

EQUATION NUTRITION

LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE PEUT-ELLE TRANSFORMER NOS RÉGIMES ET SYSTÈMES ALIMENTAIRES ?



N°271 - **Août 2026**

Malgré la **remarquable diversité des espèces comestibles disponibles dans le monde**, les **régimes alimentaires modernes sont devenus de plus en plus homogènes**.

“

Sur les quelques 30 000 espèces végétales comestibles recensées, seules environ 7 000 ont été utilisées au cours de l'histoire de l'humanité, moins de 150 sont cultivées à des fins commerciales et seulement quatre cultures de base fournissent plus de 60 % de l'énergie alimentaire mondiale

(Khoury et al., 2014; Knez et al., 2023)

Cette **uniformisation de notre alimentation** contribue non seulement à l'érosion de la biodiversité, mais **réduit également la diversité des régimes alimentaires et la résilience des systèmes alimentaires**.

La **biodiversité alimentaire**, c'est-à-dire la diversité des plantes, des animaux et des autres espèces consommées comme aliments, est de plus en plus reconnue comme **un levier commun permettant d'améliorer à la fois la santé humaine et celle de la planète**. Au-delà de la préservation des écosystèmes, accroître la diversité des espèces présentes dans nos assiettes peut **améliorer la qualité de l'alimentation, renforcer la sécurité alimentaire et nutritionnelle et favoriser des systèmes agricoles plus durables** (Lachat et al., 2018; Beal et al., 2021). La réalisation de cette ambition suppose toutefois de **mieux mesurer, préserver et promouvoir la biodiversité alimentaire**.

Ce numéro d'Equation Nutrition explore ces trois dimensions complémentaires.

Le premier article, d'[Aceves-Martins et al. \(2025\)](#), montre que **la richesse en espèces du régime alimentaire** (dietary species richness, **DSR**) peut être **mesurée de manière fiable à l'aide de relevés alimentaires sur quatre jours**. À partir des données d'une enquête nationale britannique, les auteurs montrent qu' **une plus grande biodiversité alimentaire est associée à une meilleure qualité de l'alimentation** et à un meilleur respect des recommandations concernant les fibres, les fruits et légumes et le poisson, ce qui conforte l'utilisation de la DSR comme **indicateur pratique** d'une alimentation saine et durable. La DSR est de plus en plus reconnue comme une méthodologie essentielle pour établir des liens entre les régimes alimentaires, les paysages et la santé (Blundo-Canto et al., 2020). L'étude d'[Aceves-Martins et al. \(2025\)](#) renforce à la fois cette méthode et les données probantes dont nous avons besoin pour transformer les systèmes alimentaires en faveur de la biodiversité.

Le deuxième article, de [Knez et al. \(2023\)](#), examine **le potentiel inexploité des espèces végétales sous-utilisées et formule 13 recommandations axées sur la demande et la sensibilisation des consommateurs, les politiques publiques et l'évolution des modes de production**. Souvent négligées par les systèmes alimentaires modernes, ces cultures traditionnelles présentent une forte valeur nutritionnelle tout en contribuant à **la sécurité alimentaire, à la préservation de la biodiversité, à la résilience climatique et aux moyens de subsistance locaux**. Les auteurs appellent à renforcer la recherche, la commercialisation et le soutien des politiques publiques afin de réintroduire ces espèces dans nos assiettes.

Enfin, [Ngigi et al. \(2023\)](#) illustrent la **manière dont cette transition peut être mise en œuvre** concrètement. Les auteurs établissent une distinction entre les plantes alimentaires négligées et les plantes sous-utilisées, l'enjeu étant de comprendre comment ces plantes sont cultivées et ancrées dans les cultures locales, afin que les chercheurs et les décideurs puissent les réintégrer dans les systèmes alimentaires. En se concentrant sur le **Kenya et l'Éthiopie**, ils identifient des **fruits, légumes et légumineuses traditionnels prioritaires** qui conjuguent des avantages nutritionnels, économiques et environnementaux, tout en soulignant l'importance de **renforcer les chaînes de valeur, d'améliorer les données sur la composition des aliments et de favoriser l'autonomisation des femmes** afin d'accélérer leur adoption.

Pris ensemble, ces articles nous rappellent que la **biodiversité alimentaire n'est plus seulement un enjeu de conservation**. Elle devient une **composante mesurable, susceptible de donner lieu à des actions concrètes et pertinentes pour les politiques publiques en faveur de régimes alimentaires plus sains et plus**

durables. Diversifier les espèces que nous cultivons et consommons pourrait, à terme, constituer l'une des voies les plus prometteuses pour lutter simultanément contre la malnutrition et la perte de biodiversité, tout en améliorant la durabilité de nos systèmes alimentaires.



Ramya Ambikapathi

Scientifique en environnement alimentaire et comportement des consommateurs

ALLIANCE BIOVERSITY INTERNATIONAL AND CIAT, COLOMBIE

A PROPOS DE L'AUTEUR

Ramya Ambikapathi est titulaire d'un doctorat en nutrition humaine et d'un master en santé publique (MHS) spécialisé dans les maladies mondiales et l'épidémiologie, obtenus à l'université John Hopkins. Ses travaux de recherche antérieurs ont porté sur la manière dont les environnements alimentaires, tant personnels qu'externes, influencent les habitudes alimentaires, en recourant à des méthodes mixtes et en mettant fortement l'accent sur le genre et l'équité. Ses intérêts académiques incluent l'étude des dynamiques de genre dans les systèmes alimentaires sous un angle multidisciplinaire, ainsi que le rôle des environnements alimentaires informels dans la nutrition, les moyens de subsistance et la résilience.



Note de l'équipe Aprifel

Également à découvrir dans ce numéro :

- Notre infographie illustre le concept de biodiversité alimentaire et les axes pour l'accroître;
- Avis d'expert, deux questions à Céline Termote;
- En pratique: 5 conseils pour améliorer la biodiversité alimentaire de ses repas ;
- En bref, notre mini veille de l'été 2026 sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes.

BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE: DES DIFFÉRENCES SIGNIFICATIVES SELON L'ÂGE, LE NIVEAU DE REVENU ET LE RESPECT DE CERTAINES RECOMMANDATIONS DE SANTÉ



Une étude récente a quantifié la biodiversité alimentaire au Royaume-Uni en analysant les consommations sur 4 jours consécutifs. La richesse en espèces alimentaire médiane est de 49. Elle est significativement plus élevée chez les plus jeunes et les personnes les plus favorisées. Ce travail montre également que le nombre d'espèces consommées ne permet pas, à lui seul, de prédire la qualité de l'alimentation. Les consommations de certains groupes d'aliments – notamment fruits et légumes et poissons – jouent également un rôle clé.

La variété de l'alimentation est considérée comme l'une des clés d'une [alimentation saine](#). Consommer une grande variété d'aliments permet, en effet, un **apport accru en nutriments essentiels et en composants bioactifs**, ce qui contribue à couvrir les besoins en micronutriments et à **réduire le risque de mortalité et de maladies non transmissibles** liées à l'alimentation ([OMS, 2024](#)). La **diversité alimentaire** est l'un des indicateurs utilisés pour évaluer la qualité de l'alimentation, en particulier dans les pays à faibles et moyens revenus ([Verger et al., 2021](#)). Cependant, avoir une alimentation diversifiée en termes de groupes d'aliments n'est pas forcément synonyme d'alimentation variée, puisqu'elle peut ne reposer que sur quelques espèces animales et végétales.

