

F&L - COMPOSANTS ESSENTIELS D'UNE ALIMENTATION SAINES

DÉFINITION D'UNE « ALIMENTATION SAINES »

► L'Organisation Mondiale de la Santé définit une alimentation saine de la manière suivante :

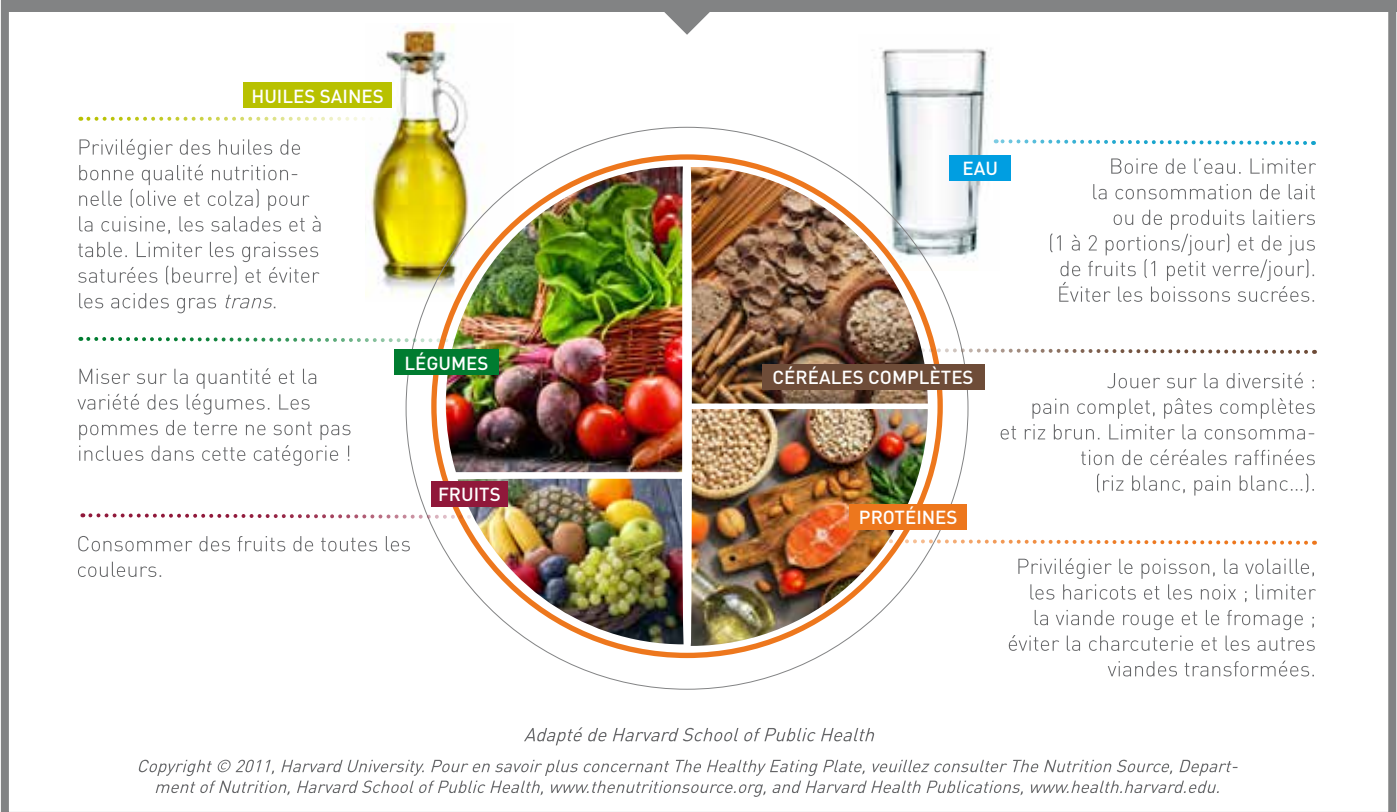
- Diversifiée et constituée notamment de :
 - fruits et légumes (F&L) : > 400 g/jour,
 - légumineuses (p. ex. lentilles, haricots), céréales complètes et noix.
- Incluant peu de composants présentant un risque pour la santé, tels que :
 - les sucres simples : <10% de l'apport énergétique total ~50 g (~12 cuillères à café)
 - Pour des bénéfices santé supplémentaires : <5% de l'apport énergétique total
 - le sel : <5 g/jour (~1 cuillère à café)
 - les matières grasses : préférer les graisses insaturées¹.



