

INFORMATION, ÉDUCATION ET DISPONIBILITÉ DES F&L À LA MAISON : UNE NÉCESSITÉ !

édito

On peut débattre sur la question de savoir si la qualité et la quantité de l'apport alimentaire est une affaire d'ordre privé ou une question de santé publique. Chacun est libre de manger ce qu'il veut et quand il le souhaite... en théorie. Cette affirmation a ses limites pour plusieurs raisons :

- L'histoire naturelle de l'alimentation humaine nous enseigne que toutes les populations dans le monde réussissent à atteindre un équilibre nutritionnel en recourant aux ressources locales : féculents, sources de nutriments, protéines et graisses ainsi que F&L peuvent varier. À la fin de la journée, un équilibre offrant la meilleure chance de survie a été trouvé. Dans les situations extrêmes, comme chez les groupes d'Inuits, l'adaptation s'est faite au prix de modifications génétiques ou épigénétiques.
- Les études de santé publique, comme celles rapportées par Ong dans ce numéro, montrent clairement que l'état de santé est amélioré grâce à une consommation *ad hoc* de F&L
- Consommer moins de F&L que la quantité journalière souhaitable n'est pas un choix délibéré mais une contrainte économique subie par les plus pauvres dans les pays occidentaux. Chez les femmes enceintes, cela constitue un double, voire un triple fardeau : moins d'aliments appropriés disponibles pendant et après la grossesse, par exemple durant l'allaitement, et moins d'occasions offertes au bébé

ou au jeune enfant d'intégrer ces goûts dans ses habitudes alimentaires. Ce dernier point est un ajout personnel, de nature pédiatrique, à l'excellent travail présenté par Nunnery.

- Dans les pays où les enfants ont l'opportunité de choisir ce qu'ils veulent manger, l'éducation tient un rôle essentiel. Les enfants qui ne reçoivent pas une telle éducation préféreront les féculents et les aliments gras et vont se retrouver avec des choix alimentaires spontanés restreints, typiques des profils alimentaires associés au risque de cancer, d'obésité et d'évènement cardiovasculaire. L'article de Martine Padilla nous rappelle clairement ce fait avéré.

La consommation de F&L doit être encouragée : les adultes - en particulier les parents- doivent connaître les bienfaits de ces aliments et le rôle obligatoire de l'éducation dans les habitudes alimentaires des jeunes enfants. Pour les populations à faible revenu, les mesures de santé publique doivent favoriser une disponibilité permanente de F&L, particulièrement au cours de la grossesse et de l'enfance.

Ainsi, la décision de manger ou non des F&L ne peut pas être considérée comme une question de choix délibéré, en l'absence d'information, d'éducation et de disponibilité.

Marie-Laure Frelut

Pédiatre, Groupe européen de l'obésité infantile (ECOG)
et cabinet privé, FRANCE

actualités

Médecins et scientifiques au cœur d'EGEA 2018

La 8^e édition d'EGEA* se tiendra à Lyon du 7 au 9 novembre 2018 sur la thématique : « Nutrition et santé : de la science à la pratique » et répondra aux questions suivantes :

- Pourquoi s'intéresser à l'alimentation de vos patients ?
- Comment se définit l'alimentation saine ?
- Comment la rendre accessible à tous ?
- Comment améliorer l'alimentation de vos patients et prévenir les maladies non transmissibles dès la grossesse ?
- Quel est le rôle du marketing, du comportement alimentaire et des inégalités sociales pour l'accès à une alimentation saine ?

Retrouvez sur notre nouveau site internet
www.egeaconférence.com une présentation détaillée de la 8^e édition,
la composition du Comité scientifique, nos partenaires...

A noter : La participation au colloque EGEA compta pour une FMC pour les internes en médecine générale de Lyon (décision du bureau du Collège Universitaire de Médecine générale de l'Université Claude Bernard Lyon). Une demande d'accréditation européenne UEMS-EACCME® est actuellement en cours.