Ainsi, le concept de **biodiversité alimentaire** propose de mesurer la **diversité des plantes, animaux et autres organismes constituant l'alimentation** ([Hanley-Cook et al. 2019](#), [Hanley-Cook et al., 2023](#)). Ce concept intéresse à la fois dans une optique de **santé humaine et de santé planétaire**. Bien que les données relatives à la santé soient encore contradictoires, les régimes alimentaires présentant une **biodiversité alimentaire élevée** ont récemment été associés à une **moindre mortalité totale et par cause spécifique** dans la plus grande étude réalisée à ce jour sur ce sujet ([Hanley-Cook et al. 2021](#)). D'autre part, une biodiversité alimentaire accrue permettrait de **réduire les pressions exercées** sur une seule espèce et contribuerait ainsi à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** ([IPBES, 2019](#)).

Actuellement, l'un des indicateurs les plus utilisés pour **mesurer la biodiversité alimentaire** est la **richesse en espèces alimentaires** – DSR (voir encadré). Cependant, les modalités de mesure de la DSR, ses liens exacts avec la qualité de l'alimentation, et le niveau de DSR associé à une santé optimale restent des questions ouvertes. Dans ce

contexte, une étude récente (Acevez-Martins, et al., 2025) a **quantifié la biodiversité alimentaire des aliments consommés et des régimes alimentaires au Royaume-Uni.**

La richesse en espèces alimentaire peut être mesurée grâce aux données de consommation alimentaire sur quatre jours

Ce travail a testé la robustesse de la mesure de la richesse en espèces alimentaires sur la base d'un **recueil alimentaire sur 4 jours** dans un échantillon de plus de 3500 personnes. Cette étude a également identifié les déterminants clés influençant la richesse en espèces alimentaires et ses liens avec la qualité de l'alimentation (voir méthodologie).

Au total, le calcul de la richesse en espèces alimentaires (DSR) a identifié **216 espèces pertinentes et uniques** parmi les aliments, groupes d'aliments et régimes alimentaires consommés au UK. La richesse en espèces alimentaires médiane de l'alimentation des Britanniques s'élevait à 49 espèces sur quatre jours (intervalle : 14–92).

Les deux premiers jours de relevé représentent 80 % des espèces uniques consommées par les participants. Ainsi, la médiane de la richesse en espèces alimentaire quotidienne était de 29 pour le premier jour de relevé, avec **neuf espèces uniques supplémentaires** pour le **deuxième** jour de relevé, puis un nombre de nouvelles espèces inférieures les jours suivants.

“

Les plats composés, en particulier ceux à base de viande, ont principalement contribué à la richesse en espèces alimentaires dans les régimes alimentaires britanniques, suivis par les assaisonnements, les sauces et les condiments, ainsi que les céréales et les produits à base de céréales.

Ce travail confirme ainsi la **robustesse de la mesure de la richesse en espèces alimentaires** en se basant sur les consommations alimentaires **relevées sur 4 jours**.

L'âge, le revenu et le niveau de privation, principaux déterminants de la biodiversité alimentaire de l'alimentation des Britanniques

L'analyse des liens entre la **richesse en espèces alimentaire** des régimes et les **facteurs sociaux démographiques** des participants montre que la DSR présente des différences significatives selon les catégories d'**âge**, le **revenu** du ménage, l'**indice de privation multiple** (IMD) et la **situation matrimoniale**.

“

Les personnes plus jeunes, celles disposant d'un revenu plus élevé et celles appartenant aux catégories moins défavorisées présentaient une richesse en espèces alimentaires significativement plus élevée sur 4 jours.

A l'inverse, **aucune différence significative n'est observée entre les sexes, les groupes ethniques ou les catégories d'IMC.**

Une consommation suffisante de fruits, légumes et poissons est associée à une plus grande biodiversité alimentaire

Afin d'éclairer les liens entre la richesse en espèces alimentaires et les aspects liés à la santé, les auteurs ont également analysé les liens entre la DSR et le respect des recommandations nutritionnelles. Une **richesse en espèces alimentaires significativement accrue** est ainsi observée chez les personnes consommant plus de 30 g de **fibres** par jour (+7 par rapport à la médiane), plus de 280 g de **poisson** par semaine (+7) ou au moins 400 g de **fruits et légumes** par jour (+3).

En revanche, une **moindre diversité des espèces alimentaires** est observée chez les personnes respectant les recommandations relatives à la consommation de sucres libres (-5), de sel (-3) ou dont moins de 60 % de l'apport

énergétique total provenait d'aliments transformés ou ultra-transformés (-2).

Enfin, l'**augmentation de la richesse en espèces alimentaire** est associée à une augmentation faible mais significative des **scores de qualité nutritionnelle** NRF 8.3.

Miser sur les groupes d'aliments «à favoriser» pour accroître la biodiversité alimentaire

Au regard de ces résultats, les auteurs concluent que **le nombre d'espèces consommées** à lui seul **ne permet pas nécessairement de prédire la qualité de l'alimentation**. Le niveau de consommation d'espèces spécifiques issues de groupes d'aliments «à favoriser», tels que les fruits, les légumes et le poisson joue également un rôle important.

Ils invitent ainsi, comme le prévoient déjà les [recommandations de santé publique](#) à **encourager la population à une consommation variée d'aliments issus de ces groupes**. Considérant la forte dépendance du Royaume-Uni aux importations, notamment pour les fruits ([Frankowska et al., 2019](#)) et le [surcout que représente le respect des recommandations](#) nutritionnelles ([Jones et al., 2018](#)), les auteurs soulignent le besoin de **politiques publiques dédiées**. De tels outils sont incontournables pour permettre que l'amélioration de la biodiversité des régimes soit **accessible à tous** et se fasse dans le **respect des limites planétaires**.

Enfin, considérant les habitudes alimentaires des Britanniques, les auteurs soulignent également que les **plats composés**, contributeurs majeurs de la richesse en espèces alimentaires dans cette population, offrent également une opportunité d'augmenter ce paramètre par la **reformulation des aliments**.

✓ Comment mesurer la biodiversité alimentaire?

La mesure de la biodiversité alimentaire repose sur trois composantes principales : la richesse, l'uniformité ([Daly et al., 2018](#)) et la disparité de l'alimentation ([Jones, 2017](#)). Ces trois dimensions sont mesurées par des indicateurs distincts reflétant différentes caractéristiques d'un régime alimentaire. La richesse en espèces alimentaires (DSR) est l'un des indicateurs les plus utilisés. Il permet de mesurer simultanément la biodiversité alimentaire entre et au sein des groupes d'aliments, ainsi que la qualité nutritionnelle des régimes alimentaires humains, en tenant compte à la fois de la biodiversité alimentaire agricole et sauvage ([Lachat, 2018](#)).

Basé sur: Aceves-Martins M, Löfstedt A, Moreno-García CF, Zandstra EH, Wanders AJ, de Roos B. The measurement of dietary species richness reveals that a higher consumption of dietary fibre, fish, fruits and vegetables, is associated with greater food biodiversity in UK diets. Public Health Nutr. 2025 Apr 11;28(1):e76

✓ Messages clés

- Le recueil des consommations alimentaires sur 4 jours suffit à calculer la richesse en espèces alimentaires pour la population britannique.
- Les plus jeunes, celles disposant d'un revenu plus élevé et celles appartenant à des catégories moins défavorisées présentent une richesse en espèces alimentaire significativement plus élevée.
- Le nombre d'espèces consommées à lui seul ne permet pas nécessairement de prédire la qualité de l'alimentation. Le niveau de consommation de groupes tels que le poisson ou les fruits et légumes joue également un rôle déterminant

Méthodologie

- La base de données nutritionnelle NDNS 2018-2019 a été complétée par l'ajout de données sur les ingrédients, le nombre et les espèces consommées, les prix, le calcul de l'indice Nutrient Rich Food 8-3 de chaque aliment, ainsi que les émissions de gaz à effet de serre. Chaque produit a été classé selon la classification alimentaire FoodEx2,
- Sur la base des relevés alimentaires sur 4 jours de l'enquête nationale britannique sur l'alimentation et la nutrition (données recueillies entre 2016-2017 et 2018-2019), la qualité de l'alimentation et la richesse en espèces alimentaires (DSR) ont été calculées au niveau des aliments et du régime alimentaire pour un échantillon de 3558 participants.

