ans, 214 cas de cancer gastro-intestinal ont été recensés à partir des données nationales.
- Les consommations alimentaires ont été évaluées à partir d'un questionnaire de fréquence alimentaire.
- Les fruits et légumes ont été classés, selon la couleur de leur chair, en quatre groupes de couleurs : vert, jaune/orange, rouge/violet et blanc (Pennington et al., 2009).

Messages clés

- La consommation globale de fruits et légumes est associée à une réduction du risque de cancers gastro-intestinaux.
- L'analyse par groupes de couleurs montre que les fruits et légumes blancs sont les plus fortement associés à une réduction du risque de cancers gastro-intestinaux.
- Les effets observés pourraient s'expliquer par l'action de composés bioactifs présents dans les fruits et légumes différents selon leur couleur.
- La classification des fruits et légumes constitue un outil simple et concret en santé publique et en recherche mais présente certaines limites.

Basé sur: Cho Y., Lee J., Gunathilake M., Kim Y., Jun S., Kim J. (2025). A higher intake of white-edible-colored fruits and vegetables is associated with lower gastrointestinal cancer risk among Korean adults in a prospective cohort study, *Nutrition Research*, (1-15), 142.

Références

IARC. IARC Handbooks of Cancer Prevention Volume 8: fruit and vegetables,; 2003

Snetselaar LG, de Jesus JM, DeSilva DM, Stoody EE. Dietary guidelines for Americans, 2020-2025: understanding the scientific process, guidelines, and key recommendations. *Nutr Today* 2021;56:287-95.

Gucciardi E, Nagel R, Szwiega S, Chow BYY, Barker C, Nezon J, et al. Evaluation of a sensory-based food education program on fruit and vegetable consumption among kindergarten children. *J Child Nutr Manag* 2019;43:1-13.

De Gooijer FJ, Lasschuijt M, van der Heijden ZS, de Wild VWT, Brouwer-Brolsma EM, Feskens EJM, et al. Miffy eats the rainbow! »—a colorful modeling- and reward-based intervention to increase willingness to taste fruit and vegetables in 3-7-year-old children. *Appetite* 2024;203:107654.

Booth SL. Vitamin K: food composition and dietary intakes. *Food Nutr Res* 2012;56.

U.S. Department of Agriculture ARS. USDA national nutrient database for standard reference, release 28; 2016

Holden JM, Eldridge AL, Beecher GR, Buzzard IM, Bhagwat S, Davis CS, et al. Carotenoid content of US foods: an update of the database. *J Food Compos Anal* 1999;12:169-96.

CANCER : PARMIS LES FLAVONOÏDES, LES FLAVONOLS AURAIENT UN EFFET PROTECTEUR



Composés présents en grande quantité dans les fruits et légumes, les flavonoïdes présentent in vitro des propriétés anticancéreuses. Cependant, les données épidémiologiques restent contradictoires. Une étude de cohorte récente montre que seules certaines sous-classes de flavonoïdes seraient associées à un risque réduit de cancer, notamment les flavonols. Ces résultats ouvrent de nouvelles perspectives de nutrition personnalisée dans la gestion de la maladie.

Au-delà de son importance dans une alimentation équilibrée, la consommation suffisante de **fruits et légumes** est identifiée comme un facteur protecteur pour la **prévention primaire du cancer** ([Le Marchand, 2002](#) ; [Rothwell, Knaze et Zamora-Ros, 2017](#)). Les composés bioactifs bénéfiques contenus dans les fruits et légumes – fibres, vitamines et autres composés antioxydants – expliqueraient notamment cet effet protecteur. Parmi eux, les **flavonoïdes**, une catégorie de polyphénols, ont montré in vitro des effets d'inhibition de mécanismes cancéreux ([Davatgaran-Taghipour et al., 2017](#) ; [Abotaleb, 2018](#) ; [Zhang, 2018](#)). Cependant, les **données épidémiologiques** montrent des résultats contradictoires ne permettant pas de confirmer leur influence sur la mortalité par cancer.

Une étude de cohorte récente ([Zhou et al., 2023](#)) apporte un éclairage nouveau. Portant sur plus de 14 000 participants de la **cohorte NHANES**, ce travail éclaire l'association entre consommation de flavonoïdes et mortalité par cancer (voir méthodologie). Il apporte également des précisions sur les **effets de sous-classes de flavonoïdes** et de certains composés spécifiques.

Une consommation accrue de flavonols, associée à un risque moindre de mortalité par cancer

L'analyse pour la consommation de **flavonoïdes totaux** ne montre pas de résultats significatifs. A l'inverse, l'analyse par **sous-classes de flavonoïdes** montre une **association inverse** – c'est-à-dire un risque réduit – entre **la consommation accrue de flavonols** et le **risque de mortalité par cancer**.

