



Soutient l'



ANNÉE INTERNATIONALE DES
FRUITS ET DES LÉGUMES
2021

ACTIONS ET INTERVENTIONS POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

édito

Cette année 2021, déclarée Année internationale des fruits et des légumes, représente un soutien très important pour le secteur des fruits et légumes (F&L). C'est également une opportunité pour les entités du monde entier qui travaillent sans relâche à promouvoir la consommation de F&L, à améliorer la sécurité alimentaire et à montrer la place primordiale des F&L dans des systèmes alimentaires plus sains et plus durables. Les actions et interventions visant à faciliter l'accès à des F&L nutritifs, sûrs et savoureux afin d'augmenter leur consommation doivent être intégrées dans les politiques de santé publique afin de créer des environnements alimentaires où les aliments sains sont disponibles, accessibles et abordables pour tous. Les F&L sont bien plus que la somme de leurs nutriments, comme le démontrent les travaux de Taylor C. Wallace *et al.* qui évaluent les bienfaits de la consommation quotidienne de F&L sur la santé, soutenant ainsi les politiques de santé publique qui visent à promouvoir la consommation de F&L. Le milieu scolaire offre un cadre idéal pour réaliser ce

type d'interventions. Holly R. Wethington *et al.* identifient comme efficaces les interventions visant à améliorer les repas scolaires ou encourageant les F&L servis en collation et mentionnent une augmentation d'environ 20 % de leur consommation. D'autre part, la dernière revue évaluant l'efficacité des interventions de promotion de la santé sur le lieu de travail, résumé par Jean-Michel Lecerf et Suzanne Lanckriet, a conclu que les actions axées sur l'activité physique et l'alimentation, où les F&L sont essentiels, peuvent avoir un impact positif sur les résultats liés au poids corporel.

Bonne année internationale des fruits et légumes, éléments essentiels de notre alimentation !

Manuel Moïno

Coordinateur AIAM5

Global Alliance for the Promotion of Fruit and Vegetable Consumption "5 a day", ESPAGNE



En 2021, **Aprifel** vous prévoit une belle année
plein d'informations, de dialogues, de connaissances,
de surprises ...



Bienfaits des fruits et légumes pour la santé et recommandations pour une politique publique renforcée visant à améliorer leur consommation

Taylor C. Wallace^{a,b} et Adam Drewnowski^c

a. Department of Nutrition and Food Studies, Université George Mason, ÉTATS-UNIS

b. Think Healthy Group, ÉTATS-UNIS

c. Center for Public Health Nutrition and Department of Epidemiology, Université de Washington, ÉTATS-UNIS

La promotion de la consommation de F&L constitue la pierre angulaire des politiques nutritionnelles mondiales. Les F&L sont des aliments riches en nutriments, à faible densité énergétique, contenant une grande variété de composés bioactifs alimentaires qui préviennent le développement et la progression de diverses maladies chroniques. Selon les recommandations alimentaires pour les Américains 2015-2020 (U.S. Dietary Guidelines for Americans), la moitié de l'assiette devrait être constituée de F&L à chaque repas.

Cependant, seulement 15 % et 10 % environ de la population américaine respecte, respectivement, la recommandation de consommation quotidienne de fruits et celle de légumes^{1,2}. Les portions actuelles sont plus proches de 3 par jour que les 5 recommandées.

Cette revue résume les preuves à la fois cliniques et observationnelles (n = 96 revues systématiques ; recherche sur PubMed, depuis sa création jusqu'en mai 2019) des bienfaits potentiels des F&L pour la santé afin que les messages de santé publique reflètent l'état actuel de la science.

Bienfaits de la consommation de fruits et légumes sur la santé

Maladies cardiovasculaires (MCV)

Les données actuelles indiquent que les F&L contribuent très largement à la prévention des MCV. À ce jour, au moins 16 revues systématiques ont évalué l'effet des fruits et/ou des légumes sur la santé cardiovasculaire. La revue systématique récente de haute qualité réalisée par Aune *et al.* (2017) a montré une relation dose-réponse non linéaire entre un apport en F&L allant jusqu'à 800 g par jour et la réduction du risque de coronaropathie, d'accident vasculaire cérébral et de MCV.

Des centaines d'analyses épidémiologiques ont fourni des données longitudinales cohérentes qui démontrent que les F&L ont un effet protecteur contre les MCV.

