

# BÉNÉFICES DE LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES QUEL QUE SOIT LE MODE DE PRODUCTION

- ▶ Il n'y a pas un mode de production, mais des modes de production. Ceux-ci dépendent de nombreux facteurs : climat, sol, présence de maladies et ravageurs, recherche de rendement, qualité... Ces dix dernières années, une évolution forte s'est engagée dans l'agriculture européenne avec notamment une limitation du nombre de **traitements phytopharmaceutiques\*** (dose/fréquence) de protection des cultures et le recours à des techniques alternatives. En pratique, il existe donc toute une palette de façons de produire en agriculture, avec une démarche prospective d'utilisation de nouvelles méthodes de protection des cultures.
- ▶ Ces traitements, avec des produits naturels ou de synthèse, sont destinés à protéger les plantes des agressions diverses assurant quantité, qualité et sécurité sanitaire tout en évitant les pertes (30 à 40% des récoltes mondiales sont ainsi sauvées).
- ▶ La majorité des études scientifiques internationales montre qu'une consommation d'au moins 400 g/j de fruits et légumes, quel que soit le mode de production, est bénéfique pour la santé et permet de réduire l'incidence des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers...<sup>1-3</sup>. Jusqu'à 1,7 millions de vies pourraient être épargnées chaque année moyennant une consommation suffisante de fruits et légumes<sup>4</sup>.

## Variétés et géotypes sont les premiers facteurs qui conditionnent les qualités sensorielles et nutritionnelles des fruits et légumes

De fortes variations existent sur les qualités des fruits et légumes : **les facteurs qui impactent de façon prépondérante les qualités sensorielles et nutritionnelles des fruits et légumes sont avant tout la variété et le géotype**, puis le climat, les conditions agricoles et le stade de maturité au moment de la cueillette<sup>5</sup>.

Le mode de production est l'un des facteurs le moins impactant sur ces critères ; les différences de qualités sensorielles, nutritionnelles et sanitaires des végétaux d'origines biologique et conventionnelle sont présentées dans la Figure 1.

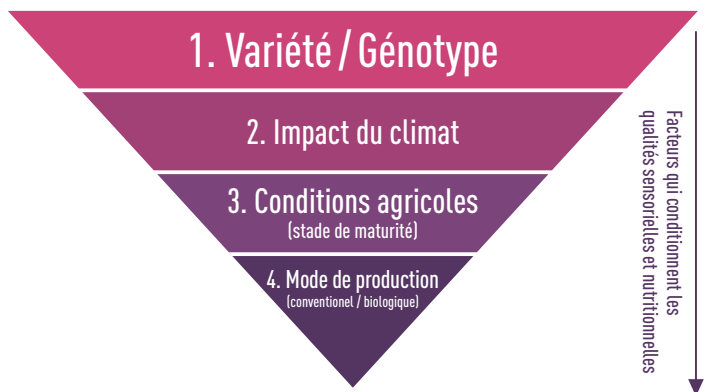


FIGURE 1 : QUALITÉS SENSORIELLES, NUTRITIONNELLES ET SANITAIRES DES VÉGÉTAUX D'ORIGINES BIOLOGIQUE ET CONVENTIONNELLE

### SENSORIEL

- Peu ou pas de différences<sup>6-7</sup>

### NUTRITIONNEL

- Différences modestes et extrêmement faibles<sup>8-10</sup>
- **Macronutriments, fibres, minéraux et oligoéléments**: aucune différence marquante relevée<sup>9,11-12</sup>
- **Antioxydants**: concentration légèrement plus élevée dans les produits végétaux d'origine biologique pour :
  - certains polyphénols<sup>12-13</sup>
  - certains caroténoïdes et la vitamine C<sup>14</sup>

### SANITAIRE

- **Résidus de pesticides\*\***  
30% en moins dans les produits de l'AB (en nombre) par rapport aux produits conventionnels<sup>11</sup>.  
Du fait de leur présence potentielle dans l'air ou dans le sol, risque non écarté de retrouver des PP de synthèse dans les denrées alimentaires biologiques (bien que la réglementation spécifique de l'AB interdise l'usage de PP de synthèse).  
Des PP d'origine naturelle utilisés dans l'AB et donc retrouvés dans les fruits et légumes bio<sup>15</sup>.
- **Bactéries**  
Risque équivalent (il concerne essentiellement les denrées végétales contaminées par les eaux d'irrigation, la brumisation...)  
Peu d'études scientifiques sur l'incidence des bactéries pathogènes pour l'homme dans les systèmes

de production et dans les produits qui en sont issus. Cependant, certaines études montrent une moins bonne qualité microbologique des légumes d'origine biologique<sup>16</sup>.