* La 8^e édition d'EGEA s'inscrit dans le programme d'information européen «FRUIT & VEG 4 HEALTH »



EGEA 8
édition

Conférence internationale

7 - 9 Novembre 2018
Lyon - France





Cadre familial et consommation de fruits et légumes chez les enfants

Jia Xin Ong et collaborateurs

Département Nutrition et diététique, Faculté des sciences de la santé, Faculté de médecine, Soins infirmiers et sciences de la santé, Université Flinders, AUSTRALIE

C'est connu: une alimentation riche en fruits et légumes (F&L) est essentielle pour vivre en bonne santé et prévenir les maladies chroniques. Pourtant, les recommandations de consommation de F&L ne sont pas respectées chez une forte proportion d'enfants dans les pays occidentaux. Le cadre familial est l'environnement immédiat dans lequel vivent, grandissent et jouent les enfants. En outre, à cet âge, les enfants entrent à l'école primaire, deviennent plus indépendants et sont extrêmement influencés par les médias et l'environnement scolaire.

L'objectif principal de cette étude systématique de 33 articles est de mieux comprendre l'influence du cadre familial et les effets sur la consommation de F&L chez les enfants de 6 à 12 ans.

Éléments de preuve sur la consommation de F&L chez les enfants :

1. Environnement physique familial : disponibilité et accessibilité des F&L

Les composantes de l'environnement physique familial correspondent essentiellement à la disponibilité et à l'accessibilité des F&L et des aliments néfastes pour la santé. Cinq études ont mis en évidence une association positive entre accessibilité et disponibilité des F&L à la maison et leur consommation combinée chez les enfants. Cependant, dans certaines études, la disponibilité des F&L à la maison est plus fortement et positivement associée à la consommation de fruits¹⁻⁵.

2. Environnement socio-culturel familial : rôle du modèle parental en matière de F&L et consommation maternelle de F&L

Les composantes de l'environnement socio-culturel familial les plus étudiées sont le modèle parental, la consommation parentale, la facilitation et l'incitation des parents en apportant des F&L coupés en morceaux à l'école.

Le modèle parental se réfère au rôle des parents en tant que

modèle, à travers leur consommation, leurs comportements et préférences alimentaires et leurs attitudes pendant les repas. Cette composante est positivement associée à la consommation de F&L des enfants et à des apports en F&L plus importants^{6,7}.

Concernant la consommation parentale, une étude a retrouvé un lien positif avec la consommation de F&L des enfants, en particulier par rapport à la mère⁸. D'autres font état d'une association entre consommation maternelle et consommation de fruits mais pas de légumes^{9,10}.

Cependant, la consommation de fruits est positivement et fortement associée au fait d'apporter des fruits coupés en morceaux à l'école. Il existe également une corrélation entre le fait d'apporter des légumes coupés en morceaux à l'école et la consommation de légumes que ce soit chez les garçons ou les filles¹¹.

3. Environnement alimentaire et éducation familiale : importance d'encadrer la prise alimentaire chez les enfants

Des études montrent que l'existence de règles de demande chez les enfants (demander aux parents l'autorisation de consommer tel ou tel aliment) est positivement liée à la consommation de fruits, et plus fortement à celles des légumes. Cette association est la plus forte et la plus constante par rapport aux autres composantes étudiées (environnement physique et socio-culturel)¹¹.

Stratégies pour augmenter la consommation de F&L en ciblant le cadre familial

Cette revue systématique conclut que la consommation de F&L peut être favorisée en ciblant l'environnement familial. Parmi les exemples de stratégies figurent l'encouragement parental à manger davantage de F&L, le fait d'apporter des F&L coupés en morceaux à l'école et le renforcement des règles de demande à la maison. Des interventions doivent également viser à augmenter la consommation des parents et pas uniquement celle des enfants.



