



Aprifel

## Pourquoi vous intéresser à la consommation de fruits et légumes de vos patients ?

Parce que la consommation de fruits et légumes frais est au cœur de l'équilibre alimentaire et constitue un enjeu mondial de santé publique, Aprifel, en collaboration avec la Fédération Française de Cardiologie, a réalisé une brochure destinée aux cardiologues et professionnels de santé.

Ce livret présente une synthèse des données scientifiques relatives à la consommation des fruits et légumes et ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire.



A consulter ou à télécharger sur [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)



Suivez-nous sur Twitter  
@Aprifel\_FR

# Aprifel

agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes

Président Aprifel : Christel Teyssèdre  
 Directeur de la Publication : Louis Orensa  
 Directrice adjointe / Directrice scientifique : Saïda Barnat  
 Responsable de l'information : Marie Fillon  
 Chef de projets scientifiques : Johanna Calvarin  
 Chef de projets : Manal Amroui  
 Rédacteur en Chef : Dr Thierry Gibault  
 Edition : Philippe Dufour

4, rue Tréville - 75009 Paris  
 Tél.: 01 49 49 15 15 - Fax: 01 49 49 15 66  
 E-mail: [equationnutrition@interfel.com](mailto:equationnutrition@interfel.com)

WWW.  
[aprifel.com](http://aprifel.com) / [egeaconference.com](http://egeaconference.com)

ISSN : 1620-6010 - Dépôt légal à parution

# Alimentation et maladies cardiovasculaires : recommandations pour les praticiens

## édito

Les maladies cardiovasculaires ne sont pas, le plus souvent, le fruit du hasard. Nos modes de vie ont un rôle important dans leur survenue mais aussi leur prévention. On peut égrener les dangers à éviter tabac, sédentarité, excès de poids, stress... Mais il serait bon aussi d'énumérer tous les atouts que nous avons en nos mains, et en particulier tous les bienfaits de l'alimentation.

C'est ce que montre le premier article basé sur le travail de Hever et Cronise en rappelant qu'une bonne nutrition doit faire la part belle aux produits végétaux, sans négliger la nécessaire complémentarité d'une consommation modérée de produits animaux, et donc de la diversité.

L'équipe espagnole de la SUN study a montré sur plus de 19 000 sujets que ceux qui avaient un score élevé de légumes, fruits, fibres et poisson avaient jusqu'à 69% de réduction de survenue de maladies cardiovasculaires.

Pour clore la démonstration, le travail récemment publié par Aune montre que l'on observe un bénéfice cardio-vasculaire jusqu'à un niveau de consommation de fruits et légumes de 800 g/jour. La boucle est bouclée.

Nul ne peut plus ignorer ces données. Il faut maintenant donner aux consommateurs, sains ou malades, les clés pour changer leurs habitudes.

Jean-Michel Lecerf<sup>1</sup>, Claire Mounier-Vehier<sup>2</sup>

1. Chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, FRANCE

2. Cardiologue et chef de Service de médecine vasculaire et hypertension artérielle à l'Institut Cœur Poumon du CHRU de Lille, Présidente de la Fédération Française de Cardiologie, FRANCE



© Shutterstock

# Place prioritaire des végétaux et des F&L dans la prévention et le traitement des maladies chroniques et cardio vasculaires

Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue, Paris, FRANCE

Les maladies cardio vasculaires (MCV) restent la première cause mondiale de mortalité.

Selon une analyse sur une période de 20 ans (1990-2010) publiée en 2013, la cause majeure de mortalité prématurée aux USA est l'alimentation. Conclusion: «Les facteurs de risque nutritionnels les plus importants sont les alimentations pauvres en fruits et en légumes (F&L), fruits à coques et graines, et riches en sodium, viandes transformées et acides gras trans».

En consultation tout médecin devrait se poser la question de savoir ce qui a favorisé la survenue d'une pathologie et si elle aurait pu être prévenue. Le temps consacré à l'alimentation est estimé à 5 minutes. Les médicaments sont plus faciles à prescrire que les changements alimentaires !

## Bénéfices santé d'une alimentation riche en végétaux

L'accumulation de preuves scientifiques confirme les bénéfices santé d'une alimentation riche en végétaux et aliments complets (F&L, légumineuses, céréales complètes, noix et fruits à coques, graines, herbes aromatiques et épices).