66

Comparés aux participants du premier quartile de consommation, un risque moindre de mortalité par cancer est observé chez les participants des quartiles supérieurs.

(Zhou et al., 2023)

Cet effet est observé pour des consommations supérieures à **6,82 mg de flavonols par jour**. Un effet similaire est observé pour la consommation de **kaempférol** et de **quercétine**, deux molécules de la famille des flavonols.

Cette association est **particulièrement forte** chez les **populations les plus à risque** : participants de plus de 50 ans, hommes, personnes blanches, anciens fumeurs ou consommateurs d'alcool et personnes souffrant de certaines pathologies (hypertension, hyperlipidémie). Les auteurs relèvent aussi des différences d'association en fonction **des groupes ethniques**, susceptibles de s'expliquer par la génétique et les habitudes alimentaires.

D'après la littérature, plusieurs résultats obtenus **in vitro** peuvent expliquer les associations observées entre consommation de flavonols et risque réduit de mortalité par cancer. Les flavonols sont notamment impliqués dans des **mécanismes entraînant l'apoptose, l'inhibition du cycle cellulaire, la prolifération** des cellules cancéreuses ou pré-cancéreuses et peuvent avoir une action **antioxydante, limitant ainsi les effets du stress oxydant** (Imran et al., 2019; Reyes-Farias et Carrasco-Pozo., 2019; Afroze et al., 2020).

Péonidine, naringénine et catéchine : d'autres flavonoïdes prometteurs vis-à-vis du risque de cancer

Ce travail montre également une **association inverse entre la mortalité par cancer et les consommations de péonidine, naringénine et catéchine**. Ces trois molécules appartiennent à d'autres classes de flavonoïdes et sont respectivement présentes dans le vin rouge, les **baies** ; les agrumes et, le thé vert. Les résultats soulignent cependant **des effets protecteurs pour des consommations élevées** : supérieures au 60ème percentile pour la péonidine et, au 90ème percentile pour la naringénine et la catéchine.

Plusieurs mécanismes observés in vitro pourraient être à l'origine de ces associations :

- La péonidine participe à l'inhibition de la métastase du cancer du poumon (Ho et al., 2010),
- Pour différents cancers, la naringénine intervient dans **la réduction de la prolifération et l'apoptose** des cellules cancéreuses (Zeng et al., 2018),
- Au-delà de ses propriétés antioxydantes, la catéchine est impliquée dans **la modulation du cycle cellulaire, la régulation de la réponse immunitaire** et le contrôle des modifications épigénétiques (Shirakami et Shimizu, 2018).

Apports en flavonols et cancers, de nouvelles perspectives de nutrition personnalisée

Sur la base de ce travail, les auteurs ont développé des **nomogrammes**, des outils utilisables en clinique permettant de **prédire la probabilité de survie à dix ans** à partir des apports en flavonols et des données cliniques. Les résultats montrent des **prédictions proches des observations réelles** après dix ans, soulignant l'**intérêt clinique** de ces outils pour estimer la possibilité de mortalité par cancer.

Enfin, ces résultats ouvrent de nouvelles perspectives en **nutrition personnalisée**. Pour des populations à risque, celles présentant une alimentation de faible qualité nutritionnelle ou les patients atteints de cancer, l'apport en flavonols peut s'intégrer dans des **recommandations spécifiques** et contribuer à **encourager la consommation de fruits et légumes**.

Basé sur : Zhou Y, Gu K, Zhou F. Dietary Flavonoid Intake and Cancer Mortality: A Population-Based Cohort Study. *Nutrients*. 2023 Feb 15;15(4):976.

Méthodologie

- Etude longitudinale sur 14 029 participants issus de la cohorte NHANES.
- Sur une période moyenne de 9,75 ans, 405 décès par cancer ont été recensés.
- Les consommations de flavonoïdes ont été déterminées à partir de la base de données What We Eat In America.
- L'association entre la consommation de flavonoïdes et la mortalité par cancer a été étudiée sur deux périodes : 2007-2010 et 2017-2018.

Messages clés

- La consommation suffisante de flavonols est associée à un risque réduit de cancer.
- Un moindre effet protecteur est observé pour les consommations de péonidine, naringénine et catéchine.
- Des perspectives en nutrition personnalisée se dessinent, incluant les recommandations en flavonols.