Basé sur : Ong JX, Ullah S, Magarey A, Miller J, Leslie E. Relationship between the home environment and fruit and vegetable consumption in children aged 6–12 years. *Public Health Nutr* 2017. 20(3): 464-480

Références

1. Gross SM, et al. (2010). *J Nutr Educ Behav* 42, 235–241.
2. Perez-Lizaur AB, et al. (2008) *J Hum Nutr Diet* 21, 63–71.
3. Robinson-O'Brien R, et al. (2009). *J Nutr Educ Behav* 41, 360–364.
4. Reinaerts E, et al. (2007) *Appetite* 48, 248–258.
5. Wolnicka K, et al. (2015) *Public Health Nutr* 18, 2705–2711.
6. Brown R & Ogden J (2004). *Health Educ Res* 19, 261–271.
7. Scaglioni S, et al. (2008). *Br J Nutr* 99, Suppl. 1, S22–S25.
8. Vereecken C, et al. (2010). *Public Health Nutr* 13, 1729–1735.
9. Hall L, et al. (2011). *J Am Diet Assoc* 111, 1039–1044.
10. Robinson LN, et al. (2014). *J Hum Nutr Diet* 28, 443–451.
11. De Bourdeaudhuij I, et al. (2008). *Eur J Clin Nutr* 62, 834–841.



Sécurité alimentaire, disponibilité d'une variété de F&L à la maison et influence de leur consommation chez la femme enceinte à faible revenu

DL Nunnery et collaborateurs

Département Nutrition humaine, Université de Winthrop, ETATS-UNIS

On parle d'insécurité alimentaire quand la disponibilité d'aliments sains et nutritionnellement adéquats est limitée ou incertaine^{1,2}. L'insécurité alimentaire est associée à une alimentation de mauvaise qualité, une prise de poids, un diabète et une hypertension chez les adultes. Les travaux de recherche actuels suggèrent que la disponibilité en F&L à la maison est positivement liée à leur consommation quotidienne. Une large variété de F&L disponible serait considérée comme un environnement alimentaire familial positif^{3,4}.

Des études montrent que l'insécurité alimentaire affecte significativement la disponibilité d'une variété d'aliments en étant plus spécifiquement associée à une plus faible disponibilité de F&L et une plus forte disponibilité d'aliments transformés à forte teneur énergétique^{4,5}.

La corrélation entre sécurité alimentaire, comportements alimentaires et environnement alimentaire familial n'a pas encore été étudiée.

Notre étude a été conduite pour évaluer le niveau de sécurité alimentaire, la disponibilité des F&L et les comportements alimentaires d'un groupe de femmes enceintes à faible revenu, présentant un risque accru de prise de poids durant la grossesse, en raison de mauvaises habitudes alimentaires.

Son premier objectif était de déterminer les différences de disponibilité de F&L à la maison en fonction de la sécurité alimentaire. Le second consistait à examiner les relations entre niveau de sécurité alimentaire, disponibilité de F&L à la maison et consommation de F&L chez les femmes enceintes à faible revenu.

Participation de 198 femmes enceintes à faible revenu

Cent quatre-vingt-dix-huit femmes dans leur second trimestre de grossesse, inscrites dans une clinique WIC - *Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children* (Programme spécial d'aide à la nutrition pour les femmes, nouveau-nés et enfants aux États-Unis)- ont été invitées à participer à cette étude. Tout en attendant leur rendez-vous de suivi de grossesse à la clinique, ces femmes ont participé à un entretien recueillant des informations sur les F&L : disponibilité à la maison, variété disponible, fréquence de consommation et niveau de sécurité alimentaire.

Sécurité alimentaire et consommation journalière de F&L

Sur l'ensemble des participantes, 38 % ont rapporté une sécurité alimentaire totale, 19 % une sécurité alimentaire marginale, 24 % une sécurité alimentaire faible et 19 % une sécurité alimentaire très faible. La consommation journalière moyenne de fruits était de 1,76 portions et celle de légumes de 1,88 portions.