Cancers

La revue systématique d'Aune *et al.* (2017) a montré que chaque augmentation de 200 g/j de la consommation de F&L est associée à une réduction de 4 % du risque de cancer, toutes causes confondues. Au moins 44 revues systématiques ont évalué la relation entre l'apport en F&L et les cancers spécifiques à un site. Selon les recommandations WCRF/AICR 2018, de multiples éléments de preuve attestent le rôle bénéfique des F&L dans la réduction des cancers aérodigestifs et de certains autres cancers (cumulés).

Autres résultats pour la santé

De petits essais contrôlés randomisés ont démontré que des sous-catégories spécifiques de F&L peuvent avoir une influence sur le risque de diabète de type 2, l'obésité, l'immunité, la santé mentale, l'insuffisance rénale chronique, etc. Toutefois, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour élucider pleinement le rôle de ces F&L spécifiques dans

le développement de stratégies précises de prévention des maladies.

Le rapport soutient que certaines sous-catégories de F&L, en particulier les légumes crucifères, les agrumes, les légumes à feuilles vert foncé et les baies de couleur sombre, ont des effets plus importants sur certains bio marqueurs, des paramètres d'évaluation intermédiaires et l'évolution des maladies chroniques.

Stratégies comportementales et changements environnementaux pour améliorer la consommation de F&L

Des preuves scientifiques solides permettent de formuler des recommandations de santé publique préconisant l'augmentation de la consommation de F&L afin de prévenir les maladies. Les arguments les plus convaincants concernent le rôle notable des F&L dans la prévention des MCV.

Selon le Conseil européen de l'information sur l'alimentation (EUFIC), il existe de multiples facteurs qui déterminent les choix alimentaires. Ils associent des facteurs biologiques (faim, appétit, goût), économiques (coût, revenu, disponibilité), physiques (accès, éducation, compétences culinaires, temps) et psychologiques (culture, famille, pairs, habitudes alimentaires) qui ont une influence sur les choix alimentaires individuels³. Ces résultats soulignent la nécessité pour la recherche en sciences du comportement de définir concrètement des stratégies efficaces visant à motiver les individus à adopter de nouvelles habitudes alimentaires afin d'améliorer leur mode de vie.

L'environnement dans lequel les préférences alimentaires se forment et s'expriment, en particulier pendant l'enfance, peut également jouer un rôle central dans la détermination des choix alimentaires futurs. Les pratiques et les comportements des parents en matière d'alimentation, ainsi que la disponibilité de F&L dans le foyer, peuvent influencer la consommation de F&L plus tard dans la vie.

Stratégies visant à garantir que les messages de santé publique reflètent l'état actuel des connaissances scientifiques :

- Des essais cliniques de grande envergure et à long terme sur diverses populations et leurs résultats sur la santé sont nécessaires pour confirmer les effets collectifs et individuels constatés dans les études observationnelles ;
- Des mesures précises de l'apport (en grammes plutôt qu'en portions) peuvent aider les scientifiques à mieux comparer les données des diverses études ;
- L'amélioration continue de l'exactitude et de la précision des bases de données de compositions alimentaires permettra aux chercheurs de mieux surveiller les apports en produits à base de F&L et d'évaluer les effets des nouveaux produits.

D'après : Wallace TC., et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2020;60:13, 2174-2211.

Références

1. Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee (Rapport du Comité consultatif des recommandations diététiques 2020) : <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report>

2. 2020–2025 Dietary Guidelines for Americans (Recommandations diététiques pour les Américains 2015-2020) : <https://www.dietaryguidelines.gov>

3. EUFIC. 2006. The determinants of food choice.

Interventions en milieu scolaire pour une alimentation saine

Holly R. Wethington^a, Leigh R. Buchanan^b, Caitlin Merlo^c

a. Community Guide Office, Office of the Associate Director for Policy and Strategy, Centers for Disease Control and Prevention, ÉTATS-UNIS

b. Cherokee Nation Operational Solutions, Arlington, ÉTATS-UNIS

c. School Health Branch, Division of Population Health, Centers for Disease Control and Prevention, ÉTATS-UNIS

Clause de non-responsabilité : Les résultats et les conclusions de ce rapport sont ceux des auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle des centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC).

Aux États-Unis, parmi les enfants en âge d'être scolarisés, environ un enfant sur cinq souffre d'obésité¹, la plupart ne respectant pas les recommandations pour une alimentation saine^{2,3,4}. La promotion d'une alimentation saine pendant l'enfance est essentielle pour réduire le risque d'obésité et assurer une croissance optimale^{5,6}. Les enfants consomment environ la moitié de leurs calories quotidiennes à l'école^{5,6}, d'où l'importance de modifier l'environnement alimentaire en milieu scolaire afin d'accroître la disponibilité d'aliments et de boissons sains pour favoriser des choix plus sains⁷.