Références

- Le Marchand, L. (2002). Cancer preventive effects of flavonoids—A review. *BioMed. Pharmacother.* 2002, 56, 296–301
- Rothwell, J.A.; Knaze, V.; Zamora-Ros, R. (2017). Polyphenols: Dietary assessment and role in the prevention of cancers. *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care*, 20, 512–521
- Davatgaran-Taghipour, Y., et al. (2017). Polyphenol nanoformulations for cancer therapy: Experimental evidence and clinical perspective. *Int. J. Nanomed.*, 12, 2689–2702.
- Abotaleb, M., et al. (2018). Flavonoids in Cancer and Apoptosis. *Cancers*, 11, 28.
- Zhang, H.W et al. (2018). Flavonoids inhibit cell proliferation and induce apoptosis and autophagy through downregulation of PI3Kgamma mediated PI3K/AKT/mTOR/p70S6K/ULK signaling pathway in human breast cancer cells. *Sci. Rep.*, 8, 11255
- Imran, M., et al. (2019). Kaempferol: A Key Emphasis to Its Anticancer Potential. *Molecules*, 24, 2277
- Reyes-Farias, M.; Carrasco-Pozo, C. (2019). The Anti-Cancer Effect of Quercetin: Molecular Implications in Cancer Metabolism. *Int. J.Mol. Sci.*, 20, 3177
- Afroze, N. et al. (2020). A review on myricetin as a potential therapeutic candidate for cancer prevention. *3 Biotech*, 10, 211
- Ho, M.L., et al. (2010). Peonidin 3-glucoside inhibits lung cancer metastasis by downregulation of proteinases activities and MAPK pathway. *Nutr. Cancer*, 62, 505–516
- Zeng,W. et al. (2018). Naringenin as a potential immunomodulator in therapeutics. *Pharmacol. Res.*, 135, 122–126
- Shirakami, Y.; Shimizu, M. (2018). Possible Mechanisms of Green Tea and Its Constituents against Cancer. *Molecules*, 23, 2284

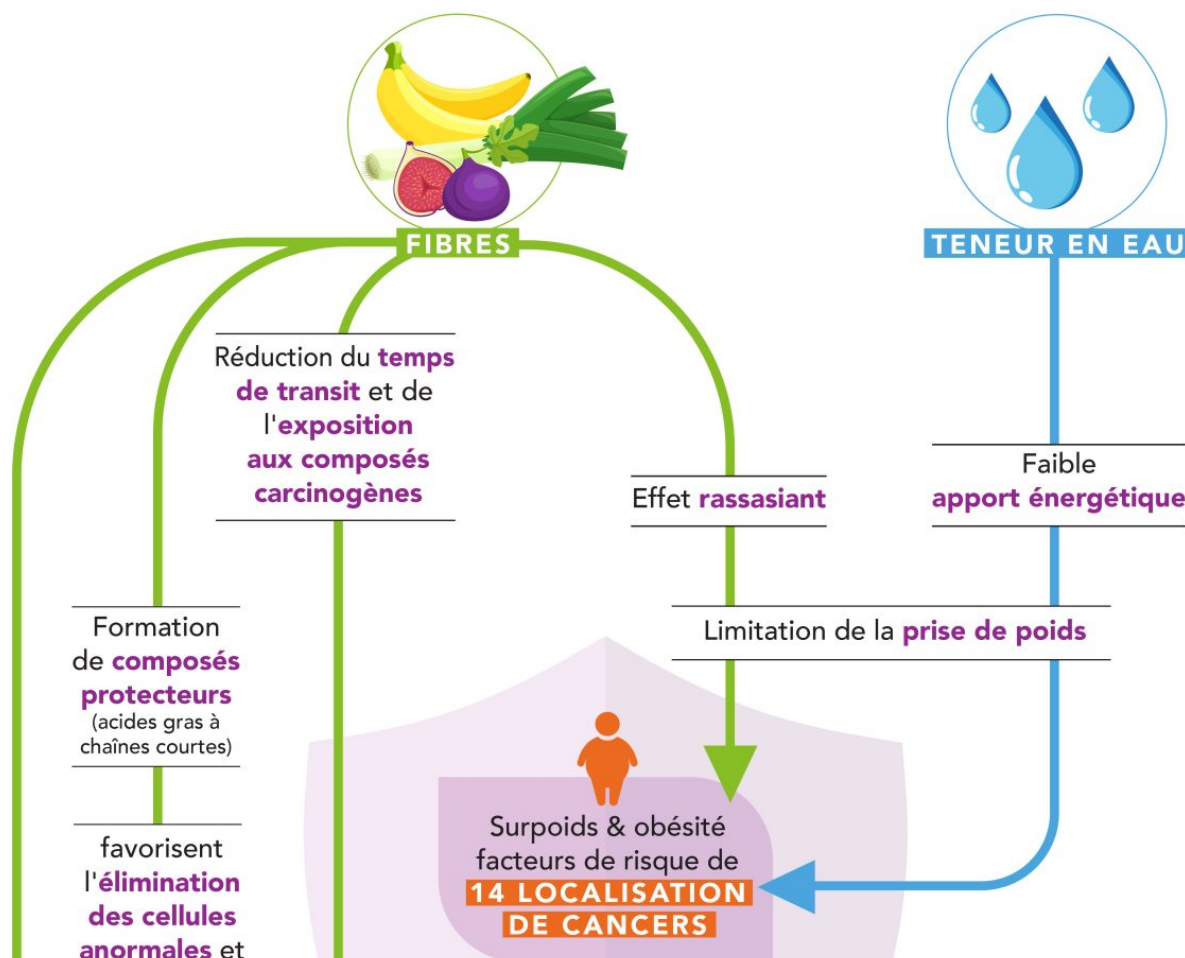
INFOGRAPHIE - FOCUS SUR LES NUTRIMENTS DES FRUITS ET LÉGUMES CONTRIBUANT À LEUR EFFET PROTECTEUR VIS-À-VIS DES CANCERS

