Communiqué de presse

Paris, le 15 mai 2019

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

Journée européenne de l'obésité

Une alimentation saine, riche en fruits et légumes, levier incontournable contre l'obésité

A l'occasion de la journée européenne de l'obésité du 17 mai, Aprifel rappelle l'importance d'une alimentation saine et riche en fruits et légumes dans la prévention de cette maladie chronique et des affections qui l'accompagnent. En effet, chacun peut contribuer à lutter contre cette épidémie mondiale en adoptant une alimentation saine et en étant plus actif. Cependant, comme l'a souligné la conférence EGEA 2018, pour que les efforts individuels puissent jouer pleinement, il est impératif de rendre notre système alimentaire et notre société plus saine.

Le surpoids et l'obésité sont définis comme une accumulation anormale ou excessive de graisse dans le corps qui représente un risque pour la santé. Autrefois considérés comme propres aux pays à revenu élevé, ces maladies augmentent désormais de façon spectaculaire dans les pays à faible ou moyen revenu, surtout en milieu urbain, au point que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère que nous faisons désormais face à une épidémie mondiale.

13% de la population mondiale est obèse

Depuis 1975, le nombre de cas d'obésité a presque triplé. Selon l'OMS, en 2016, plus de 1,9 milliard d'adultes étaient en surpoids, dont plus de 650 millions de personnes obèses, soit 13% de la population mondiale. Des chiffres alarmants lorsqu'on sait que le surpoids et obésité sont des facteurs de risque majeurs vis-à-vis de plusieurs maladies, comme le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Et les enfants ? Ils ne sont pas non plus épargnés, après avoir triplé entre la fin des années 1970 et 2006, le pourcentage d'enfants en surpoids ou obèses s'est stabilisé autour de 17%.

Une alimentation saine, riche en fruits et légumes, levier essentiel pour protéger sa santé

La cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre entre les calories consommées et dépensées. Ainsi, en parallèle de l'épidémie constatée au niveau mondial on observe, une augmentation de la consommation d'aliments de mauvaise qualité nutritionnelle (très caloriques, riches en lipides, sel, sucres) et un manque croissant d'activité physique lié à l'évolution de nos sociétés (travail de plus en plus sédentaire, urbanisation croissante, évolution des modes de transports, …).
Au niveau individuel, chacun peut contribuer à lutter contre le surpoids et l'obésité en adoptant une alimentation saine, riche en fruits et légumes, et en pratiquant une activité physique régulière. Cependant, comme l'a souligné la conférence EGEA 2018, pour que les efforts individuels puissent jouer pleinement, il est impératif de rendre le système alimentaire et notre société plus saine.

Comment agir au quotidien ?

- Adopter une alimentation saine, c'est-à-dire manger de tout en faisant la part belle aux produits d'origine végétale : au moins 400g de fruits et légumes chaque jour, des céréales complètes, des légumineuses, des noix et oléagineux, …
- Si possible, privilégier le « fait maison » pour mieux maîtriser les apports en graisses, sucre, et sel
- Pratiquer une activité physique régulière : 60 minutes par jour pour un enfant et 150 minutes par semaine pour un adulte. Marche, vélo, jardinage, sport… à vous de choisir !

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.

Aprifel
les fruits et légumes frais Interfel
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.
ENJOY IT'S FROM EUROPE

5 fruits et légumes par jour ?

- Au niveau international il est recommandé de consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour. En France recommandation a été traduite par le slogan « Mangez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour ». Une portion de fruits et légumes correspond à environ 80 à 100 g, soit, pour mieux se repérer, la taille d'un poing ou deux cuillerées à soupe bien pleines. 1 portion, c'est par exemple : 1 petite pomme, 2 à 3 abricots, 1 tranche de melon, 1 grosse carotte, 1 poignée de haricots verts, etc.

Communiqué de Presse rédigé avec la collaboration du Docteur Sophie Parienté

A 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 a 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.

Le programme « Fruit and Veg 4 health »
Afin de sensibiliser les européens à l'importance d'une alimentation saine et de l'aider à se l'approprier au quotidien, Aprifel porte le programme d'information européen « Fruit & Veg 4 Health ». Ce programme triennal, co-financé par l'Union européenne, s'inscrit dans la lignée des objectifs de la Commission européenne visant à encourager les habitudes alimentaires saines et particulièrement la consommation de fruits et légumes. Il s'adresse au grand public et aux professionnels de santé.

Plus d'informations :
-Site de l'OMS : 10 faits sur l'obésité
-Rendez-vous sur le site APRIFEL
-Abonnez-vous à notre chaîne YouTube *Graines de savoir*