Ce rapport comprend 4 revues systématiques du groupe de travail sur les services de prévention communautaire aux États-Unis (*Community Preventive Services Task Force, CPSTF*) qui portent sur l'efficacité des interventions en milieu scolaire encourageant une consommation d'aliments et de boissons de bonne qualité nutritionnelle. Les conclusions de ces revues informent les chercheurs, les responsables scolaires et les décideurs sur l'efficacité des interventions ciblant une alimentation saine et la prévention de l'obésité.

Revue 1 : Interventions fondées sur les repas scolaires ou les F&L servis en collation

Cette revue publiée en 2020 comprend 27 études d'interventions effectuées dans des écoles primaires, des collèges et des lycées aux États-Unis, en Europe, en Australie, au Canada, à Taïwan et au Royaume-Uni. Huit études ont rapporté une augmentation de 20 % de l'apport journalier en F&L à la suite d'interventions visant à améliorer les repas scolaires ou encourageant les F&L en en-cas.

En ce qui concerne les résultats liés au poids :

- 3 études ont rapporté une augmentation de 0,01 du score z de l'IMC ;
- 5 études ont fait état d'une diminution de 9,6 % de la prévalence combinée du surpoids et de l'obésité.

► Le CPSTF recommande ce type d'intervention sur la base d'une augmentation de la consommation de F&L et d'une absence de prise de poids chez les enfants d'âge scolaire.

Revue 2 : Interventions encourageant des collations et des boissons de meilleure qualité nutritionnelle

Cette revue publiée en 2020 comprend 13 études, toutes menées aux États-Unis dans des écoles primaires, des collèges et des lycées.

L'apport journalier en boissons sucrées a été rapporté dans 7 études. Trois de ces études ont montré une augmentation de 0,03 portion quotidienne de boissons sucrées, tandis que les quatre autres études ont rapporté des résultats mitigés.

En outre, trois études ont mentionné une prévalence du surpoids ou de l'obésité selon la définition du CDC. Une étude a rapporté une diminution significative de la probabilité d'être en surpoids dans les États ayant des lois strictes sur le contenu nutritionnel des aliments et

des boissons vendus dans les établissements scolaires. Une seconde étude a démontré que les écoles primaires dans lesquelles l'alimentation était encadrée par des lois strictes étaient associées à une réduction de la probabilité d'obésité par rapport aux États n'ayant pas de telles lois (OR = 0,57). La troisième étude n'a montré aucune modification des probabilités de surpoids et d'obésité combinées chez les élèves vivant dans des États où les lois sur les aliments et les boissons vendus dans les établissements scolaires sont strictes, par rapport aux élèves vivant dans des États où il n'y a pas de telles lois.

► Selon le CPSTF, les preuves relatives à ce type d'intervention sont incohérentes.

Revue 3 : Interventions à plusieurs composantes visant à accroître la disponibilité d'aliments et de boissons de meilleure qualité nutritionnelle

Cette revue publiée en 2020 comprend 12 études menées aux États-Unis, au Canada et au Royaume-Uni, dans des écoles primaires, des collèges et des lycées.

Quatre études ont fait état d'une augmentation de 15 % de l'apport journalier en F&L et 1 étude supplémentaire a constaté une augmentation de la fréquence quotidienne de consommation de F&L. 2 études ont montré une diminution de la consommation de boissons sucrées [-0,3, -0,2], tandis qu'une autre a indiqué une légère augmentation de leur consommation.

Une étude a rapporté une diminution du score z de l'IMC de 0,01, tandis qu'une autre n'a trouvé aucune modification.

La prévalence combinée du surpoids et de l'obésité a été examinée dans 4 études : 2 d'entre elles ont constaté une amélioration des tendances en matière de surpoids et d'obésité.

En outre, une étude a révélé une diminution de 1 % de la prévalence de l'obésité, tandis qu'une autre a rapporté une réduction de la probabilité de surpoids (OR = 0,85) ou d'obésité (OR = 0,92).

► Le CPSTF recommande ce type d'intervention sur la base d'éléments prouvant le maintien du poids chez les enfants d'âge scolaire.