Références

FAO, OMS, What are healthy diets?, 2024

Verger EO, Le Port A, Borderon A, Bourbon G. Dietary Diversity Indicators and Their Associations with Dietary Adequacy and Health Outcomes: A Systematic Scoping Review. *Adv Nutr.* 2021 Oct 1;12(5):1659-1672. doi: 10.1093/advances/nmab009. PMID: 33684194; PMCID: PMC8483968.

Hanley-Cook G., Reducing risk of poor diet quality through food biodiversity, 2019

Hanley-Cook GT, Daly AJ. Food biodiversity: Quantifying the unquantifiable in human diets. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2023;63(25):7837-7851. doi: 10.1080/10408398.2022.2051163. Epub 2022 Mar 17. PMID: 35297716.

Hanley-Cook GT, Huybrechts I. Food biodiversity and total and cause-specific mortality in 9 European countries: An analysis of a prospective cohort study. *PLoS Med.* 2021 Oct 18;18(10):e1003834. doi: 10.1371/journal.pmed.1003834. PMID: 34662340; PMCID: PMC8559947.

IPBES, Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services, 2019

Frankowska A, Jeswani HK. Life cycle environmental impacts of fruits consumption in the UK. *J Environ Manage.* 2019 Oct 15;248:109111. doi: 10.1016/j.jenvman.2019.06.012. Epub 2019 Aug 7. PMID: 31466184.

Jones NRV, Tong TYN. Meeting UK dietary recommendations is associated with higher estimated consumer food costs: an analysis using the National Diet and Nutrition Survey and consumer expenditure data, 2008-2012. *Public Health Nutr.* 2018 Apr;21(5):948-956. doi: 10.1017/S1368980017003275. Epub 2017 Dec 4. PMID: 29198220; PMCID: PMC5848749.

Daly, A.J.; Baetens, J.M.; De Baets, B. Ecological Diversity: Measuring the Unmeasurable. *Mathematics* 2018, 6, 119.

Jones AD. Critical review of the emerging research evidence on agricultural biodiversity, diet diversity, and nutritional status in low- and middle-income countries. *Nutr Rev.* 2017 Oct 1;75(10):769-782. doi: 10.1093/nutrit/nux040. PMID: 29028270; PMCID: PMC5914317.

Lachat C, Raneri JE. Dietary species richness as a measure of food biodiversity and nutritional quality of diets. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2018 Jan 2;115(1):127-132. doi: 10.1073/pnas.1709194115. Epub 2017 Dec 18. PMID: 29255049; PMCID: PMC5776793.

REMETTRE LES PLANTES TRADITIONNELLES AU MENU, UNE STRATÉGIE PROMETTEUSE POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT?



Les systèmes alimentaires actuels reposent sur un nombre limité d'espèces végétales, au détriment de la diversité des cultures et de l'alimentation. Une revue narrative met en lumière le potentiel de plantes traditionnelles sous-utilisées pour rendre nos systèmes alimentaires plus durables. Elle illustre également les freins scientifiques, économiques et socioculturels, qu'il faudra lever pour favoriser leur production et leur consommation.

Rendre les **systèmes alimentaires plus durables** est un enjeu prioritaire pour garantir la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** des populations, tout en préservant les ressources pour les générations futures. D'ici 2050, la population mondiale devrait approcher les 10 milliards d'habitants, ce qui accentuera les besoins alimentaires et les pressions sur l'environnement (**United Nations, 2022**). Pour autant, il ne s'agit plus seulement de produire davantage, mais aussi de **produire autrement**.

L'alimentation mondiale repose aujourd'hui **sur un nombre très limité d'espèces végétales**. Cette homogénéisation contribue à **la perte de biodiversité et limite la qualité nutritionnelle des régimes** alimentaires (**Carn et al., 1989**). La **réintroduction de plantes traditionnelles ou sous-utilisées** est ainsi vue comme une piste pour diversifier l'alimentation, renforcer la sécurité alimentaire et favoriser des systèmes agricoles plus durables (**Dobermann et al., 2022 ; Gregory et al., 2019**).

Une revue narrative (**Knez et al. 2024**) fait le point sur les **connaissances actuelles concernant les bénéfices et les effets potentiels sur la santé des plantes sous-utilisées**. Elle examine également les principaux **freins à leur réintroduction** dans les régimes alimentaires.

Réintroduire les plantes sous-utilisées, une réponse aux enjeux multiples des systèmes alimentaires

Cette revue narrative s'intéresse principalement à certaines plantes traditionnelles sous-utilisées **choisies pour représenter la diversité des groupes alimentaires** : le sarrasin, le laiteron, **le concombre** d'Arménie et des variétés peu cultivées de **tomates**, **aubergines**, pois et lentilles.

Selon les auteurs, les systèmes alimentaires actuels atteignent aujourd'hui leurs limites, compromettant la sécurité alimentaire. Face à cet enjeu, augmenter la production alimentaire ne suffit plus. Dans ce contexte, **réintroduire certaines plantes** sous-utilisées serait selon eux une piste prometteuse pour répondre aux défis actuels :

- **Renforcer la biodiversité alimentaire.**
- Contribuer à améliorer la **sécurité alimentaire**, grâce au **potentiel nutritionnel** de certaines de ces plantes,
- Favoriser l'adaptation des systèmes agricoles au changement climatique,
- **Soutenir les productions et économies locales** et, la diversité culturelle

La densité nutritionnelle des plantes sous-utilisées pourrait contribuer à la prévention des maladies chroniques

Les plantes sous-utilisées incluses dans l'étude présentent une **densité nutritionnelle** intéressante. Leur intérêt nutritionnel repose généralement sur leur **teneur en protéines, en fibres, en micronutriments et en composés bioactifs.**

“

En lien avec leur composition nutritionnelle, les plantes sous-utilisées incluses dans ce travail présentent de nombreux bénéfices pour la santé.

Les études rapportent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. En particulier, les végétaux sélectionnés par les auteurs sont associés à **des effets favorables sur les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers**.

La réintroduction des plantes sous-utilisées freinée par des enjeux scientifiques, économiques et socioculturels.

Malgré les bénéfices de ces plantes, les auteurs identifient **de nombreux freins à leur réintroduction**. Les systèmes agricoles se sont progressivement spécialisés dans les **monocultures**, au profit de quelques cultures majeures à haut rendement. Certaines plantes ont ainsi été abandonnées, notamment en raison de leur **faible rentabilité économique**. Leur réintroduction est également freinée par une disponibilité limitée et par **le manque de technologies adaptées aux opérations post-récolte**.

Enfin, les **savoir-faire traditionnels** de préparation de ces végétaux se perdent progressivement. Pour de nombreux consommateurs, ces plantes semblent **contraignantes à préparer et souffrent d'une image de "nourriture des pauvres"**.

L'intégration de plantes traditionnelles sous-utilisées dans les systèmes agricoles et alimentaires apparaît donc comme une piste **prometteuse mais complexe** pour renforcer l'équilibre et la durabilité des régimes alimentaires. Les auteurs soulignent toutefois le besoin de poursuivre les recherches, tant sur leurs effets sur la santé que sur leur domestication, production et commercialisation.