► Les principes de base de ce qui constitue un régime alimentaire sain demeurent les mêmes, quels que soient les caractéristiques individuelles (âge, sexe, mode de vie et degré d'activité physique), le contexte culturel, les aliments disponibles localement et les habitudes alimentaires¹.

► Pourtant, la production croissante d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie ont entraîné un changement des habitudes alimentaires. Les gens mangent désormais davantage d'aliments très caloriques, riches en graisses, en sucres simples et en sel/sodium, et beaucoup ne consomment pas assez de fibres alimentaires contenues notamment dans les fruits, les légumes et les céréales complètes¹.

FIGURE 1 : ASSIETTE TYPE POUR UNE ALIMENTATION SAINES²



Alimentation saine et prévention des maladies non transmissibles (MNT)

- Une alimentation saine **aide à se protéger contre toutes les formes de malnutrition**, ainsi que contre les maladies non transmissibles (MNT), parmi lesquelles le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et certains cancers¹.
- **Les MNT sont devenues la première cause de décès dans le monde** et n'ont cessé d'augmenter. En 2016, elles étaient à l'origine de 71% des décès dans le monde³.
- De plus en plus de données prouvent que le risque de **MNT peut apparaître dès la vie fœtale** et persister après la naissance⁴.
- **Une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle**, notamment une consommation insuffisante de F&L, est un facteur de risque majeur d'obésité et de MNT⁵.

1. Consommation de F&L et prévention des MNT

- La consommation quotidienne de F&L, base d'une alimentation saine et élément clé de tout régime alimentaire sain, est vivement préconisée dans toutes les recommandations nutritionnelles mondiales⁶.
- Chaque portion de 200 g de F&L consommée par jour, entraîne une réduction de 10 % du risque de mortalité prématurée, toutes causes confondues⁷.
- Augmenter la consommation de F&L dès le plus jeune âge est une composante essentielle d'une alimentation saine pour prévenir de nombreuses MNT⁸.

Il existe aujourd'hui un fort consensus sur le fait qu'une consommation régulière de F&L contribue à réduire le risque de maladies coronariennes, d'infarctus du myocarde, d'hypertension artérielle, d'AVC, de diabète, de plusieurs cancers et de diverses autres MNT.

2. Faible consommation de F&L : un problème de santé universel

- Une faible consommation de F&L est un facteur de risque de MNT et pour la santé⁹.
- On estime que 3,9 millions de décès dans le monde en 2017 sont dus à la consommation insuffisante de F&L⁹.
- La consommation de F&L en Europe est inférieure aux recommandations internationales (au moins 400 g de F&L par jour – OMS) et nationales (au moins 5 portions de F&L par jour en France – PNNS)¹⁰.
- Seuls 12 % des européens consomment les 5 portions de F&L recommandées par jour⁵. Près de 35 % des européens de plus de 15 ans ne consomment aucune portion de F&L quotidiennement¹⁰.
- Cette évolution est due en partie aux développements rapides et constants des systèmes alimentaires qui affectent les choix et les modes de consommation¹¹.

F&L : CONSEILS PRATIQUES POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE

Manger au moins **400 g**, ou cinq portions, de F&L par jour **réduit le risque de MNT** et contribue à assurer un apport quotidien adéquat en **fibres alimentaires et micronutriments protecteurs**.

Il est possible d'améliorer la consommation de F&L en :

- incluant des légumes à tous les repas ;
- consommant des fruits et des légumes crus en collations ;
- mangeant des F&L de saison ;
- consommant une grande variété de F&L¹.

Les fruits et légumes peuvent être consommés sous toutes leurs formes : frais, congelés, en conserve, cuits, crus mais aussi en compote (faite maison et de préférence sans sucre ajouté) ou en soupe.^{12, 13}