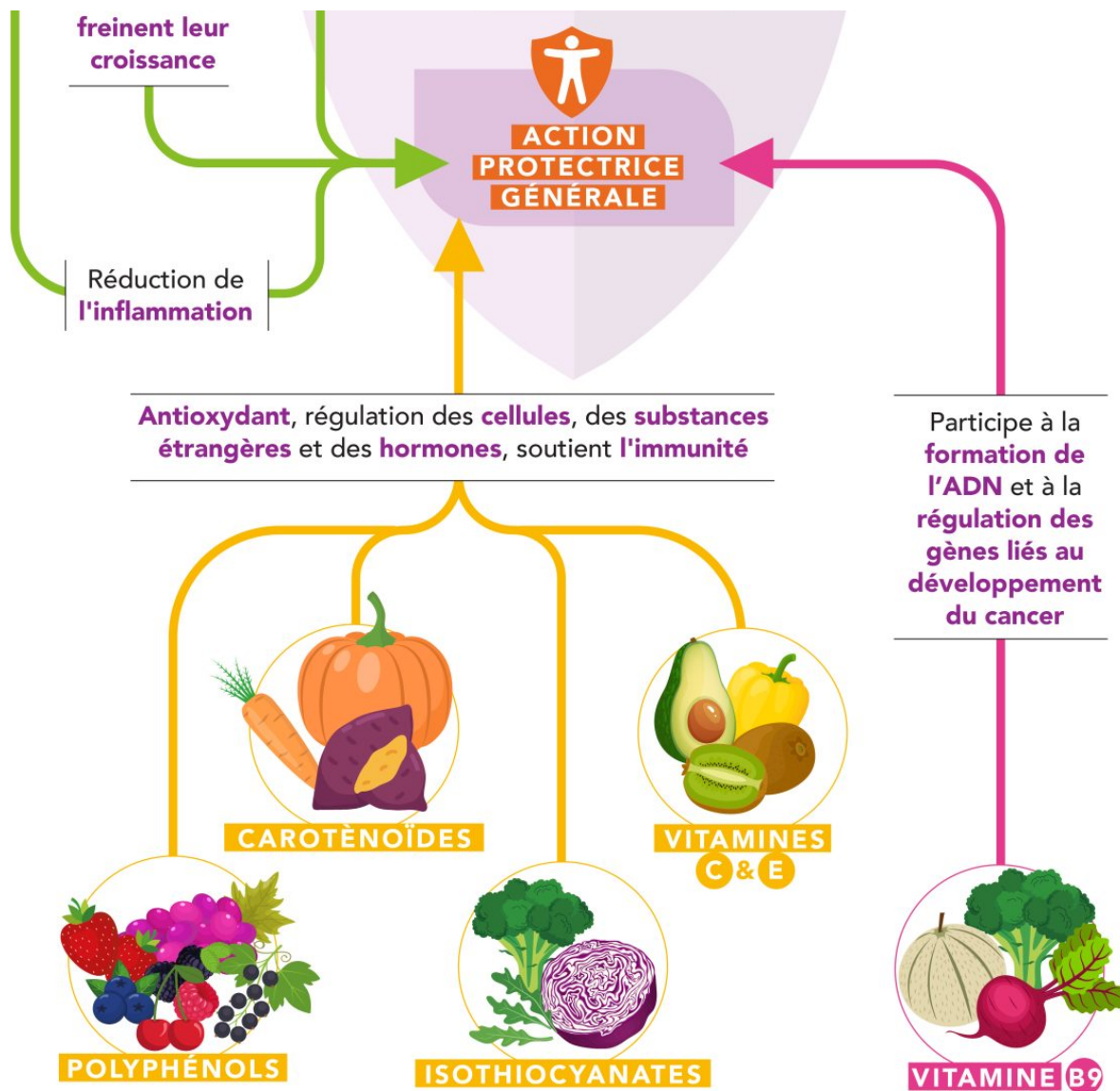
Dans ses dernières recommandations, le Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF) recommande de **favoriser la consommation de fruits et légumes dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée**. D'après une méta-analyse de 95 études, chaque augmentation de 200 g/j de fruits et légumes est ainsi associée à une diminution d'environ 3 % du risque de cancer, avec un effet plus modéré au-delà de 600 g/j (Aune et al., 2017).

