COMMUNIQUÉ DE PRESSE

PARIS, JUIN 2019

Les fruits et légumes un choix de vie
Avec l'Europe

PRÉVENTION ET ALIMENTATION AGIR SUR LES FACTEURS DE RISQUE ÉVITABLES GRÂCE AUX FRUITS ET LÉGUMES

Face à l'épidémie d'obésité et au développement des maladies chroniques, il est indispensable d'agir sur les facteurs de risque évitables, dont l'alimentation est l'un des déterminants clé. En matière de conseil nutritionnel, les professionnels de santé ont un rôle central à jouer. Pour les aider dans cette tâche, Aprifel a développé le programme « Fruit & Veg 4 Health » cofinancé par l'Union européenne qui offre des supports simples, gratuits et adaptés à leur pratique.

Le lien entre maladies chroniques et nutrition

Les maladies chroniques telles que maladies cardio-vasculaires (MCV), cancers ou diabètes de type 2 sont responsables de 63 % des décès, ce qui en fait la toute première cause de mortalité dans le monde[1]. Il a été démontré qu'une alimentation riche en fruits et légumes (F&L) était associée à une réduction du risque de MCV, de certains cancers, d'obésité, de diabète de type 2 et de mortalité toutes causes confondues[2]. L'intérêt nutritionnel des F&L pour leur apport en fibres, eau, antioxydants, vitamines et minéraux a été largement démontré et une consommation quotidienne d'au moins 400g de fruits et légumes fait consensus au niveau international. Malgré les campagnes de sensibilisation menées depuis une vingtaine d'années en France, trois-quarts des adultes n'intègrent toujours pas les 5 portions de F&L dans leur alimentation quotidienne[3]. Afin d'assurer une meilleure compréhension et acceptabilité des conseils de consommation, le quatrième Programme National Nutrition Santé lancé en début d'année a fait évoluer les messages en les simplifiant et les rendant moins « normatifs »[4]. Désormais, il préconise d'augmenter la consommation de F&L avec par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits ou 4 et 1 pour arriver à 5 au total[5] afin d'atteindre 400g par jour.

Les professionnels de santé, acteurs clés de la prévention

Face à l'épidémie d'obésité et aux 11 millions de personnes à risque cardio-vasculaire ou de diabète, l'amélioration des habitudes alimentaires de la population reste un enjeu majeur. Du fait de leur proximité et de la confiance des patients, les professionnels de santé ont un rôle clé à jouer en matière de conseil nutritionnel. Pour les aider dans leur pratique, le programme d'information européen « Fruit & Veg 4 Health » met à leur disposition de nombreux contenus pour approfondir leurs connaissances et leur permettre d'agir en prévention, ceci dans le but d'améliorer la santé et la longévité de leurs patients.

Des outils pratiques, didactiques et gratuits

Cofinancé par l'Union européenne, le programme « **Fruit & Veg 4 Health** » a pour objectif d'étendre les bonnes pratiques alimentaires, en encourageant l'adoption d'une alimentation saine, incluant la consommation régulière de fruits et légumes. Il s'adresse aux professionnels de santé et au grand public.

De nombreux supports didactiques sont proposés pour faire le point sur les connaissances actuelles en nutrition et mieux expliciter les bénéfices des F&L sur la santé.

- **Vidéos des interventions de la conférence EGEA 2018** « Nutrition et santé : de la science à la pratique ». À visionner sur www.egeaconference.com. EGEA 2018 a reçu l'accréditation du Conseil Européen d'Accréditation pour la Formation Médicale Continue (EACCME®). Elle a également été prise en compte pour la formation médicale continue des internes de l'Université Lyon 1.

- **Fiches adaptées à la pratique médicale**, élaborées avec le bureau du Collège Universitaire de Médecine Générale de l'Université de Lyon et des associations européennes de médecins généralistes, médecins de famille et pédiatres*. Disponibles dès septembre par inscription sur le site www.aprifel.com

- **Kits d'information pour leurs salles d'attente** (affiche et dépliants patients), distribués par portage en cabinets médicaux et à l'occasion de congrès. À venir :

  - Congrès de la Société Française de Pédiatrie - du 19 au 21 juin 2019

  - Journées Nationales de Médecine Générale - les 3 et 4 octobre 2019

* Société Européenne de Médecine générale-Médecine de famille - WONCA Europe et Groupe Européen des Pédiatres et professionnels traitant de l'Obésité Infantile et du surpoids - ECOG.

À propos d'Aprifel

Association créée en 1981, l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel) a pour mission centrale d'oeuvrer pour la vulgarisation et la transmission des preuves scientifiques relatives à l'importance de la consommation des fruits et légumes. Ses actions cherchent à traduire la science en actions afin de promouvoir collectivement une alimentation saine et durable. Grâce à son conseil scientifique et son conseil consommateurs, Aprifel constitue un lieu de dialogue et d'échange entre les scientifiques, les professionnels de la filière et la société civile. www.aprifel.com

À propos de la conférence EGEA

Créée en 2003 sous la présidence permanente du Pr. Elio Riboli, EGEA est une conférence internationale unique sur la nutrition et la santé qui rassemble tous les acteurs et fait appel à des connaissances multidisciplinaires. Son objectif ? Formuler des recommandations concrètes, fondées sur des preuves scientifiques pour des changements de pratiques et de politiques. Les consensus élaborés lors des précédentes conférences EGEA ont joué un rôle actif en guidant, par exemple, la politique européenne relative à la mise en place de l'European School Scheme, vaste programme européen en faveur de la consommation des fruits et légumes à l'école. L'OMS reconnu EGEA comme une stratégie efficace et concrète pour promouvoir la consommation des fruits et légumes (OMS Europe, octobre 2008). La conférence EGEA 2018 a reçu le soutien de différentes organisations. www.egeaconference.com

Références :

1. Organisation mondiale de la Santé (OMS). Maladies chroniques. [en ligne]. [Consulté le 31/05/2019]. Disponible à l'adresse : https://www.who.int/topics/chronic_diseases/fr/
2. Wang X, Ouyang Y, Liu J et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ. 2014;349:g4490.
3. Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC). Consommation et modes de vie – Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation. N° 292. Juillet 2017.
4. Santé publique France. Nutrition. Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Janvier 2019.
5. Les fruits & légumes : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits [en ligne]. [Consulté le 23/05/2019]. Disponible à l'adresse : http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/Les-fruits-et-legumes

Contact Relations Presse :

Anne-Laure Moreau

Annelaure.moreau@sopexa.com

06.71.28.21.24

Le contenu de ce document représente uniquement les opinions de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La commission Européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

AVEC LE SUPPORT DE

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN