

## « Nutrition & santé : de la science à la pratique »

### **EGEA 2018 appelle à mettre en cohérence l'avenir des systèmes agricole et alimentaire avec la santé des personnes et au bénéfice des individus et de la planète.**

La 8<sup>e</sup> édition de la conférence EGEA s'est tenue à Lyon du 7 au 9 novembre 2018. Elle a réuni plus de 300 participants – scientifiques internationaux, professionnels de santé, décideurs politiques, représentants de la société civile et professionnels des fruits et légumes – en provenance d'une trentaine de pays.

A la clé de ces trois jours d'échanges :

- un état des lieux des connaissances sur l'alimentation et la prévention des maladies chroniques ;
- des clés pour les médecins afin que la prévention puisse prendre plus de place dans leur pratique ;
- des recommandations plus larges, pour que le système alimentaire devienne plus sain et durable.

« Que ton alimentation soit ta première médecine », ... Le lien entre ce que nous mangeons et notre santé est connu de longue date. **Une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle** est considérée par l'OMS comme **un des principaux facteurs de risque pour notre santé**, au même titre que le tabac ou l'alcool. L'obésité touche un adulte sur huit dans le monde. Dans l'Union européenne, un enfant sur trois est en surpoids ou obèse. Face à cette situation et dans le contexte de la décennie d'action des Nations-Unies pour la nutrition, s'est tenue à Lyon la conférence EGEA « Nutrition et santé : de la science à la pratique ».



#### **Des recommandations concrètes, fondées scientifiquement**

Comme l'ont souligné **Vytenis Andriukaitis** et **Phil Hogan**, les commissaires européens respectivement chargés de la Santé et de l'Agriculture dans leur préface à la 8<sup>e</sup> édition d'EGEA

*« En réunissant l'ensemble des parties prenantes pertinentes, EGEA a pour vocation de faciliter les échanges sur la manière de garantir une **agriculture durable**, des **aliments nutritifs et sains** et, de fait, une **population en bonne santé** ».*

Tout au long de cette 8<sup>e</sup> édition, **54 intervenants** ont exposé les dernières avancées en matière de nutrition et santé. De larges temps d'échange ont permis d'élaborer des recommandations concrètes, scientifiquement fondées.

## - Encourager la consommation de fruits et légumes, dès le plus jeune âge

Au plan scientifique, le constat est clair :

- une **alimentation saine riche en fruits et légumes** est non seulement bonne pour la **santé humaine** mais également pour la **planète**.
- Un mode de vie et une alimentation saine, riche en fruits et légumes contribuent à **prévenir de nombreuses maladies chroniques**, à **prolonger l'espérance de vie** et à **améliorer la qualité de vie** à tout âge. Il s'agit d'un équilibre général entre les bénéfices des fruits et légumes et les risques éventuels. Il n'y a jamais eu d'étude ayant montré que les fruits et légumes ne sont pas bons pour la santé. Par contre, une faible consommation de fruits et légumes est un facteur de risque pour notre santé.

Malgré ce consensus, les niveaux de consommation observés restent insuffisants. Il est ainsi impératif de **changer les habitudes alimentaires** et d'augmenter la consommation de fruits et légumes, **notamment chez les plus jeunes**.



*« Il faut toucher les enfants le plus tôt possible. Il est plus facile de construire les habitudes que de les défaire »* **Margherita Caroli, pédiatre.**

*« Les interventions réalisées chez des enfants d'âge pré-scolaire, dans les crèches par exemple, sont 7 fois plus efficaces que celles réalisées chez les 6 -11 ans »*

**Daniel Weghuber, pédiatre, président d'ECOG**

## - Les professionnels de santé, des acteurs clés

En tant qu'acteur central de la santé, les médecins ont un rôle clé à jouer en matière de prévention et d'information des individus. Pourtant, pour nombre d'entre eux le conseil nutritionnel est un sujet difficile à aborder, notamment du fait d'un environnement non facilitant, d'un manque de temps et de formation. Ce **manque de formation**, tant au plan **théorique** qu'au plan de la **pratique** et du savoir-être a été fortement souligné. Les représentants du corps médical présents sont unanimes sur la nécessité de faire évoluer le cursus de formation des médecins.

*« Notre système de santé et la formation de nos médecins sont axés sur le curatif. Les médecins et certains de nos étudiants ne se rappellent pas avoir eu des cours de nutrition ! »*

**Martine Laville, praticien hospitalier et professeur de nutrition à l'Université Lyon 1**

Afin d'améliorer la prévention et la prise en charge des maladies chroniques, l'idéal serait qu'un **dialogue médecin-patient** puisse s'instaurer et inclure des **conseils réguliers** sur le mode de vie et l'alimentation, dans le respect du patient, de ses attentes et en tenant compte du contexte propre à chacun.

*« Les soins doivent être adaptés à chaque patient. Le médecin doit pouvoir écouter et comprendre les soucis du patient, son contexte individuel, mais également l'inclure lui et sa famille dans la définition des objectifs et la manière dont on peut les atteindre : cela nécessite de la patience et du respect. »*

**Anna Stavdal, médecin de famille, présidente de WONCA Europe**



- **Renforcer la coopération entre médecin et diététicien**

La prévention des maladies chroniques doit s'inscrire dans la durée et se fait idéalement par une équipe pluridisciplinaire. La **complémentarité entre le médecin et le diététicien** a particulièrement été soulignée pour le suivi des patients. Afin d'accroître cette complémentarité, une **meilleure connaissance mutuelle** est nécessaire. Par ailleurs, **de nouvelles politiques de remboursement des consultations** des diététiciens sont attendues comme cela existe déjà dans quelques pays européens (Pays-Bas, Portugal, Royaume Uni). Actuellement, le non remboursement de ces consultations constitue un frein réel.

- **Faire des écoles, un lieu du « bien manger »**

Les écoles et leurs alentours doivent être des environnements protégés permettant aux enfants de prendre et d'expérimenter des habitudes alimentaires saines. Pour permettre aux écoles de jouer pleinement ce rôle, l'achat d'aliments sains permettant d'assurer des repas scolaires répondant aux normes nutritionnelles est un levier important. **Le programme communautaire « Fruits, légumes et lait à l'école »** constitue un outil de choix pour les États-membres. Car, il permet de **combinaison la mise à disposition de fruits et légumes avec des actions éducatives, environnementales et familiales**. Le médecin et plus particulièrement le médecin généraliste joue un rôle important car il peut contribuer à l'élaboration, au suivi et l'évaluation de ces actions. Des mesures doivent également être prises pour rendre les alentours des écoles sains au plan alimentaire, tel que cela est fait au Chili.

- **Améliorer les systèmes alimentaires, pour l'homme et la planète**

Les systèmes alimentaires continuent de subir une rapide transformation affectant nos choix et nos modes de consommation. A l'heure actuelle, **l'environnement alimentaire n'encourage ni les choix alimentaires sains ni la population à être en bonne santé**. Ces évolutions et l'influence des techniques de marketing alimentaire, ont particulièrement augmenté la consommation des aliments à densité énergétique élevée et celle des produits ultra transformés bénéficiant de vastes promotions commerciales notamment à l'égard des enfants. Ceci contribue à l'insécurité alimentaire chez les populations défavorisées n'ayant pas accès à une alimentation saine.



*« Les enfants sont une cible privilégiée des marques et les moyens utilisés pour les toucher sont nombreux et parfois insidieux : télévision, presse, réseaux sociaux, sponsoring d'associations sportives, récompenses ou encore partenariats avec des personnalités à qui ils font confiance, comme des sportifs ou des youtubeurs ».*

**Emma Boyland, Maître de conférence à l'Université de Liverpool**

Ainsi, il est nécessaire de :

- réglementer **le marketing des produits nutritionnellement « malsains »**, en particulier ceux destinés aux plus jeunes ;
- **proposer une offre alimentaire plus saine**, adaptée aux nouvelles habitudes de consommation, afin que le choix sain devienne le choix le plus facile, mais également
- **inviter les produits sains tels que les fruits et légumes à s'emparer des méthodes innovantes de marketing alimentaire** afin d'accroître la visibilité et la désirabilité de ces produits.



### Un défi, exigeant la contribution de chacun

Pour encourager les modes de vie favorables à la santé et **faire du choix alimentaire sain le choix le plus simple**, la contribution de chacun est primordiale. Comme l'a indiqué le **Pr. Elio Riboli, président permanent d'EGEA** :

« Ce n'est plus une question scientifique, c'est à présent un choix de société ».

Ce constat est partagé par les **commissaires européens chargés de la Santé et de l'Agriculture** :  
« C'est maintenant à nous de mettre en pratique cette volonté, d'en discuter, de coopérer, de partager les meilleures pratiques, de tirer les enseignements de nos succès et de nos erreurs, et de parvenir à un changement durable. Une alimentation saine est certainement l'un des meilleurs investissements que nous puissions faire, ensemble, pour les générations futures ».



En effet, ce défi se joue, certes, au plan individuel, mais il repose avant tout sur des **choix politiques et sociétaux** en matière de **santé**, d'**agriculture** ou encore d'**éducation**. Car ces domaines façonnent l'environnement dans lequel l'individu évolue et conditionnent ses choix.

Retrouvez les présentations et les vidéos de l'ensemble des sessions :

[www.egeaconference.com/](http://www.egeaconference.com/)

#### Comité scientifique d'EGEA 2018 :

Elio Riboli – Martine Laville – Marie-Josèphe Amiot-Carlin – João Breda - Margherita Caroli – Marie-Laure Frelut - Jason Halford - Philip James – Jean-Michel Lecerf – Laurent Létrilliart - Karen Lock - Ambroise Martin - Teresa Norat - Stefan Storcksdieck Genannt Bonsmann - Daniel Weghuber

#### Les partenaires d'EGEA 2018 :



### **À propos d'Aprifel :**

Aprifel, l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes, est une association loi 1901 créée en 1981. Elle assure l'interface entre les scientifiques, la société civile et les professionnels des fruits et légumes. Aprifel œuvre pour la vulgarisation et la transmission des données scientifiques relatives aux fruits et légumes auprès des professionnels santé, de la filière, des associations de consommateurs, de la presse et du grand public. Pour ce faire, elle mobilise la communauté scientifique nationale et internationale, réalise et diffuse des publications et organise des colloques d'information et des conférences internationales. Pour mener à bien ses missions, Aprifel s'appuie sur un conseil scientifique composé d'experts externes et un conseil consommateur réunissant une dizaine d'associations nationales de consommateurs. [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)

### **À propos d'Interfel :**

Créée en 1976, Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'OCM (Organisation commune de marché unique). [www.interfel.com](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

**Contact Presse :** Agence Sopexa - Marie Charline DAMPT  
[mariecharline.dampt@sopexa.com](mailto:mariecharline.dampt@sopexa.com) – +33 1 55 37 50 66



AVEC LE SOUTIEN DE



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE

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



Le contenu de ce document représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.