Basé sur: Knez M, Ranić M, Gurinović M. (2024) Underutilized plants increase biodiversity, improve food and nutrition security, reduce malnutrition, and enhance human health and well-being. Let's put them back on the plate! Nutr Rev. 2024 Aug 1.

Méthodologie

- Revue de la littérature portant sur des sept plantes traditionnelles pour représenter la diversité des groupes alimentaires

Plantes sélectionnées selon les critères suivants : efficacité énergétique et hydrique, forte densité nutritionnelle (riches en protéines et antioxydants, sans gluten), fort potentiel à intégrer une chaîne alimentaire, résistance environnementale.

Messages clés

- Réintroduire certaines plantes traditionnelles sous-utilisées est un levier pour répondre aux enjeux alimentaires et environnementaux.
- Certaines plantes traditionnelles présentent une forte densité nutritionnelle et sont associées à des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires favorables pour la santé.
- La perte des savoir-faire traditionnels et la disponibilité limitée de ces plantes font partie des freins à lever pour leur réintroduction.

Références

United Nations; Department of Economic and Social Affairs. World Population Prospects: the 2017 Revision. 2019.

Garn SM, Leonard WR. What did our ancestors eat? Nutr Rev. 1989;47:337–345.

Dobermann A, Bruulsema T, Cakmak I, et al. Responsible plant nutrition: a new paradigm to support food system transformation. Glob Food Sec. 2022;33:100636.

Gregory PJ, Mayes S, Hui CH, et al. Crops for the Future (CFF): an overview of research efforts in the adoption of underutilised species. Planta. 2019;250:979–988

PLANTES TRADITIONNELLES D'AFRIQUE SUBSAHARIENNE : QUEL POTENTIEL POUR TRANSFORMER LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES ?



Plusieurs travaux internationaux ont mis en évidence le potentiel des plantes négligées et sous-utilisées pour la transformation de nos systèmes alimentaires. Dans cette optique, une étude identifie les plantes traditionnelles d'Afrique subsaharienne présentant un fort potentiel nutritionnel, économique et environnemental. Malgré les freins qui limitent encore leur valorisation et leur développement, réintégrer ces plantes dans les cultures et les régimes pourrait contribuer à améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation et la durabilité des régimes alimentaires.

En Afrique subsaharienne, l'**alimentation représente une part considérable du budget des ménages**. Cette pression est renforcée par les fortes augmentations qu'y connaît le coût d'une alimentation saine (FAO, 2021). De ce fait, certains aliments perçus comme trop coûteux sont peu consommés. C'est notamment le cas des fruits, légumes et légumineuses, délaissés au profit des aliments de base comme le manioc, le maïs ou le blé. (Harris et al., 2021 ; Chiaka & Zen, 2021).

“

L'alimentation représente plus de 55 % du budget des ménages en Ethiopie et au Kenya.

Mulangu et al., 2012

Les habitudes alimentaires restent ainsi très éloignées des recommandations de la Commission EAT-Lancet (Willet et al., 2019). Pourtant, l'Afrique subsaharienne bénéficie d'une **biodiversité alimentaire importante**, regroupant de **nombreuses plantes traditionnelles** susceptibles de combler cet écart. Beaucoup d'entre elles sont cependant **sous-utilisées** ou **négligées**.

Une étude récente (Ngigi et al., 2023), menée en Ethiopie et au Kenya, a identifié les plantes traditionnelles présentant un fort potentiel pour la sécurité alimentaire mais aussi, pour l'économie locale et la durabilité des systèmes agricoles.

Les plantes traditionnelles, une ressource essentielle pour optimiser les apports en nutriments

Les auteurs ont identifié plusieurs espèces de fruits, légumes-feuilles et légumineuses sous-utilisées ou négligées présentant **un fort potentiel nutritionnel, environnemental et économique**. Ces espèces ont ensuite été hiérarchisées afin d'identifier celles à privilégier pour la valorisation. Le tamarinier et le **dattier du désert** apparaissent comme les espèces les plus prometteuses, respectivement au Kenya et en Ethiopie. Le jujubier, le baobab, la marula et le yeheb occupent la suite du classement. L'amarante est le légume-feuille présentant le plus fort potentiel dans les deux pays.

Ces plantes traditionnelles présentent plusieurs avantages sur le plan nutritionnel. Elles présentent des **teneurs intéressantes en nutriments dont les apports sont souvent insuffisants en Afrique subsaharienne** (Akinola et al., 2020; Kissinger, 2016) :

- **Protéines**,
- **Fibres**,
- **Vitamines** : A, groupe B, C
- **Minéraux** : fer, zinc, calcium

Cette richesse nutritionnelle est d'autant plus importante que les fruits et légumes traditionnels constituent parfois **la seule source locale et abordable de ces nutriments**. En effet, certaines plantes restent disponibles lors des périodes de transition entre l'épuisement des récoltes d'une année et l'arrivée des suivantes (Teklehaimanot et al., 2010 ; Hunter et al., 2019). Elles contribuent ainsi à **maintenir la qualité nutritionnelle de l'alimentation tout au long de l'année**.

Les plantes traditionnelles, un levier de développement économique et de durabilité agricole

Les plantes traditionnelles représentent également une **source de revenus** pour les populations locales. Leurs **parties comestibles et non-comestibles** présentent une valeur commerciale importante. Le baobab illustre ce potentiel : ses racines, feuilles et fruits sont tous valorisés commercialement. Les produits qui en sont issus se développent sur différents marchés, notamment en Europe en tant que novel foods .

Enfin, l'étude met également en évidence le **potentiel environnemental** des plantes traditionnelles.

Leur **résistance à la sécheresse, aux températures élevées**, aux sols pauvres ou acides, ainsi que leur **moindre dépendance aux engrais et pesticides**, facilitent leur culture. Cette dernière nécessite des techniques de production simple, limitant l'impact environnemental. Les fruits et légumes traditionnels fournissent enfin de nombreux **services écosystémiques** (Meldrum et al., 2018). Certaines espèces contribuent à limiter le développement des adventices, des nématodes, des ravageurs et des maladies dans les cultures. Les légumineuses, comme le pois d'Angole, fixent l'azote atmosphérique, augmentant sa disponibilité dans le sol. Ils peuvent ainsi être utilisés comme engrais verts ou cultures de couverture.

Des freins scientifiques, agricoles et socioculturels à lever pour favoriser la diffusion des plantes traditionnelles

Malgré leur potentiel, les plantes traditionnelles restent largement sous-exploitées. Elles ont longtemps été **marginalisées au profit de grandes cultures céréalières**, tant par la recherche que par les politiques et programmes de développement agricole. En conséquence, les **données disponibles** à leur sujet demeurent **incomplètes** ou relèvent de connaissances locales peu documentées (Termote et al., 2020). Cette marginalisation contribue également à une **production limitée et irrégulière** (Okia, 2010). Selon les auteurs, les plantes traditionnelles souffrent encore également d'une **image négative** et sont souvent perçues comme des **"aliments du passé"** (Merwe et al., 2016).

Enfin, les auteurs rappellent le **rôle central des femmes** dans la valorisation de ces espèces. Souvent responsables

de leur production, transformation et commercialisation, elles utilisent les **revenus générés pour améliorer l'alimentation** et la santé de leur ménage. Ainsi, lever les leviers à la valorisation des plantes traditionnelles production constitue un enjeu de sécurité sanitaire, d'agriculture durable mais aussi, d'**autonomie économique des femmes**.