- **Métabolites secondaires**  
L'innocuité des métabolites secondaires à action insecticide ou fongicide (produits par la plante lorsque les intrants sont réduits) n'est pas garantie<sup>9</sup>.

Des mycotoxines (issues de moisissures) peuvent aussi se développer dans les végétaux. La majorité des publications indique qu'il n'y a pas de différences entre produits biologiques et conventionnels, cependant d'autres articles indiquent que les teneurs en mycotoxines, parfois plus élevées ont été retrouvées dans les produits d'origine biologique<sup>14,17</sup>.

La réduction des intrants chimiques favorise la production par la plante :

- de substances antioxydantes bénéfiques (polyphénols...)
- et de métabolites secondaires à action insecticide ou fongicide

ENCADRÉ 1 : LA PRÉSENCE DE **RÉSIDUS DE PESTICIDES\*\*** REMET-ELLE EN CAUSE LA NÉCESSITÉ DE CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES?

- Depuis plusieurs années, un consensus scientifique s'est dégagé en faveur des bénéfices santé qu'apportent une consommation quotidienne de F&L : la majorité des études scientifiques internationales montre **qu'une consommation d'au moins 400 g/j de fruits et légumes, quel que soit le mode de production, est bénéfique pour la santé** et permet de réduire l'incidence des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers<sup>1-3...</sup>
- **Une augmentation de la consommation de fruits et légumes jusqu'à 600 g par jour n'entraîne pas de dépassement de la Dose Journalière Admissible\*\*\*<sup>14,18-20</sup>.**
- **Une évaluation canadienne montre que les bénéfices de la consommation des F&L pour la santé et contre l'apparition d'un cancer l'emportent de loin sur le faible risque de maladies chroniques associé aux résidus de pesticides<sup>21</sup>.**

## ENCADRÉ 2 : RECOMMANDATIONS POUR VOS PATIENTS - RÉASSURANCE

**Encourager la consommation de fruits et légumes reste donc une priorité en termes de santé publique.** L'OMS cite, d'ailleurs, la faible consommation de fruits et légumes parmi les dix principaux facteurs de risque de la mortalité mondiale. À l'échelle de la planète, on estime que la consommation insuffisante de fruits et légumes est responsable de près de 19% des cancers gastro-intestinaux, 31% des cardiopathies ischémiques et 11% des accidents vasculaires cérébraux<sup>4</sup>.

- La principale recommandation est avant tout d'avoir ou d'adopter de bonnes habitudes alimentaires afin de suivre les recommandations nutritionnelles internationales : **consommer plus de produits végétaux (quel que soit le mode de production) car ces derniers sont protecteurs vis-à-vis du risque de maladies chroniques non transmissibles.**
- **Les préoccupations concernant les risques liés aux pesticides ne devraient pas décourager la consommation de fruits et légumes conventionnels**, notamment pour les personnes ayant un faible statut socio-économique pour lesquelles l'accès aux produits biologiques est délicate.
- **Les fruits et légumes sont intéressants du point de vue nutritionnel, quelle que soit la forme sous laquelle ils sont consommés (frais, conserves, surgelés...)<sup>22</sup>.**
- **Les teneurs en résidus peuvent encore être diminuées avant la consommation :** ainsi, le lavage, le blanchiment et la cuisson les réduisent d'un quart et l'épluchage de plus de moitié<sup>23</sup>.
- **Les risques consommateurs sont différents de ceux concernant les opérateurs**, que sont les producteurs de fruits et légumes qui réalisent les traitements phytopharmaceutiques (voies de contamination différentes – inhalation vs ingestion, niveaux de dose).

\*Traitements phytopharmaceutiques : définition en fiche 13 bis

\*\* Résidu de pesticides : définition en fiche 13 bis

\*\*\*Dose Journalière Admissible (DJA) : définition en fiche 13 bis



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