Variété de F&L disponibles à la maison en fonction du niveau de sécurité alimentaire

En moyenne, les F&L disponibles chez les participantes à la maison étaient de 8 pour les fruits et 12 pour les légumes. Les résultats ont révélé que les

participantes présentant une sécurité alimentaire très faible disposaient à domicile d'une variété de fruits significativement moins importante que celles ayant une sécurité alimentaire totale. Ce résultat se retrouvait pour la variété de légumes, mais sa signification était marginale.

Associations entre niveau de sécurité alimentaire, variété de F&L disponibles et consommation de F&L

Le niveau de sécurité alimentaire ne prédisait pas la consommation journalière de fruits ou de légumes. Cependant, la sécurité alimentaire prédisait de manière significative la variété de F&L disponibles. La variété de fruits disponibles diminuait avec l'augmentation de l'insécurité alimentaire. En outre, l'augmentation d'une unité dans la variété de fruits disponibles était associée à une augmentation de 0,086 de la consommation journalière de fruits. La variété totale de légumes disponibles était également positivement liée à la consommation journalière de légumes.

Des analyses de médiation* ont montré que selon la variété disponible de F&L frais à la maison, il existait une relation entre le niveau de sécurité alimentaire et la consommation journalière de F&L. A mesure que la sécurité alimentaire se dégradait, la variété disponible de F&L frais diminuait, elle-même associée à une plus faible consommation.

Plusieurs points doivent être soulignés :

1. Il existe un risque de sur- ou de sous- représentation de certains groupes de population, étant donné qu'un échantillonnage de convenance a été utilisé pour le recrutement des participantes. Cependant, les caractéristiques démographiques de notre échantillon étaient très représentatives des données démographiques des comtés et états des femmes à faible revenu.
2. Si la fréquence de consommation journalière de F&L a été mesurée, elle ne reflète pas la quantité consommée.
3. La spécificité des résultats est limitée, du fait qu'a été mesurée uniquement la variété disponible de F&L sans mesurer les quantités spécifiques et les fréquences auxquelles elles étaient disponibles.
4. La généralisation des résultats aux femmes enceintes à faible revenu peut être limitée, en raison du recrutement restreint aux femmes enceintes du programme WIC.

Sécurité alimentaire, environnement alimentaire familial et qualité de l'alimentation sont étroitement liés. L'environnement familial et la sécurité alimentaire jouent des rôles importants en influençant la disponibilité et la consommation de F&L frais à la maison.

Les résultats de cette étude montrent la nécessité d'interventions d'éducation nutritionnelle auprès des familles à faible revenu pour encourager la disponibilité d'aliments sains à la maison et améliorer les résultats nutritionnels.

*NB : un modèle de médiation cherche à identifier et expliquer le mécanisme ou le processus qui sous-tend une relation observée entre une variable indépendante et une variable dépendante via l'inclusion d'une troisième variable hypothétique, appelée variable médiatrice

Based on : DL Nunnery, JD Labban, & JM Dharod. (2017). Interrelationship between food security status, home availability of variety of fruits and vegetables and their dietary intake among low-income pregnant women. *Public Health Nutrition*, 1-9.

Références

1. Gundersen C (2013). *Adv Nutr* 4, 36–41.
2. Hofer R & Curry C (2012). *J Policy Pract* 11, 59–76.
3. Kendall A, Olson CM & Frongillo EA (1996). *J Am Diet Assoc* 96, 1019–1024.