Basé sur: Ngigi, P. B., Termote, C., Pallet, D., & Amiot, M. J. (2023). Mainstreaming traditional fruits, vegetables and pulses for nutrition, income, and sustainability in sub-Saharan Africa: The case for Kenya and Ethiopia. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1197703. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1197703>



Méthodologie

- Revue de la littérature complétée par la validation d'experts locaux au Kenya et en Éthiopie.
- Les auteurs ont établi une base de données des espèces traditionnelles (arbres fruitiers, légumes-feuilles et légumineuses) à partir de bases botaniques et de la nomenclature de la World Flora Online.
- Les espèces ont ensuite été classées et priorisées selon des critères nutritionnels, économiques, agronomiques et de résilience des écosystèmes, en s'appuyant sur les études de priorisation existantes ou sur le niveau d'attention accordé par la recherche.



Messages clés

- Les fruits, légumes et légumineuses traditionnels en Afrique subsaharienne constituent une ressource encore sous-exploitée.
- Certaines de ces espèces allient densité nutritive, potentiel commercial et adaptation aux conditions climatiques locales.
- Le manque de recherche, de soutien public et de valorisation limite leur développement.
- Le renforcement du rôle des femmes est un levier essentiel pour leur diffusion et leur intégration dans des systèmes alimentaires plus durables.

Références

Akinola R, Pereira L, Mabhaudhi T, de Bruin FM, Rusch L. A review of indigenous food crops in Africa and the implications for more sustainable and healthy food systems. *Sustainability*. (2020) 12:3493. doi: 10.3390/su12083493

Chiaka, J. C., & Zhen, L. (2021). Land Use, Environmental, and Food Consumption Patterns in Sub-Saharan Africa, 2000–2015: A Review. *Sustainability*, 13(15), 8200. <https://doi.org/10.3390/su13158200>

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The state of food security and nutrition in the world 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. Rome: FAO (2021).

Harris J, de Steenhuijsen PB, McMullin S, Bajwa B, de Jager I, Brouwer ID. Fruits and vegetables for healthy diets: Priorities for food system research and action. (2021). Available at: Fruits and Vegetables for Healthy Diets: Priorities for Food System Research and Action – Science and Innovations for Food Systems Transformation – NCBI Bookshelf (Assessed 26 July 2026).

Hunter D, Borelli T, Beltrame DMO, Oliveira CNS, Coradin L, Wasike VW, et al. The potential of neglected and underutilized species for improving diets and nutrition. *Planta*. (2019) 250:709–29. doi: 10.1007/s00425-019-03169-4

Kissinger G. Pulse crops and sustainability: A framework to evaluate multiple benefits. Rome, Italy: FAO (2016).

Meldrum G, Padulosi S, Lochetti G, Robitaille R, Diulgheroff S. Issues and prospects for the sustainable use and conservation of cultivated vegetable diversity for more nutrition-sensitive agriculture. *Agriculture*. (2018) 8:112. doi: 10.3390/agriculture8070112

Merwe JD, Cloete P, Hoeven M. Promoting food security through indigenous and traditional food crops. *Agroecol Sustain Food Syst*. (2016) 40:830–47. doi: 10.1080/21683565.2016.1159642

Mulangu F, Depetris CN, Porto G. Food production and consumption trends in sub-Saharan Africa: Prospects for the transformation of the agricultural sector. (2012). Available at: Food Production and Consumption Trends in Sub-Saharan Africa: Prospects for the Transformation of the Agricultural Sector | United Nations Development Programme (Accessed 26 July 2026).

Okia CA. *Balanites aegyptiaca*: A resource for improving nutrition and income of dryland communities in Uganda. Available at: *Balanites aegyptiaca*: A resource for Improving Nutrition and Income of Dryland Communities in Uganda – Bangor University (Accessed 26 July 2026).

Schreckenber K, Awono A, Degrande A, Charlie M, Ndoye O, Tchoundjeu Z. Domesticating indigenous fruit trees as a contribution to poverty reduction. *Trees Livelihoods*. (2006) 16:35–51. doi: 10.1080/14728028.2006.9752544

Teklehaimanot T, Giday M. Ethnobotanical study of wildedible plants of Kara and kwego semi-pastoralist people in lower Omo River valley, Debub Omo zone SNNPR. *Ethiopia J Ethnobil Ethnomed*. (2010) 6:23. doi: 10.1186/1746-4269-6-23

Termote C, Odongo NO, Dreyer BS, Guissou B, Parkouda C, Vinceti B. Nutrient composition of *Parkia biglobosa* pulp, raw and fermented seeds: a systematic review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. (2020) 62:119–44. doi: 10.1080/10408398.2020.1813072

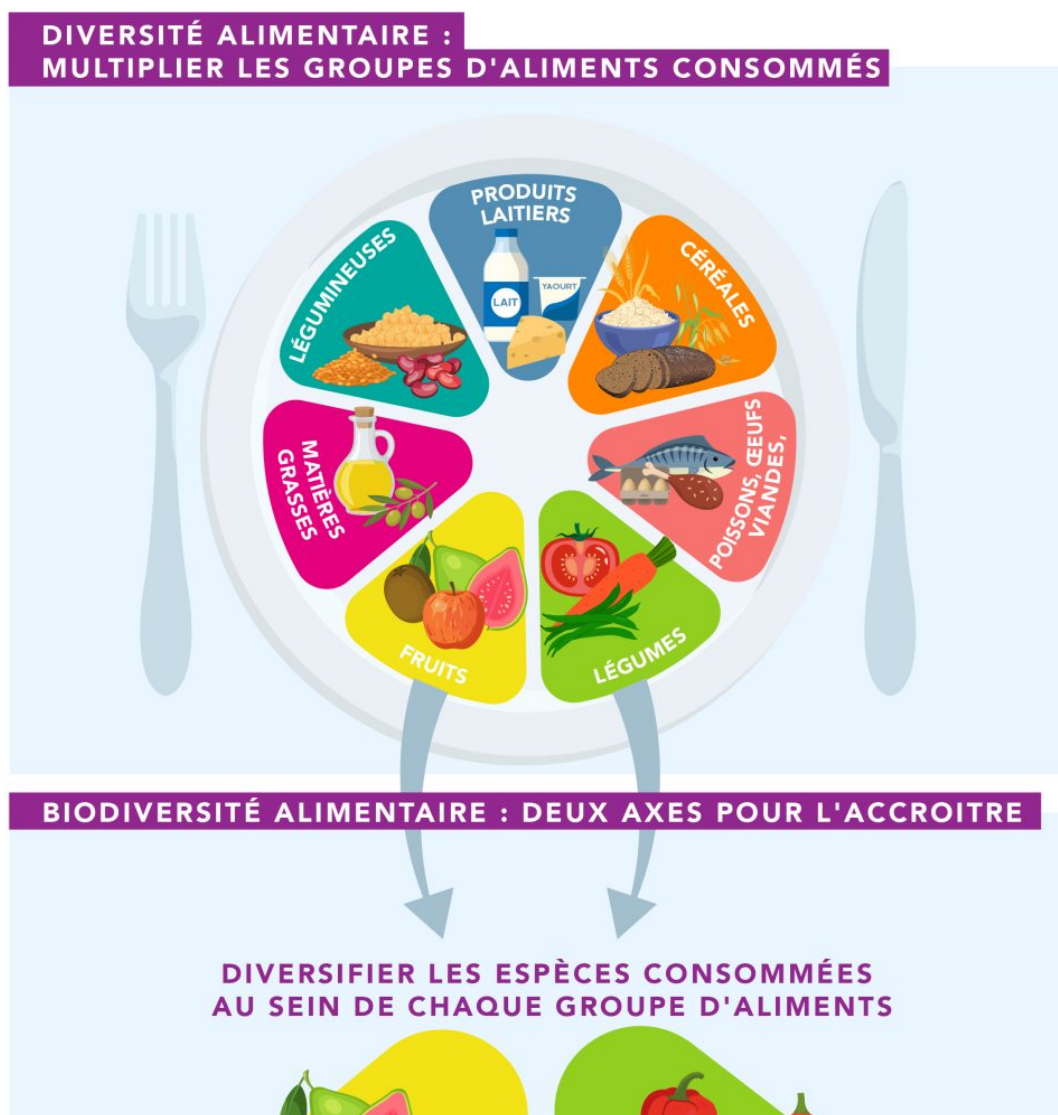
Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-lancet commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet North AmEd*. (2019) 393:447–92. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-