Cet effet protecteur découle des **caractéristiques nutritionnelles des fruits et légumes**. Grâce à leur **faible densité énergétique** et aux quantités notables de **fibres, vitamines, minéraux et composés bioactifs** qu'ils apportent, les fruits et légumes agissent sur différents mécanismes biologiques impliqués dans le développement du cancer (WCRF, 2026).

Certains constituants des fruits et légumes sont également associés à la réduction du risque de cancers spécifiques : par exemples les **fibres sont liées à un risque plus faible de cancer colorectal** et pourraient jouer un rôle dans certains cancers hormono-dépendants (WCRF, 2025 ; Latino-Martel et al., 2026). Enfin, une consommation plus élevée de fruits et légumes est associée à un risque réduit de certains cancers du tractus aérodigestif (WCRF, 2018).

MÉCANISMES PROTECTEURS DES FRUITS & LÉGUMES





Références :

- ▶ Eat a diet rich in wholegrains, vegetables, fruit and beans | Recommendation evidence | World Cancer Research Fund, consulté le 09/03/2026
- ▶ Latino-Martel P., et al. (2016). Alcoholic beverages, obesity, physical activity and other nutritional factors, and cancer risk: A review of the evidence. *Critical reviews in oncology/hematology*, 99, 308–323.
- ▶ Réseau NACRe, Fruits, légumes et cancer, consulté le 09/03/2026
- ▶ Diet, Nutrition, Physical activity and cancer: a global perspective, WCRF, 2018
- ▶ Dietary and lifestyle patterns for cancer prevention: evidence and recommendations from CUP Global, WCRF 2025
- ▶ INCa, Surpoids et obésité, consulté le 09/03/2026

Références

Eat a diet rich in wholegrains, vegetables, fruit and beans | Recommendation evidence | World Cancer Research Fund, , consulté le 09/03/2026

Latino-Martel P., et al. (2016). Alcoholic beverages, obesity, physical activity and other nutritional factors, and cancer risk: A review of the evidence. *Critical reviews in oncology/hematology*, 99, 308-323.

Réseau NACRe, Fruits, légumes et cancer, consulté le 09/03/2026

Diet, Nutrition, Physical activity and cancer: a global perspective, WCRF, 2018

Dietary and lifestyle patterns for cancer prevention: evidence and recommendations from CUP Global, WCRF 2025

AVIS D'EXPERT : ALIMENTATION ET CANCERS : 2 QUESTIONS À BERNARD SROUR



Bernard Srou

Chercheur en santé publique et épidémiologie

INRAE, EQUIPE DE RECHERCHE EN EPIDEMIOLOGIE NUTRITIONNELLE (CRESS-EREN)

A PROPOS DE L'AUTEUR

Le Dr. Bernard Srou est chercheur en santé publique et épidémiologie à l'INRAE, au sein de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (CRESS-EREN). Pharmacien de formation, il a un doctorat en épidémiologie nutritionnelle de l'Université Sorbonne Paris Nord, suivi d'un postdoctorat en épidémiologie des cancers au Centre Allemand de recherche contre le Cancer (DKFZ). Avec plus de 130 publications, il coordonne des recherches sur les liens entre l'alimentation et les maladies chroniques. Il dirige également le Réseau NACRe (Nutrition, Activité physique, Cancer, Recherche), réseau européen qui fédère les équipes de recherche travaillant sur le rôle de la nutrition dans la prévention et la prise en charge des cancers.



Restreindre sa consommation de sucre contribue à la prise en charge du cancer

Faux

Les cellules cancéreuses utilisent effectivement le **sucre comme source d'énergie**. Ces cellules se multiplient de manière incontrôlée et ont, de fait, besoin de beaucoup d'énergie. Dès les années 30, Otto Warburg a ainsi montré que de nombreuses cellules cancéreuses **consomment davantage de sucres** que les cellules saines ([Warburg et al., 1927](#)). C'est d'ailleurs pour cela qu'elles sont visibles en imagerie médicale.