4. Darmon N & Drewnowski A (2015). *Nutr Rev* 73, 643–660.

5. Kaiser LL, Melgar-Quinonez H, Townsend MS et al. (2003). *J Nutr Educ Behav* 35, 148–153.



Pratiques et préférences des enfants pour les F&L en lien avec les relations parents-enfants

Martine Padilla

Centre International de Hautes Etudes Agronomiques Méditerranéennes, Institut Agronomique Méditerranéen de Montpellier (CIHEAM-IAM), FRANCE

Si l'environnement familial a une forte influence sur la consommation de F&L des enfants, ces derniers peuvent à leur tour influencer la famille. Les spécialistes en Marketing estiment que les enfants sont prescripteurs et que leur demande influence les achats des parents et peut ainsi contribuer à augmenter la disponibilité des F&L à la maison. Le niveau d'exposition de l'enfant est alors plus élevé et cela fait évoluer ses préférences. Toutefois acheter des F&L et les stocker ne les rend pas forcément accessibles aux enfants.

Une récente étude américaine¹ clarifie le lien entre demande, disponibilité au domicile et consommation de F&L par les enfants, en se basant sur une intervention réalisée en 2009-2011 dans le Texas aux Etats-Unis.

Cette intervention visait à stimuler la consommation des F&L par les enfants âgés de 9 à 11 ans au moyen d'un jeu, suivi pendant 3 mois (Squire's Quest II) ; les parents ont été sensibilisés grâce à des Newsletters, des recettes et conseils sur un site Web.

Quatre groupes de 100 couples parent-enfant

Cette étude est fondée sur un échantillon de convenance randomisé en 4 groupes de 100 couples parent-enfant. Les mesures ont été faites avant l'intervention, à la fin et 3 mois après. Elles portent sur 3 critères :

1. la fréquence de la demande de F&L par l'enfant pendant 2 semaines ;
2. la disponibilité de F&L à la maison, mesurée par le nombre de F&L pendant 2 semaines;
3. la prise alimentaire de l'enfant, mesurée par le nombre de portions de F&L consommées en 24 h.

La demande de l'enfant et la disponibilité en F&L ont été renseignées par questionnaire ; la prise alimentaire a été mesurée par un rappel des 24 h.

Evolution des critères d'efficacité de l'intervention

	T0 (avant l'action)	T1 (fin de l'action)	T2 (3 mois après)
Demande des enfants	9.9	11.8	11
Disponibilités à la maison	40.1	47	44.9
Consommation	2.1	2.6	2.4

Cette étude met en évidence 4 principaux résultats :

- Il n'y a pas de pouvoir prédictif entre disponibilité de F&L et prise alimentaire des enfants. Une étude précédente montrait qu'une hausse de 1 unité de disponibilité provoquait une augmentation de 0.14 de la consommation. Cela suggère que, pour avoir un effet sur la consommation effective, la disponibilité doit augmenter de façon significative. L'intervention a favorisé les enfants qui en consommaient déjà en quantité.
- L'intervention a augmenté la demande des enfants et la disponibilité de F&L à la maison, mais n'a pas contribué à une hausse significative de la prise alimentaire
- Si l'intervention paraît efficace au premier abord (évolution des critères entre T0 et T1), les résultats ne sont pas stables; pour en maintenir les effets, la durée de l'intervention doit être suffisante : de 9 semaines à 4 ans.

- Enfin, l'implication des parents a été faible : seuls 28% ont lu la Newsletter et 55% ont visité le site web 1 à 5 fois au cours de l'intervention. Or il est démontré que l'engagement direct des parents est primordial.

Les comportements des parents à l'égard des enfants sont essentiels

La disponibilité des F&L à la maison est donc nécessaire mais pas suffisante pour stimuler leur consommation par les enfants. Les comportements des parents à l'égard des enfants sont absolument essentiels: selon Vollmer et Baietto, les préférences alimentaires d'un enfant influencent la qualité de son régime alimentaire². Or ces préférences sont largement influencées par les attitudes et pratiques des parents. Ainsi, l'étude des liens de causalité entre les pratiques alimentaires d'un parent et les préférences alimentaires de l'enfant peut aider à orienter les interventions.