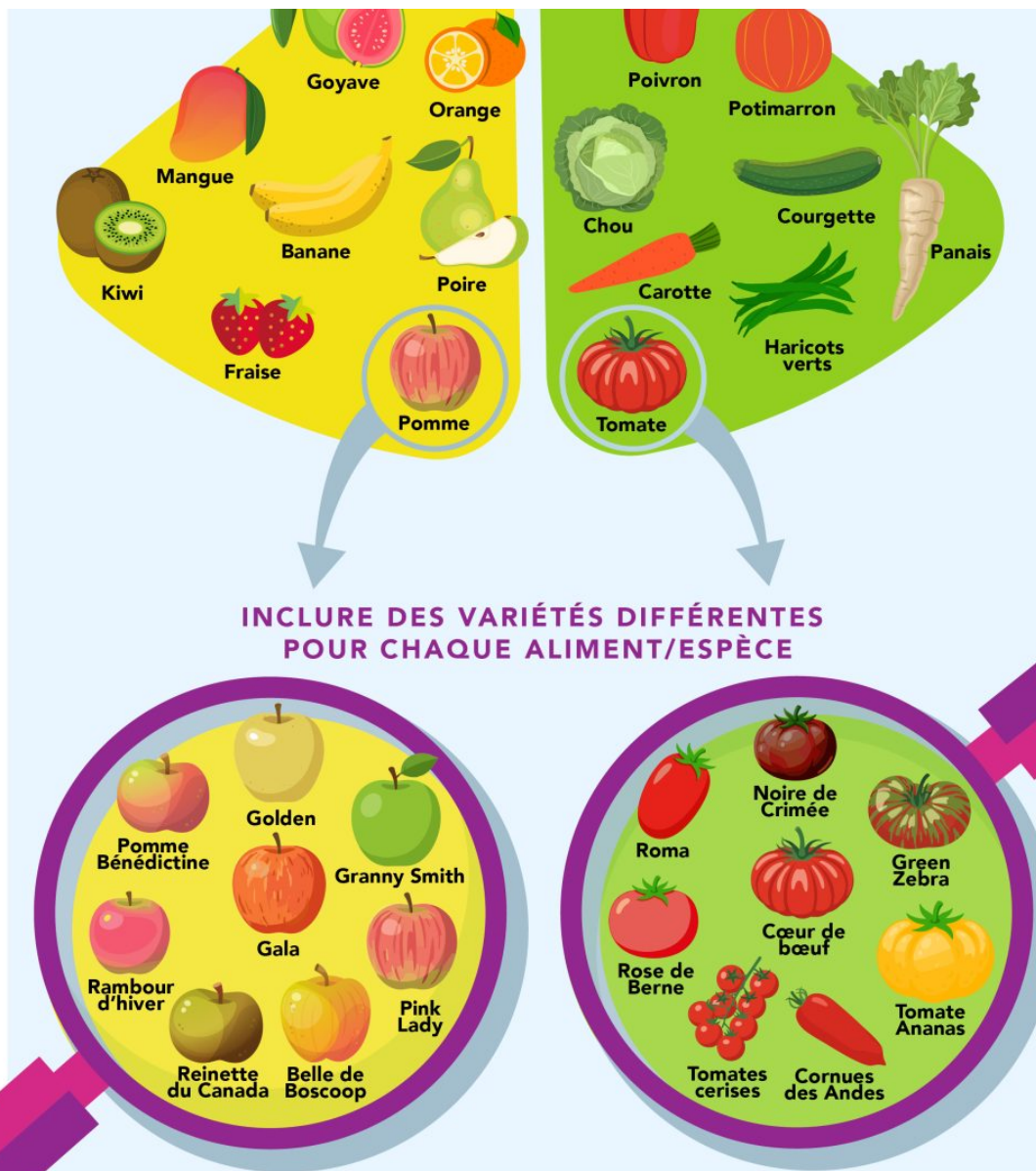
INFOGRAPHIE - LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE : UN CONCEPT PROMETTEUR POUR UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

Complémentaire de la diversité alimentaire – le nombre de groupes alimentaires ou d'aliments différents consommés sur une période donnée (Kennedy et al., 2010) –, la **biodiversité alimentaire** désigne «la diversité des plantes, des animaux et des autres organismes utilisés pour l'alimentation, englobant les ressources génétiques au sein des espèces, entre les espèces, ainsi que celles fournies par les écosystèmes». (FAO, 2017). Ainsi, un régime alimentaire peut être **diversifié sans pour autant présenter une biodiversité alimentaire élevée**, dès lors qu'il repose principalement sur **une seule espèce au sein de chaque groupe alimentaire**: par exemple, le blé ou le riz pour les produits céréaliers.

En **favorisant la production et la consommation d'un plus grand nombre d'espèces, une plus grande biodiversité alimentaire** contribuerait à **réduire la vulnérabilité des systèmes alimentaires** face aux chocs climatiques, sanitaires et économiques, tout en renforçant leur résilience et leur capacité d'adaptation (Zuza et al., 2024).

Par ailleurs, plusieurs études montrent qu'un **régime alimentaire reposant sur une plus grande biodiversité alimentaire présente des effets bénéfiques et significatifs sur la santé** avec notamment une réduction du risque de mortalité toutes causes confondues et du risque de cancers gastro-intestinaux (Baan Hofman et al., 2025)





Sources :

- Baan Hofman, J. H., Bannenber Caverro, C., Dötsch-Klerk, M., Wanders, A. J., Van Dooren, C., Feskens, E. J., De Roos, B., & Biesbroek, S. (2025). Food Biodiversity and its Association with Diet Quality and Health Outcomes-A Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 16(12), 100551. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2025.100551>
- FAO. (2017). *The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Guidelines on assessing biodiverse foods in dietary intake surveys*
- Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M.-C. (2010). *Guidelines for measuring household and individual dietary diversity*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *Guidelines for measuring household and individual dietary diversity*
- Zuza, E. J., Lambert, K., Macmillan, T., Chiyemura, F., Araya, Y., Bowskill, V., Oluseye, A., Ng'endo Kanui, M., Keding, G., Butler, G., Breman, E., King, I. O., Matumba, L., Heddenhausen, J., Nordin, S., & Bhagwat, S. (2024). Crop species diversity: A key strategy for sustainable food system transformation and climate resilience. *Food and Energy Security*, 13(3), e558. <https://doi.org/10.1002/fes3.558>

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



Références

Baan Hofman, J. H., Bannenberg Cavero, C., Dötsch-Klerk, M., Wanders, A. J., Van Dooren, C., Feskens, E. J., De Roos, B., & Biesbroek, S. (2025). Food Biodiversity and its Association with Diet Quality and Health Outcomes-A Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 16(12), 100551.

Guidelines on assessing biodiverse foods in dietary intake surveys Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M.-C. (2010). Guidelines for measuring household and

Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M.-C. (2010). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Zuza, E. J., Lambert, K., Macmillan, T., Chiyemura, F., Araya, Y., Bowskill, V., Oluseye, A., Ng'endoKanui, M., Keding, G., Butler, G., Breman, E., King, I. O., Matumba, L., Heddenhausen, J., Nordin, S., & Bhagwat, S. (2024). Crop species diversity: A key strategy for sustainable food system transformation and climate resilience. *Food and Energy Security*, 13(3), e558.