Cependant, exclure le sucre de l'alimentation ne permet pas d'affamer les cellules tumorales. Ces dernières possèdent de grandes **capacités d'adaptation** et peuvent utiliser d'autres substrats énergétiques – **graisses ou protéines** – apportées par l'alimentation, ou prises dans l'organisme. Les cellules cancéreuses peuvent ainsi puiser dans les réserves musculaires, augmentant le risque de **sarcopénie** et de **dénutrition chez les malades**. Ainsi, lorsqu'on souffre de cancer, **adopter des restrictions alimentaires** peut exposer à un **risque accru de dénutrition**. Ce risque concerne environ **40 % des patients** à un moment du parcours de soin. Il varie en fonction de la localisation et du stade de la tumeur, et constitue un **facteur de mauvais pronostic**, impliqué dans 5 à 25 % des décès ([Réseau NACRe](#)). Ce risque est accru pour certains cancers, notamment ceux des **voies aéro-digestives**. A l'inverse, d'autres cancers sont plus fréquemment associés à une prise de poids, comme les cancers du sein hormono-sensibles, allant parfois jusqu'à une **obésité sarcopénique** ([Sheean et al., 2012](#)).

Les **régimes restrictifs en glucides**, comme le **régime cétogène**, ne montrent **pas d'efficacité clinique** sur la survie au cancer ([Réseau NACRe, 2017](#)). Au contraire, restreindre la consommation de glucides pourrait avoir des conséquences délétères. Au-delà du risque de dénutrition, des effets indirects peuvent également rentrer en jeu : un régime cétogène entraîne une consommation accrue de produits gras, qui pourrait être un facteur de mauvais pronostic pour certains cancers, comme les cancers du sein ([INCA, 2020](#)). D'autre part, cela amène à **éviter voire exclure d'autres aliments essentiels** tels que les **fruits et légumes**. Ces derniers apportent des glucides mais aussi des **fibres**, **vitamines**, **minéraux** et **composés bioactifs** qui participent au bon développement du **système immunitaire**, et sont clés pour la santé de l'organisme.



Certains aliments préviennent le cancer

Faux

Un aliment ne peut, à lui seul, prévenir le cancer. En premier lieu car le cancer est une **maladie multifactorielle**. L'alimentation peut y jouer un rôle – notamment dans les cancers digestifs – mais d'autres **facteurs modifiables** interviennent également : certains protecteurs comme l'activité physique ou l'allaitement, et d'autres augmentant les risques comme le tabac, l'alcool ou la surcharge pondérale (WCRF, 2018).

L'analyse des connaissances scientifiques montre qu'une **alimentation diversifiée**, riche en **produits végétaux** – notamment en **fruits, légumes et céréales complètes** – en **limitant la consommation de viande rouge et de charcuterie** –, et évitant la consommation d'alcool, est associée à la réduction du risque de certains cancers. Une **alimentation variée et équilibrée** permet de couvrir **l'ensemble des besoins nutritionnels**. Sa diversité permet également des apports en nutriments et composés bioactifs variés et ainsi des **synergies** entre les composés des différents aliments : meilleure absorption du fer en présence de **vitamine C**, **bêta-carotène** plus assimilable en présence de matière grasse, etc. De même, il n'y a **pas d'aliment à proscrire**, c'est la fréquence et les quantités consommées qui importent, comme le disent les recommandations du PNNS.

Ainsi, la notion de « **superaliment** » est trompeuse et non étayée scientifiquement, car elle laisse penser qu'un aliment consommé en grande quantité pourrait apporter des effets supérieurs à la diversité de l'alimentation.

Dans une optique de prévention des cancers, les recommandations actuelles (**14 nouvelles recommandations**) de la 5ème édition du Code européen contre le cancer visent à la **promotion d'un mode de vie et d'environnements globalement favorables à la santé**, en s'adressant aux individus, mais également aux politiques publiques.

Enfin, si certaines personnes peuvent être moins sensibles à l'importance de choisir son alimentation pour réduire son risque de cancer dans le futur, il faut garder à l'esprit qu'une alimentation variée et équilibrée est importante pour **son bien-être physique et mental, pour préserver sa santé, mais aussi pour son plaisir**.

EN PRATIQUE : PRÉVENTION DES CANCERS : 5 CLÉS POUR AGIR AU QUOTIDIEN SUR L'ALIMENTATION ET LE MODE DE VIE

Selon l'OMS, plus de 40% des cancers pourraient être évités en agissant sur des facteurs de risque modifiables. Dans ce but, le dernier rapport du Fonds mondial de recherche sur le cancer invite à favoriser des modes de vie globalement sains que ce soit à l'échelle individuelle ou dans l'ensemble des politiques. L'objectif ? Encourager chacun à éviter autant que possible la consommation de tabac et d'alcool, adopter des habitudes alimentaires saines et un mode de vie actif pour maintenir autant que possible un poids sain. Nos conseils vous offrent cinq pistes pratiques à mobiliser au quotidien pour agir sur les facteurs alimentaires permettant la prévention des cancers.