Ces affirmations s'appuient sur une étude de 148 parents d'enfants de 3-7 ans réalisée dans l'Illinois à l'aide d'un questionnaire CFPQ (Comprehensive Feeding Practices Questionnaire) et du PALS (*Preschool Adapted Food Liking Scale*) portant sur les fruits, les légumes et les aliments riches en graisses et/ou en sucres. Elle révèle quelles devraient être les bases de l'éducation alimentaire pour agir sur les comportements des enfants.

Ainsi, quand les parents autorisent l'enfant à décider de son alimentation, ses préférences se détournent des fruits. En outre, quand ils encouragent leur enfant à participer à l'élaboration du repas, ses préférences pour les légumes se confirment.

Les enfants préfèrent les aliments riches en graisses et/ou sucres dans les cas où les parents utilisent l'aliment pour réguler les émotions de l'enfant, s'ils pratiquent l'aliment «récompense», s'ils forcent l'enfant à manger davantage et à finir son assiette et s'ils font une restriction forte pour les aliments dits «délétères» pour la santé. Si la restriction peut être bénéfique pour la qualité de l'alimentation des enfants avant l'âge de 4 ans, la situation s'inverse ensuite. En revanche, les enfants portent moins d'intérêt pour les aliments gras et/ou sucrés si les parents rendent les aliments sains disponibles et accessibles à la maison, s'ils élaborent des aliments sains devant l'enfant et s'ils expliquent à l'enfant pourquoi il faut manger sain.

Enfin, il n'a pas été trouvé de relation significative entre la préférence de l'enfant pour les aliments riches en graisses et en sucre et le désir des parents de contrôler le poids de l'enfant, en encourageant l'équilibre et la variété alimentaires, le suivi et la restriction.

Les pratiques d'alimentation coercitives sont préjudiciables aux préférences alimentaires de l'enfant

Même s'il n'est pas possible de déterminer si c'est le parent qui influence l'enfant ou bien l'inverse, cette étude fournit des preuves que les pratiques d'alimentation coercitives sont préjudiciables aux préférences alimentaires de l'enfant.

Par conséquent, des disponibilités importantes de F&L à la maison et une éducation alimentaire cohérente et bienveillante, stimulent l'intérêt et la consommation de l'enfant. Ces pratiques doivent guider toute intervention auprès des parents qui souhaitent améliorer les préférences alimentaires de leurs enfants.

Références

1. DeSmet A., Liu Y., De Bourdeaudhuij I., Baranowski T. and Thompson D. (2017): The effectiveness of asking behaviors among 9–11 year-old children in increasing home availability and children's intake of fruit and vegetables: results from the Squire's Quest II self-regulation game intervention. *International Journal of Behavioral*

Nutrition and Physical Activity (April 2017) 14: 51. DOI 10.1186/s12966-017-0506-y
2. Vollmer R. L. and Baietto J. (2017): Practices and preferences: Exploring the relationships between food-related parenting practices and child food preferences for high fat and/or sugar foods, fruits, and vegetables, *Appetite* 1 June 2017, 113: 134-140.

Environnement familial et consommation de légumes chez les petits Norvégiens : les récents apports de l'Etude BRA

Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue, Paris, FRANCE

La promotion d'une alimentation saine dès le début de la vie peut contribuer à réduire l'incidence des maladies non transmissibles. En dépit des bénéfices santé largement reconnus des F&L, augmenter leur consommation est un véritable défi dans de nombreux pays.

En Norvège, la consommation de F&L est insuffisante, tant chez les adultes que les enfants scolarisés et préscolarisés. Si la présentation répétée d'un aliment aide les enfants à apprécier de nouveaux goûts, leurs préférences alimentaires sont influencées par des facteurs génétiques et environnementaux. Comme les choix des enfants se perpétuent à l'âge adulte, la petite enfance représente une période cruciale pour la mise en place d'habitudes alimentaires saines. Parce qu'il façonne ces dernières, l'environnement familial est le premier milieu où l'enfant peut déterminer ses goûts.