AVIS D'EXPERT : BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE : 2 QUESTIONS À CÉLINE TERMOTE



Céline Termote

Chercheuse et cheffe d'équipe régionale environnement alimentaire et comportement du consommateur pour l'Afrique

ALLIANCE BIOVERSITY-CIAT

A PROPOS DE L'AUTEUR

Le Dr. Céline Termote est actuellement responsable de l'équipe régionale Afrique du programme de recherche sur l'environnement alimentaire et le comportement des consommateurs au sein de l'Alliance Bioversity-CIAT, basée au Kenya. Elle dirige une équipe dynamique issue horizons variés et possède deux décennies d'expérience dans la conception et la mise en œuvre de projets de recherche pour le développement alliant l'ethnobotanique, l'agroécologie, les liens avec les marchés, les environnements alimentaires et les régimes alimentaires sains et durables. La Dr Termote est passionnée par les approches de co-crédation permettant aux communautés de collaborer pour mettre en place des systèmes alimentaires inclusifs, durables et sains.



La biodiversité alimentaire est surtout un concept à la mode, varier les groupes alimentaires suffit pour manger équilibré

Faux

La **biodiversité alimentaire** n'est ni un concept nouveau, ni un simple effet de mode. Son retour au premier plan s'explique notamment par son potentiel pour faire **face à plusieurs enjeux mondiaux** : sous-nutrition, surnutrition, dérèglement climatique et déclin de la biodiversité.

La biodiversité alimentaire ne se substitue pas à la notion classique de diversité des groupes alimentaires, mais la **complète et l'enrichit**. Les indicateurs fondés sur les groupes alimentaires restent utiles pour apprécier la **diversité de l'alimentation à l'échelle de la population**. Cependant, consommer des aliments issus de différents groupes ne garantit pas toujours une alimentation de qualité ni l'atteinte des recommandations nutritionnelles au niveau de l'individu. La biodiversité alimentaire invite donc à aller plus loin, en considérant la **diversité des espèces consommées au sein de ces groupes**.

En effet, **deux aliments appartenant au même groupe ne sont pas nécessairement équivalents sur le plan nutritionnel**. Par exemple, les légumes verts partageraient environ 270 molécules communes, tandis que le brocoli en contiendrait environ 900 de plus qui lui seraient propres (Periodic Table of Food Initiative). Diversifier les espèces consommées permet ainsi d'accéder à une plus grande variété de nutriments et de composés bioactifs et pourrait favoriser une meilleure adéquation nutritionnelle. Cet intérêt est d'autant plus important que de nombreux composés restent encore méconnus et pourraient contribuer aux bénéfices des fruits et légumes au-delà des seules vitamines et minéraux identifiés.

La biodiversité alimentaire commence à se traduire concrètement dans les recommandations alimentaires. **Dans certains pays, notamment l'Italie et plusieurs pays nordiques**, les recommandations alimentaires **intègrent une dimension environnementale liée à la conservation de la biodiversité** dans le cadre d'une alimentation saine et durable (James-Martin et al., 2022).

C'est dans cette perspective que sont aujourd'hui développés des indicateurs spécifiques de biodiversité alimentaire (Hanley-Cook et al., 2025), inspirés notamment des sciences écologiques. Au-delà de la dimension nutritionnelle, ils permettent de **créer un pont entre nutrition, agriculture et environnement**. Là où les indicateurs fondés sur les groupes alimentaires constituent avant tout des outils de suivi de la diversité alimentaire, l'approche par la biodiversité permet de **mieux articuler les enjeux de santé avec ceux liés aux systèmes de production**.



Intégrer davantage de diversité dans son alimentation est compliqué et coûteux

Vrai & Faux

Tout dépend de la manière dont on cherche à augmenter la biodiversité de son alimentation. Si augmenter la biodiversité implique de rechercher des espèces rares, exotiques ou hors saison, cela peut effectivement devenir coûteux. Pour autant, **une alimentation avec une biodiversité alimentaire accrue ne repose pas nécessairement sur des aliments venus d'ailleurs.**

Il s'agit d'abord de **mieux connaître et utiliser les espèces disponibles localement, au fil des saisons.** Cette biodiversité locale est souvent bien plus riche qu'on ne l'imagine. En effet, si l'abondance de produits disponibles dans les supermarchés peut donner une impression de grande diversité, ceux-ci reposent en réalité sur un nombre relativement limité d'espèces. La première étape consiste donc à **identifier ce qui est disponible autour de soi** selon les moments de l'année. Cette connaissance permet ensuite de **varier progressivement les aliments, sans nécessairement augmenter son budget.**

Pour favoriser la diversification des espèces consommées, il est nécessaire **d'agir à la fois auprès des consommateurs**, par l'éducation nutritionnelle, et **sur les systèmes de production et d'approvisionnement** alimentaire. L'éducation nutritionnelle peut s'appuyer sur les **pratiques et cultures locales**, mais aussi contribuer à les faire évoluer, notamment en améliorant les modes de préparation des aliments afin de mieux préserver leur qualité nutritionnelle. Dans ce cadre, des **cours ou démonstrations culinaires** adaptés aux contextes locaux peuvent être particulièrement utiles.

En parallèle, encourager la consommation de différentes espèces suppose aussi d'en **garantir la disponibilité**. Il est tout d'abord essentiel de **préserver les connaissances** autour des espèces locales, qui tendent à s'effacer à mesure que leur production et leur consommation reculent. **L'accès aux semences des espèces sous-utilisées** constitue un autre défi, celles-ci étant rarement disponibles dans les systèmes actuels. Des initiatives, comme les **banques communautaires de semences** mises en place au Kenya, peuvent contribuer à préserver ces ressources. Enfin, une fois ces espèces produites, leur **intégration dans les circuits de distribution** reste indispensable pour les rendre accessibles aux consommateurs.

Enfin, la biodiversité ne doit pas devenir une recommandation supplémentaire et contraignante. Pour les fruits et légumes, **la priorité reste d'abord d'atteindre la recommandation des 5 portions journalières.** La biodiversité alimentaire peut en revanche être envisagée comme **un levier pour y parvenir** : varier les espèces et les aliments au fil des saisons peut **maintenir l'envie d'en consommer** et rendre l'alimentation **plus attractive** sur le long terme.

EN PRATIQUE : 5 CONSEILS POUR AMÉLIORER LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE DE SES REPAS

Les habitudes, contraintes de temps, de budget ou de goûts orientent souvent nos choix vers les mêmes aliments. Pourtant, une alimentation équilibrée et diversifiée constitue un levier reconnu pour la santé humaine et pour la durabilité des systèmes alimentaires. Voici cinq pistes pratiques pour enrichir progressivement la biodiversité alimentaire de vos repas.



CONSEILS PRATIQUES

1 Redécouvrir ses aliments du quotidien grâce aux variétés

Choisir une **variété moins habituelle** d'un aliment déjà présent dans vos recettes apporte de la **diversité dans l'assiette**. Des tomates vertes en salade, des oignons blancs, jaunes ou rouges dans vos préparations crues ou cuites, des pommes reinettes ou Canada dans une tarte : ces petits changements sont l'occasion d'expérimenter de nouvelles **saveurs, textures** ou **couleurs**, voire de **découvrir des favoris** inattendus.