Revue 4 : Interventions visant à améliorer l'accès à l'eau

Cette revue publiée en 2020 ne comprend que deux études menées aux États-Unis et en Europe, dont une a montré une augmentation d'environ 1 verre d'eau par jour sans modification de la consommation de sodas. Les deux études ont rapporté une légère diminution du score z de l'IMC et de la prévalence combinée du surpoids et de l'obésité.

► En raison du petit nombre d'études disponibles sur les interventions ciblant l'accès à l'eau, aucune recommandation n'a été faite par le CPSTF pour soutenir ce type d'intervention. Il est nécessaire de mener davantage de recherches dans ce domaine.

Basé sur : Wethington HR et al. Healthier Food and Beverage Interventions in Schools: Four Community Guide Systematic Reviews. Am J Prev Med 2020;59(1):e15–e26.

Références

1. Hales CM, et al. NCHS Data Brief. 2017; (288):1–8.
2. HHS, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2015–2020. 8th ed. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
3. Krebs-Smith SM, et al. Journal of Nutrition. 2010; 140:1832–1838.
4. Reedy J, Krebs-Smith SM. Journal of the American Dietetic Association. 2010; 110:1477–1484.

5. National Center for Education Statistics. Schools and Staffing Survey. Average Number of Hours in the School Day and Average Number of Days in the School Year for Public Schools, by State: 2007–08.
6. CDC. Comprehensive framework for addressing the school nutrition environment and services.
7. CDC. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. MMWR Recomm Rep. 2011;60(RR-5):1–76

Santé physique et mentale au travail : quelles interventions pour quel bénéfice ?

Jean-Michel Lecerf – Suzanne Lanckriet

Département Nutrition & Activité Physique, Institut Pasteur de Lille, FRANCE

Le temps passé au travail dépasse, en dehors du temps de sommeil, celui passé à domicile. Mettre à profit ce temps pour ne pas détériorer sa santé, voire l'améliorer, est un enjeu croissant, d'autant que l'espérance de vie augmentant, les maladies chroniques touchent de plus en plus de personnes, de plus en plus longtemps.

Au-delà de cet aspect sanitaire, il y a aussi un bénéfice pour les employeurs d'avoir des collaborateurs en bonne santé. Cela réduit l'absentéisme et accroît la motivation, la capacité de travail et donc la performance. Enfin pour les employés eux-mêmes, leur qualité de vie peut être améliorée s'ils adoptent des habitudes saines qui auront un retentissement sur l'ensemble de leur existence.

La promotion de la santé devient ainsi de plus en plus une mission annexe, mais non négligeable, des entreprises. Cela passe par des actions de prévention globale touchant l'alimentation, le mode de vie, l'activité physique, l'éducation aux bonnes postures et attitudes, le stress, le sommeil, la lutte contre la sédentarité. Mais il est cependant essentiel d'évaluer l'efficacité des interventions menées.

Cet article néerlandais est une revue de la littérature des actions menées sur le lieu de travail, publiées entre 2009 et 2018. Ont été recensées les études concernant les facteurs de risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires, la santé mentale et musculo-squelettique.

Vingt-trois revues ont été identifiées, dont 9 de haute qualité sur la base du score de qualité AMSTAR*.

Effets favorables des interventions sur les objectifs de poids

Quatorze études concernaient le poids, dont 3 de bonne qualité. Ces 3 études^{1,2,3} ont mis en évidence des effets favorables des interventions sur le lieu de travail qui promeuvent un mode de

vie sain, en ciblant l'alimentation et l'activité physique sur les objectifs de poids (poids corporel, indice de masse corporelle et pourcentage de graisse corporelle).

Résultats non concluant sur l'efficacité des interventions sur le risque de pathologies métaboliques

Cinq revues concernaient les pathologies métaboliques (diabète) et les facteurs de risque cardio-vasculaires (lipides plasmatiques et pression artérielle) mais elles n'étaient pas de qualité suffisante, ce qui explique sans doute leurs résultats non concluants.

Efficacité de la e-santé et des thérapies cognitives-comportementales sur la santé mentale

Six revues concernaient la santé mentale, dont une sur le stress au travail. Des résultats satisfaisants ont été observés dans les 2 études de bonne qualité, notamment sur le bien-être, l'angoisse, la dépression et le stress^{4,5}. Les techniques utilisant la e-santé et les thérapies cognitives-comportementales semblent les plus efficaces.

Bénéfices des entraînements et des exercices contre résistance sur la santé musculo-squelettique

Six revues, dont 4 de haute qualité^{6,7,8,9} se sont intéressées à la prévention des désordres musculo-squelettiques. Un bénéfice a été observé dans 75 % des études de bonne qualité sur cette prévention, en particulier celles qui proposent des entraînements et des exercices contre résistance.