Chez les enfants scolarisés, la disponibilité à domicile et l'accessibilité (forme «prête à manger») des F&L représentent les principaux leviers de consommation. Les habitudes et modèles parentaux et les encouragements sont d'importants facteurs qui favorisent la consommation de F&L. Cependant un niveau socio économique bas est associé à une alimentation moins riche en végétaux.



Etude BRA: augmenter la consommation de légumes chez les enfants de 3 à 5 ans

Les fruits, doux et sucrés, sont plus faciles à être acceptés que les légumes, parfois amers, par les enfants. Définir les facteurs qui favorisent ou entravent la consommation de légumes chez les jeunes enfants est important. Une étude norvégienne s'est intéressée à cette tranche d'âge en développant les éléments pour mesurer l'environnement physique familial des jeunes enfants. En second lieu, les auteurs ont étudié les associations entre ces facteurs d'environnement et la consommation de légumes chez des enfants de 3 à 5 ans.

But de l'étude BRA : augmenter la consommation de légumes chez les enfants préscolarisés (3-5 ans), à l'aide de changements d'environnement alimentaire et de pratiques diététiques en jardin d'enfants ou à la maison. Les objectifs plus spécifiques étaient d'augmenter la fréquence quotidienne de consommation de légumes, leurs variétés sur un mois et la quantité quotidienne consommée.

Une collecte des données en 3 étapes

Six cent trente trois enfants nés en 2010 et 2011 ont été étudiés

et les données ont été collectées en 3 étapes :

1. **un questionnaire en ligne** pour les parents évaluant les consommations de légumes par les enfants et les facteurs pouvant les influencer.
2. **une observation directe** de la consommation de fruits, de baies et de légumes sur 2 repas par jour dans des jardins d'enfants, avec une attention particulière pour les enfants de faible milieu socioculturel.
3. **un rappel de consommation** sur 24 heures par internet évaluant la consommation de F&L, surtout de légumes, sur 3 repas et 3 collations.

Des associations positives avec la «disponibilité» et «l'accessibilité» à la maison

Concernant la disponibilité et l'accessibilité, les 2 critères mis en exergue, «disponibilité et accessibilité à la maison», expliquaient 42% de la variance totale.

1. **Pour la « disponibilité » :** il existait une interaction significative entre l'éducation maternelle, la différence de la prise de légumes ($p=0.001$), la fréquence de consommation ($p=0.015$) et la quantité consommée ($p<0.001$). Chaque unité d'augmentation de la «disponibilité» était associée à une plus forte augmentation de la prise de légumes chez les enfants de femmes culturellement élevées par rapport à ceux de mères de moindre niveau culturel (respectivement 2.7 contre 1.2 variétés/mois). De la même façon, les enfants de milieu culturel élevé avaient une fréquence quotidienne de consommation plus forte que ceux de faible milieu culturel (respectivement 1.3 contre 0.8 fois/j). Néanmoins, les enfants de milieu culturel bas consommaient des quantités plus importantes que les autres (79.7 contre 28.9 g/j).

2. **Pour «l'accessibilité à la maison» :** chaque unité d'augmentation sur «l'accessibilité à la maison» était significativement associée avec une élévation de la fréquence de consommation de légumes de 2 à 3 fois/semaine ($p<0.001$) et de la quantité consommée de 17 g/j ($p=0.018$).

Parmi les barrières potentielles, sont ressorties la « barrière des portions » et la « barrière des achats », expliquant 57% de la variance totale.

Chaque unité d'augmentation de la «barrière des portions» était associée à une réduction de la variété d'environ 2 /mois, de la fréquence de consommation de 1 fois/j et de la quantité de plus de 38 g/j.