CONSEILS PRATIQUES

1

Varier et diversifier son alimentation

La **variété** et la **diversité** sont des éléments clés d'une alimentation favorable à la santé. Pour une alimentation variée, l'idéal est **d'inclure tous les groupes d'aliments au fil de la journée et d'en associer plusieurs à chaque repas** : féculents, fruits et légumes, produits laitiers, aliments sources de protéines (viandes, poissons, œufs), matières grasses. Tous apportent des nutriments et micronutriments complémentaires, nécessaires pour un **équilibre alimentaire** global. De plus, au sein d'un même groupe d'aliments, tous n'apportent pas les mêmes composés nutritionnels. Ainsi, **introduire de la diversité** à son alimentation est tout aussi important : par exemple, **varier les fruits et légumes** consommés au cours de la semaine et selon les saisons permet de profiter d'une **plus large gamme** de vitamines, minéraux, fibres et composés bioactifs.

2 Mettre de la couleur dans son assiette

La couleur des aliments est notamment déterminée par la présence de **pigments naturels**. Nombre de ces pigments possèdent des propriétés antioxydantes, c'est-à-dire qu'ils participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, un mécanisme impliqué dans l'apparition de nombreuses maladies chroniques, dont certains cancers. **Multiplier les couleurs dans l'assiette** permet ainsi de bénéficier d'une plus grande variété composés antioxydants. Salade grecque avec tomate, concombre et poivron, coleslaw chou rouge carotte, salade d'orange et kiwi : les fruits et légumes offrent une **large palette de teintes** — vert, rouge, orange, violet... — et en consommer de différentes couleurs permet de profiter de leurs propriétés de manière complémentaire.

3 Faire la part belle aux fibres

Une consommation suffisante de **fibres alimentaires** est associée à une réduction du risque de certains cancers, notamment **colorectal**. Intégrer plus régulièrement à ses repas des **fruits**, des **légumes**, des **fruits à coque**, des **légumineuses** et des **céréales complètes** constitue un bon moyen d'**augmenter sa consommation** de fibres et de se rapprocher des apports journaliers recommandés. Cela peut passer par des réflexes simples : emporter un fruit et une poignée d'amandes pour ses collations, remplacer les pâtes blanches par leur version semi-complète dans sa recette de spaghettis fétiche, ou revisiter ses plats préférés : lasagnes, curry ou soupes en y ajoutant des légumineuses – lentilles, haricots coco ou pois chiches.

4 Éviter les cuissons à haute température

Frites, chips, pain très grillé, viandes cuites au barbecue... Les cuissons à **très haute température**, les aliments fortement grillés ou les fumées issues de certaines cuissons répétées sont responsables de la formation de composés néfastes (acrylamide, composés aromatiques polycycliques) associés à un risque plus élevé de certains cancers. Ainsi, privilégier des **modes de cuisson doux** — comme la cuisson à la vapeur, à l'étuvée ou au four à température modérée — et limiter les fritures ou les aliments très grillés permet de réduire ces expositions.

5 Privilégier les produits bruts et la cuisine maison

Cuisiner maison quand cela est possible, privilégier les **produits bruts** et limiter la consommation de fast-food et **produits ultra-transformés** constituent également des leviers pour une alimentation plus favorable à la prévention des cancers. Cela permet à la fois de **mieux maîtriser le contenu de son assiette**, en particulier les quantités de sucré, sel et matières grasses. Les aliments ultra-transformés et fast-food sont généralement **denses en énergie**, leur consommation régulière peut contribuer au surpoids et à l'obésité, des facteurs de risque de cancer.

Plus d'informations

- En pratique : 10 conseils pour mieux bouger, mieux dormir, mieux manger
- Santé : 5 conseils pour influencer positivement vos proches
- Notre revue : Polyphénols : composés aux multiples bénéfices pour la santé
- Notre actualité : Prévention des cancers : ce que dit le dernier rapport du WCRF
- Notre actualité : La consommation de fruits et légumes, facteur de protection contre le cancer du poumon

EN BREF

Suivez l'actualité scientifique sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes avec la veille Aprifel de mars 2026.



Endométriose : l'alimentation, une voie prometteuse pour améliorer la prise en charge ?