Les auteurs concluent en considérant que dans l'ensemble les interventions de prévention de la santé au travail sont utiles, mais que la qualité des études les évaluant est insuffisante pour bien identifier tous les facteurs de réussite. La prévention ne s'improvise pas, cela s'apprend et cela s'évalue.



*A Measurement Tool to Assess systematic Reviews

D'après : PROPER K.I., VAN OOSTROM S.H. The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes – a systematic review of reviews. Scand J Work Environ Health 2019;45(6):546-559.

Références

1. Power BT et al. BMC Obes. 2014;1:23.
2. Verweij LM et al. Obes Rev 2011;12(6):406–29.
3. Tam G et al. Prev Med. 2018; 107:54–60.
4. Carolan S. et al. J Med Internet Res 2017;19(7):e271
5. Tan L. et al. BMC Med 2014;12(1):74.
6. Verbeek JH. et al. Cochrane database of systematic reviews (Online). 2011(6):CD005958.
7. Krungkraipetch N. et al. Southeast Asian J Trop Med Public Health 2012;43(2):510–25.
8. Tullar JM. Et al. J Occup Rehabil 2010;20(2):199–219.
9. van Niekerk SM. et al. BMC Musculoskelet Disord 2012;13:145.

Impact à long terme d'une intervention nutritionnelle en milieu scolaire sur la consommation de fruits et légumes par la famille

Thierry Gibault

Nutritionniste, Endocrinologue, Paris, FRANCE

Une consommation adéquate de F&L est essentielle pour la croissance. Malgré les efforts de promotion, leur consommation reste inférieure aux recommandations dans tous les groupes d'âge. En particulier, les enfants des ménages à faible niveau socio-économique consomment moins de F&L que ceux des ménages à niveau socio-économique plus élevé. Si les programmes de promotion de santé ont démontré l'impact à court terme sur la consommation de F&L chez les enfants, peu d'études ont porté sur le maintien à long terme de ces effets. Il est nécessaire d'assurer un suivi à long terme des interventions sur des populations à faible revenu pour déterminer la durabilité des effets de l'intervention et d'affiner leurs stratégies.

Les auteurs ont effectué un suivi de deux ans en utilisant un groupe pré-post évaluation dans six écoles d'intervention ayant participé au programme *Brighter Bits*, portant sur la promotion de la santé en milieu scolaire, entre 2013 et 2015 (vs 6 autres écoles avec un autre programme). Le programme *Brighter Bits* vise à augmenter la demande et la consommation de F&L des enfants (3 à 12 ans) et des parents via une distribution de produits frais chaque semaine (16 semaines/an ~50 portions¹/famille), une éducation nutritionnelle à l'école et pour les parents, et des dégustations hebdomadaires pendant la cueillette. Les familles à faibles revenus au Texas ont été suivies pendant deux ans dans les écoles ayant bénéficié du programme *Brighter Bits* (2016-2017).

Augmentation de la consommation des F&L chez les familles

Chez les enfants, une augmentation significative de la consommation de fruits (+0,18 tasses/ 1000 kcal), de légumes (+0,14 tasses/1000 kcal) et de fibres (+1,06 g/ 1000 kcal/ jour) a été observée lors du suivi, deux ans après l'intervention.

La consommation de matières grasses et de sucres ajoutés a diminué de manière significative, avec une baisse significative du pourcentage de calories consommées provenant des boissons. Le nombre moyen de calories consommées a augmenté de manière significative ce qui est attendu au cours de la croissance. La

consommation de pommes de terre et de frites par les enfants a augmenté de manière significative entre le départ et le suivi.

Au bout de deux ans de suivi, les parents ont déclaré une augmentation significative de la consommation quotidienne de légumes et de F&L combinés.

De meilleurs comportements alimentaires

Les parents ont déclaré une diminution significative de la fréquence des sorties au restaurant, une meilleure compréhension de la valeur nutritionnelle et une fréquence accrue d'utilisation des étiquettes des valeurs nutritionnelles pour prendre des décisions d'achat. Une augmentation du nombre d'enfants prenant un petit-déjeuner quotidien a également été observée ainsi qu'une participation des enfants à la préparation du repas du soir et des portions plus élevées de produits frais ou congelés et de légumes chez les enfants. Des diminutions significatives ont été constatées pour les portions de céréales sucrées au petit déjeuner et une réduction de boissons sucrées au dîner.