2 Revisiter ses recettes fétiches en jouant sur les substitutions

Salade, pâtes, soupe, gâteaux...les **recettes familières** peuvent se renouveler simplement en **changeant les ingrédients qui les composent** : farine de sarrasin ou de châtaigne à la place de la farine de blé en pâtisserie ; pour les féculents, patate douce ou quinoa à la place des pommes de terre ou du riz ; poisson, œufs ou tofu en alternative à la viande. Côté fruits et légumes, **piocher dans les produits en cœur de saison** représente également un moyen simple de faire évoluer ses recettes au fil de l'année et de profiter de produits généralement plus **savoureux** et souvent plus **accessibles**.

3 S'inspirer des recettes de cuisine du monde

Explorer des recettes d'autres cultures favorise la découverte de nouveaux ingrédients, saveurs et associations, ainsi qu'une **plus grande diversité de groupes d'aliments** dans l'assiette. Couscous aux légumes et pois chiches, dahl de lentilles ou chili con carne sont autant d'exemples de **plats complets** qui font notamment la part belle aux **légumineuses**, encore peu présentes dans l'alimentation quotidienne.

4 Tester un nouveau fruit ou légume chaque mois

Par sa grande diversité, le groupe des fruits et légumes constitue un **terrain particulièrement riche d'exploration** pour développer la **biodiversité de son assiette**. **Tester chaque mois** un fruit ou un légume (si possible en cœur de saison) qu'on ne consomme pas ou peu permet d'introduire régulièrement de la **nouveauté** et d'élargir son **répertoire alimentaire**. Préparer une soupe de panais maison, découvrir un fruit peu familier au restaurant ou surprendre ses amis avec une salade originale : les occasions de découverte sont multiples.

5 Profiter des voyages pour découvrir les ingrédients et recettes locaux

En voyage, **marchés, restaurants** ou **spécialités régionales** offrent un aperçu d'une **autre culture alimentaire** et d'autres produits. Une fois de retour, les découvertes les plus appréciées peuvent devenir une **source d'inspiration** : retrouver un ingrédient ou chercher une alternative disponible près de chez soi, reproduire une association ou adapter une recette permet de **prolonger ponctuellement l'expérience** à travers ses propres repas.



Plus d'informations

- Notre revue : Transition alimentaire : les régimes sains sont-ils alignés avec la durabilité ?
- Nos conseils pratiques : En pratique : 5 conseils pour améliorer la durabilité de son assiette
- Notre actualité : Biodiversité alimentaire : quels liens avec la santé et l'environnement ?

EN BREF

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



Cancer de la vessie : une faible consommation de légumes crucifères associée à un risque accru de récurrence

Une étude cas-témoin a examiné les associations entre **la récurrence du cancer de la vessie** et les **connaissances et pratiques alimentaires**. Parmi les 264 patients inclus, 85 ont présenté une récurrence plus de 12 mois après l'intervention réalisée pour retirer la première tumeur. Une **faible consommation de légumes crucifères** était associée à un risque de récurrence tardive 2,4 fois plus élevé. Les patients ayant présenté une récurrence avaient également un **niveau de connaissances alimentaires plus faible**. Au contraire, un niveau de connaissances plus élevé était associé à des comportements alimentaires protecteurs vis-à-vis du cancer. Ces résultats soulignent l'importance de **renforcer l'éducation nutritionnelle et l'accompagnement des patients au-delà du traitement**.

Frontiers | Dietary patterns and knowledge-attitude-practice factors are associated with late recurrence of non-muscle-invasive bladder cancer: a case-control study



L'auto-efficacité alimentaire et l'alimentation en pleine conscience, deux leviers pour transformer les connaissances nutritionnelles en habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires dépendent des connaissances mais aussi, de la **capacité à les transformer en choix concrets**. L'analyse des connaissances et pratiques alimentaires de 671 étudiants turques a permis d'examiner le rôle de l'**auto-efficacité alimentaire** et de l'**alimentation en pleine conscience** dans le passage des connaissances aux comportements. Les étudiants ayant des **connaissances alimentaires accrues** présentaient des **habitudes alimentaires plus équilibrées et durables**, mais cet effet restait limité. Un meilleur niveau de connaissances favorisait également l'auto-efficacité et l'**alimentation en pleine conscience**, deux facteurs associés avec des comportements plus équilibrés et durables. Ces résultats montrent que les **connaissances nutritionnelles seules ne suffisent pas** à soutenir des habitudes alimentaires plus équilibrées. Les auteurs soulignent ainsi le rôle des **compétences comportementales et psychosociales**.

From nutrition knowledge to sustainable diets: a cross-sectional serial mediation model of dietary self-efficacy and mindful eating – PMC



Polyphénols : les fruits et légumes au cœur d'apports diversifiés bénéfiques pour la santé

Composés bioactifs présents dans les fruits et légumes, les **polyphénols** présentent de nombreux bienfaits pour la santé. Une étude a comparé les apports en polyphénols et leur présence dans les urines selon le type de régime alimentaire : omnivore ou à **dominante végétale**. Les apports en polyphénols et les teneurs urinaires étaient plus élevés chez les sujets suivant un régime à dominante végétale, avec notamment **une plus grande diversité de sous-classes de polyphénols**. Cette diversité pourrait contribuer aux bénéfices associés à ces régimes vis-à-vis de certaines **maladies chroniques** comme le **cancer** ou les **maladies cardiovasculaires**. Chez les sujets végétaliens, les **légumes représentaient la principale source alimentaire de polyphénols**, suivis par les fruits frais (20,8 % et 10,4 % des apports). Dans les autres régimes, cet ordre était inversé avec les **fruits frais** comme principaux contributeurs (18,2 % des apports).

<https://pubs.rsc.org/fo/article/17/11/5047/1249760/Poly-phenol-profiles-of-plant-based-diets-assessed?silentauthchecked=true>



Santé mobile : l'envoi de SMS d'information aux parents est associé à une meilleure consommation de légumes chez les jeunes enfants

Une étude a évalué l'efficacité d' **un programme pilote d'envoi de SMS** aux familles de jeunes enfants. Par ce biais, il s'agissait de leur transmettre des **informations de santé scientifiquement fondées et adaptées à l'âge de l'enfant**. L'efficacité du programme a été évaluée à deux reprises, à l'aide de questionnaires envoyés aux parents 6 ou 12 mois après la naissance de leur enfant. Près de **80 % des parents ont lu les SMS**, avec un temps d'engagement estimé entre 5 et 7 minutes. Chez les familles participant au programme, **les enfants âgés de 12 mois consommaient davantage de légumes** que dans le groupe témoin. Un meilleur **bien-être mental** était également observé chez les parents. Ce **programme de santé mobile** présente des résultats encourageants mais, son efficacité reste à confirmer par des évaluations complémentaires.

<https://mhealth.jmir.org/2026/1/e83162>



Coût réel des recommandations alimentaires en Europe : des bénéfices santé-environnement, des risques sociaux variables

La **comptabilité en coût réel** est une méthode permettant de **quantifier économiquement les impacts environnementaux, sociaux et sanitaires des systèmes alimentaires** en les intégrant au prix de marché. Une étude a appliqué cette approche pour comparer les régimes alimentaires observés en Allemagne, Irlande et France aux **recommandations nationales**. **Les régimes réels observés présentaient un impact plus élevé sur la santé et l'environnement** que les régimes recommandés. En Irlande, l'impact environnemental était particulièrement marqué en lien avec une forte consommation de produits animaux. Ces effets sont notamment liés au fait que les régimes recommandés accordent **une place plus importante aux aliments d'origine végétale**, notamment aux fruits et légumes. Les risques sociaux varient quant à eux selon les pays, majoritairement selon l'origine des aliments consommés. La comptabilité en coût réel propose ainsi un cadre utile pour mieux **intégrer ces impacts dans les décisions alimentaires économiques et politiques**.

[Comparing dietary patterns in Germany, Ireland, and France using an integrated True Cost Accounting framework – ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924646025001111)