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique touchant près de 10 % des femmes en âge de procréer. Si les causes exactes de cette pathologie restent incertaines, un nombre croissant de travaux **suggère que l'alimentation peut influencer son développement et la gravité des symptômes**. Une récente revue de la littérature montre ainsi que **les régimes riches en fruits et légumes** sont associés à une **réduction des symptômes douloureux** et à une **amélioration de la qualité de vie**. Ces effets seraient en partie liés à la présence de **composés à effet anti-inflammatoire**, tels que **les vitamines C** et D, le zinc ou encore **la curcumine**, qui agiraient en modulant le stress oxydatif, l'inflammation, l'angiogenèse et la prolifération cellulaire. Ces connaissances ouvrent la voie à de **nouvelles modalités de prise en charge**. Cependant, compte tenu de l'hétérogénéité méthodologique des études, les auteurs soulignent la nécessité de réaliser des **essais contrôlés randomisés**.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41754163/>



Alimentation durable : des politiques transverses associant information, leviers économiques, structurel et culturels sont nécessaires pour améliorer l'adhésion des populations

Le **régime de santé planétaire** est l'un des modèles alimentaires emblématiques, proposé afin de **minimiser les impacts sanitaires et environnementaux** de notre alimentation. Une étude transversale menée en France a évalué les **connaissances, attitudes et comportements** (KAB) vis-à-vis de ce régime auprès de 1388 personnes. Bien que la question de la **durabilité de l'alimentation** soit de plus en plus discutée, **seule une très faible part des participants (3 %) présentait un niveau adéquat de connaissances, attitudes et comportements**. Des écarts particulièrement notables émergent entre les connaissances de ce modèle (présentes chez 61 % de l'échantillon) et les **attitudes** (3,5 %) et **comportements** (0,2 %) des interrogés. Le fait d'être une femme et d'avoir un régime alimentaire omnivore était plus fortement associé à des scores KAB faibles. Considérant le résultat de ce travail, les auteurs appellent à **conjuguer information, leviers économiques, structurels et culturels** pour favoriser l'adoption de régimes alimentaires plus durables en France.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41761320/>



Une alimentation riche en anti-oxydants est associée à un microbiote plus diversifié, et à une meilleure fonction cognitive

Parmi les bénéfices associés à des habitudes alimentaires saines, la littérature montre notamment des liens avec un **microbiote** plus diversifié ainsi qu'une **meilleure fonction cognitive**. Une étude italienne a examiné l'influence de la **richesse de l'alimentation en antioxydants** sur ces deux paramètres de santé simultanément. Ce travail réalisé auprès d'un échantillon de 246 sujets de plus de 65 ans sans démence (étude transversale de l'étude NutBrain) montre que **les personnes ayant une alimentation riche en antioxydants** présentent une **plus grande diversité du microbiote intestinal**. Ils présentent également un **volume cérébral plus important** et une **meilleure fonction cognitive**. Ces associations étaient plus fortes chez les participants avec un profil de mode de vie favorable (activité physique régulière, non-fumeurs).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41666842/>



Sans accompagnement dédié, augmenter l'accès aux fruits et légumes ne suffit pas à accroître les consommations.

Un essai randomisé réalisé à Baton Rouge (Louisiane) a évalué **l'impact de la distribution gratuite de fruits et légumes sur les consommations** de 46 foyers. La moitié ont reçu les fruits et légumes seuls, l'autre moitié a bénéficié d'un **accompagnement** afin de les aider à inclure les fruits et légumes dans leur alimentation et à réduire le gaspillage. La distribution de fruits et légumes sans accompagnement (groupe contrôle) n'a pas permis d'augmenter la consommation et a entraîné une hausse du gaspillage, malgré une baisse de l'apport calorique total. Au contraire, **les foyers ayant reçu un accompagnement ont augmenté leur consommation de fruits et légumes** (+0,85 portion/jour) et leur stock de fruits et légumes congelés, sans toutefois réduire significativement le gaspillage. Ce travail souligne la **complémentarité entre amélioration de l'accessibilité aux fruits et légumes et de la littérature alimentaire**.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41687785/>



Les perceptions parentales déterminent la taille des portions de légumes servies aux enfants... et donc leur consommation

Chez les enfants, la taille des portions servies est un **déterminant de la consommation alimentaire**. Une étude britannique a ainsi cherché à comprendre **comment les parents déterminent la taille des portions qu'ils servent**. 407 parents d'enfants âgés de 4 à 8 ans ont été invités à sélectionner des portions d'aliments parmi neuf combinaisons de repas et à estimer la quantité de nourriture que leur enfant laisserait. Les parents ont eu tendance à choisir des portions de légumes réduites **lorsqu'ils pensaient que leur enfant n'aimait pas les légumes ou en laisserait**. A l'inverse, lorsque l'objectif du parent était de proposer une alimentation saine, les portions servies étaient plus grandes. Enfin, la composition des repas déterminait davantage l'anticipation des restes que la taille des portions servies, surtout **lorsque les parents pensaient que d'autres aliments du repas seraient perçus comme plus attractifs** que les légumes.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41581606/>