En revanche, aucune association n'a été observée entre la « barrière des achats » et la consommation de légumes.

Cette étude souligne l'importance de cibler chez les jeunes enfants les interventions futures sur l'environnement physique à la maison. Certains facteurs modifiables de l'environnement familial peuvent promouvoir ou freiner la consommation de légumes. Pour mieux les comprendre, il convient de répéter de telles recherches chez les enfants d'âge préscolaire jusqu'à présent peu étudiés.

Résidus de pesticides dans les fruits et légumes : que disent les autorités sanitaires françaises ?

Faut-il s'inquiéter de la présence de résidus de pesticides dans les fruits et légumes ? La présence de ces substances à l'état de traces remet-elle en cause la nécessité de consommer des F&L ? Dans une actualité, publiée sur son site internet le 23 février, l'Anses rappelle que la présence de contaminants chimiques dans les F&L ne signifie pas nécessairement « risque » et fait le point sur le cadre réglementaire existant pour protéger le consommateur.

« ... la présence de traces de pesticides dans les denrées alimentaires à des teneurs inférieures ou égales à la LMR, ou même un dépassement ponctuel, ne présentent pas un risque pour la santé du consommateur. ».

Source : Anses, 2018

Pays en voie de développement : plus de la moitié des adolescents ne consomment pas les 5 portions de F&L/jour recommandées

De nombreuses études se sont intéressées à la consommation des F&L dans les pays développés mais très peu ciblent ceux en voie de développement. Ainsi, des chercheurs américains ont réalisé une étude comparative de la consommation des F&L et de l'activité physique chez plus de 160 000 adolescents dans 49 pays en voie de développement.

Les résultats montrent que moins de 50% des adolescents consomment 5 portions de F&L. Le Maroc a enregistré la plus forte proportion d'adolescents consommant l'apport quotidien recommandé de F&L (29,5%), suivi par la Tanzanie (27.9%), les Seychelles (26.8%), Thaïlande (24%) et les Fiji (23.8%).

Source : Darfour-Oduro SA, et coll. A comparative study of fruit and vegetable consumption and physical activity among adolescents in 49 Low-and-Middle-Income Countries. Sci Rep. 2018 Jan 26;8(1):1623.

Aprifel, présente aux 100 ans de La Ligue contre le cancer

Le 14 mars 2018, Aprifel a participé aux 100 ans de La Ligue contre le cancer pour rappeler l'importance d'une alimentation saine, riche en F&L pour la prévention de certains cancers. Une brochure a été réalisée et est téléchargeable gratuitement sur le site www.aprifel.com

Les fiches Aprifel

FRUITS ET LÉGUMES ET CANCERS

Plus du tiers des cancers seraient évitables en agissant sur divers facteurs liés à l'environnement ou au mode de vie*.

Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour permet de prévenir certains cancers

UNE PORTION = 80 à 100 g de fruit ou de légumes.
C'est la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.
Par exemple :

- 1 pomme
- 5/6 fraises
- 1 grosse carotte

Le rôle protecteur des fruits et légumes est notamment dû à leur richesse en fibres, en vitamines et en minéraux. De plus, leur apport en calories étant peu élevé, ils contribuent à diminuer le risque de surpoids et d'obésité, qui sont eux des facteurs de risque vis-à-vis de certains cancers.

Plus d'informations :

- > Institut national du cancer (INCA) : www.e-cancer.fr (cancer, prévention, diagnostic)
- > Le dossier « Prévention du cancer » de l'OMS : www.who.int/cancer
- > Le site du World Cancer Research Fund International (WCRF) en anglais uniquement : www.wcrf.org
- > Nos vidéos sur YouTube (rechercher « 50/50 »)
- > Fruits et Légumes : nous aident-ils vraiment à rester en bonne santé ?
- > Fruits et légumes, des astuces pour en consommer tous les jours !

Aprifel
Association pour la Promotion des Fruits et Légumes