



## FICHE 2 : Promouvoir des modes de vie sains et actifs dès le plus jeune âge

### Fruits, légumes et santé

Plusieurs travaux mettent en évidence le rôle important des fruits et légumes dans la prévention de nombreuses pathologies associées à une mortalité ou une morbidité importantes. En effet, une consommation insuffisante de fruits et légumes peut être directement responsable de pathologies graves : cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète ou obésité.

Dans le contexte actuel, où le lien entre alimentation et santé est clairement établi, les fruits et légumes détiennent une place particulière dans l'éducation nutritionnelle, de par leurs effets protecteurs sur la santé. Les habitudes acquises dans l'enfance ont une influence majeure sur les comportements à l'âge adulte, il est donc essentiel de sensibiliser les enfants, dès le plus jeune âge, aux bienfaits des fruits et légumes, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

### Les effets bénéfiques des fruits et légumes sur la santé

Les fruits et les légumes ne sont pas une source d'énergie importante ; cependant, ils comportent un mélange complexe de vitamines, de minéraux, de fibres et d'autres éléments essentiels pour la santé. Il est communément admis que consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour participe à la couverture des besoins journaliers en la matière.

En outre, de récentes études ont permis d'attester le rôle positif des fruits et légumes dans la lutte contre :

#### ✓ **Les cancers**

L'un des principaux points d'accord à propos de la relation entre alimentation et santé porte sur l'effet protecteur des fruits et légumes sur la plupart des cancers, en particulier ceux des voies aéro-digestives supérieures, de l'estomac, du poumon, du colon et du rectum. Le rôle bénéfique des fruits et légumes pourrait s'expliquer par l'action des composants qu'ils contiennent, dont les vitamines et les minéraux (notamment ceux ayant une activité anti-oxydante), présents en quantité dans les fruits et légumes.

#### ✓ **Les maladies cardio-vasculaires**

La consommation de fruits et légumes a un rôle protecteur vis à vis des maladies cardio- et cérébro- vasculaires. L'alimentation méditerranéenne caractérisée par sa richesse en fruits et légumes est d'ailleurs considérée comme directement responsable du moindre risque cardio-vasculaire des populations de la région.

✓ **Le surpoids et l'obésité**

La consommation de fruits et légumes favorise la satiété pour un apport énergétique peu élevé. Qui plus est, elle constitue une bonne source de minéraux et autres micronutriments protecteurs, et contribue ainsi à une moindre prévalence de l'obésité et du surpoids.

✓ **Le diabète**

Le faible index glycémique et la richesse en antioxydants des fruits et légumes sont des arguments en faveur d'un risque plus faible de diabète chez les sujets ayant une alimentation riche en fibres.

✓ **L'hypertension et l'ostéoporose**

De récentes études suggèrent l'intérêt de la consommation de fruits et légumes dans la lutte contre l'hypertension artérielle et l'ostéoporose.

## Une consommation de fruits et légumes insuffisante

La consommation de fruits et légumes reste faible dans nombre de pays industrialisés, notamment en France, et en particulier au sein des catégories sociales défavorisées. Elle n'a cessé de diminuer depuis le début des années 90. Selon l'Etude Nationale Nutrition Santé 2006, moins de 43 % des adultes et seulement 20 % des enfants de 3 à 17 ans consommeraient au moins 5 fruits et légumes par jour. 58 % des enfants de 3 à 17 ans sont considérés comme des « petits consommateurs » (moins de 3,5 portions de fruits par jour). Les fruits et légumes bénéficient pourtant d'une image positive, tant au niveau nutritionnel qu'au niveau gustatif.

## Objectif : au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

En France, le Programme national nutrition santé (PNNS) s'est fixé comme objectif d'augmenter la consommation de fruits et légumes de chacun afin de réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25 %. Il est recommandé de consommer :

- ✓ **au moins 5 portions de fruits et légumes par jour ;**
- ✓ **à chaque repas ;**
- ✓ **en cas de petits creux ;**
- ✓ **crus, cuits, nature ou préparés ;**
- ✓ **frais, surgelés ou en conserve.**