Cette étude complète la littérature évaluant le maintien de l'intervention sur les enfants et les familles à faible revenu. Nous avons noté une stabilité de nombreux comportements post-intervention et de l'environnement domestique, des changements lors du suivi après deux ans, y compris la consommation des enfants en F&L, la diminution de la consommation de sucres ajoutés, la compréhension des parents et l'utilisation des étiquettes nutritionnelles pour prendre des décisions d'achat alimentaire. Les programmes comme *Brighter Bites*, utilisent des stratégies d'accès et d'éducation dans lesquelles les familles reçoivent une quantité importante de produits à emporter régulièrement chez elles, tout en apprenant à les utiliser, créant ainsi des habitudes alimentaires saines. L'accès et l'éducation sont deux points importants pour le changement de comportements à long terme après la fin du programme.



D'après : Marshall AN, et al. Long-term impact of a school-based nutrition intervention on home nutrition environment and family fruit and vegetable intake: A two-year follow-up study. *Preventive Medicine Reports* 20 (2020) 101247.

Références

1. Selon MyPyramid, en tasses : Equivalent d'une portion de fruits = 1 tasse de fruits = 1 tasse de jus de fruits 100%=1/2 tasse de fruits secs et l'équivalent d'une portion de légumes = 1 tasse de légumes crus ou cuits= 2 tasses de légumes à feuille verts crus=1/2 tasse de légumes secs



Soutient l'



ANNÉE INTERNATIONALE DES
FRUITS ET DES LÉGUMES

2021

TOP DÉPART pour l'année internationale des fruits et légumes

Le 15 décembre 2020, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a officiellement proclamé 2021 Année internationale des fruits et légumes. Cette initiative portée par la FAO et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a pour objectif de sensibiliser le public au rôle important des fruits et légumes dans la nutrition, la sécurité alimentaire et la santé humaine. Aprifel soutient cette année internationale et développera plusieurs actions dans ce cadre. Aux côtés de vingt-cinq entités et d'une vingtaine d'autres pays réunis au sein de l'Alliance internationale des fruits et légumes (AIAM5), Aprifel a signé une déclaration en ce sens.

Les bénéfices pour la santé de la consommation régulière de fruits et légumes sont, aujourd'hui, largement démontrés*. Ainsi que l'a rappelé le Secrétaire général de l'ONU, António Guterres à l'occasion du lancement de cette année internationale.

« les fruits et légumes sont le fondement d'une alimentation saine et variée ». « Ils apportent à l'organisme une abondance de nutriments, renforcent le système immunitaire et contribuent à réduire les risques de maladies. Et pourtant, malgré ces avantages considérables, nous n'en consommons pas assez », a-t-il ajouté.

Face à ce constat partagé à l'échelle internationale, les Nations-Unies ont proclamé 2021 Année internationale des Fruits et Légumes. Cette initiative portée par la FAO et l'OMS a pour objectif de sensibiliser le public au rôle important des fruits et légumes dans la nutrition, la sécurité alimentaire et la santé humaine. Cette initiative s'inscrit dans la décennie d'action pour la nutrition 2015-2025 (voir encadré). Aprifel soutient cette année internationale. Aux côtés de vingt-cinq entités et d'une

vingtaine d'autres pays réunis au sein de l'Alliance internationale des fruits et légumes (AIAM5), l'Agence a signé une déclaration en ce sens et développera plusieurs actions dans le cadre de l'année internationale.

La décennie d'action pour la nutrition

L'alimentation est un déterminant fort de la santé. La mauvaise qualité nutritionnelle de notre alimentation est le premier facteur de risque pour la santé. Elle est en cause dans un décès sur cinq dans le monde. L'Assemblée générale des Nations Unies a proclamé la période « 2016/2025 – Décennie d'actions pour la nutrition ». Dans ce cadre, les États Membres des Nations Unies ont pris l'engagement d'assurer, pendant 10 ans, la mise en œuvre pérenne et cohérente de politiques et de programmes, et d'accroître les investissements en vue d'éliminer la malnutrition sous toutes ses formes, partout, en ne laissant personne de côté. Parmi les actions qui doivent être réalisées, une importance particulière est donnée à celles pouvant être menées durant les 1000 premiers jours de la vie et celles pouvant aider les parents à faire des choix de consommation appropriés (notamment à base de fruits et légumes) dans un environnement alimentaire qui nous façonne dès le plus jeune âge.



*. https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/