Groupes d'aliments recommandés et portions

Groupes d'aliments	Portions quotidiennes recommandées
Légumes y compris légumes riches en amidon	A volonté en variant au maximum les couleurs
Tous les fruits	2 à 4 portions
Céréales et pain complets	6 à 11 portions
Légumineuses (haricots blancs, lentilles, petits pois, aliments issus du soja)	2 à 3 portions
Légumes à feuilles vertes (brocolis, chou vert, laitue)	Au moins 2 à 3 portions
Fruits à coques (amandes, noix de Pécan, noixettes...)	30 à 60 g
Graines (de chia, lin...)	1 à 3 cuillères à soupe
Lait végétaux enrichis (amande, soja)	Optionnel (2 à 3 tasses)
Herbes aromatiques et épices	Optionnel, à volonté

## La moitié de l'assiette constituée de F&L

Selon l'Association Américaine de Cardiologie et l'Institut Américain de Recherche sur le Cancer, la moitié de l'assiette devrait être constituée de F&L, pour assurer les quantités nécessaires de fibres, potassium, magnésium, acide folique, fer, vitamines A et C, insuffisantes dans l'alimentation actuelle.

Cette alimentation est associée à une réduction de la mortalité totale et cardio vasculaire, des besoins en médicaments, au maintien d'un poids sain, à une diminution de situations à risque comme l'obésité et ses marqueurs inflammatoires, l'hyperglycémie, l'HTA et les dyslipidémies, et peut même faire régresser les MCV et le diabète.

Cet effet bénéfique est du à 2 facteurs :

- une augmentation des composés protecteurs largement présents dans les F&L
- une réduction de l'exposition à des composants néfastes issus des produits d'origine animale et des viandes transformées (graisses saturées, Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP), amines hétérocycliques, produits avancés de la glycation, sel, sucres, adjuvants...) qui contribuent à l'inflammation, l'oxydation et la carcinogénèse et favorisent l'apparition de diverses pathologies.

Les composés protecteurs des végétaux, dont les F&L, sont essentiellement représentés par des fibres (qui protègent le système gastro intestinal, cardiovasculaire et immunitaire) et de nombreux micronutriments (glucosinolates, caroténoïdes, flavonoïdes...) qui agissent en synergie pour réduire l'inflammation et l'oxydation.

## Rôle prioritaire de la diététique dans la prévention et le traitement des MCV

De nombreuses études ont prouvé que l'intervention diététique est efficace pour la prévention et le traitement des MCV, en particulier chez les personnes âgées. Chez ces dernières, en cas de problèmes dentaires, une alimentation riche en végétaux peut être facilitée sous forme de smoothies verts (légumes, fruits, noix et graines), soupes et purées. La préparation des aliments peut être simplifiée par l'utilisation de F&L surgelés, en conserve ou déshydratés et un matériel de cuisine facile à utiliser (micro-onde, mixeur, presse fruits électrique, ouvre-boîte automatique...)

Il faut s'intéresser à la qualité globale de l'alimentation (bien illustrée par le modèle Méditerranéen). Meilleures sources d'hydrates de carbone: F&L, céréales complètes et légumineuses. Patate douce et manioc sont riches en protéines végétales, à faible densité calorique. De nombreux acides aminés essentiels peuvent être apportés par les légumineuses, fruits à coques, céréales complètes et légumes à feuilles vertes. Pour les lipides, l'acide linoléique (ALA) - précurseur d'acides gras polyinsaturés (EPA, DHA) - peut être fourni par les graines de lin ou de Chia, les légumes à feuilles vertes, les dérivés du soja, les fruits à coques et leurs huiles respectives. Les graisses mono insaturées? Par les olives et leur huile, les avocats... Enfin, les phytostérols végétaux réduisent l'absorption intestinale du cholestérol.

Une alimentation riche en F&L expose l'organisme à une grande variété d'antioxydants protecteurs (polyphénols, flavonoïdes, stilbènes, curcuminoïdes) qui ont un impact sur les MCV et autres pathologies (cancers, maladies neurodégénératives). Elle fournit également bon nombre de vitamines et minéraux.

## Une alimentation bénéfique tout au long de la vie

Une telle alimentation riche en végétaux, en particulier F&L, est bénéfique tout au long de la vie, y compris chez les personnes âgées. Elle réduit les risques de MCV grâce à l'interaction de multiples micronutriments. Les médecins ont un rôle essentiel à jouer en consultation pour prodiguer à leurs patients des conseils nutritionnels fondés sur ces recommandations.

## Une alimentation saine riche en F&L réduit l'incidence des maladies cardiovasculaires chez les adultes de moins de 70 ans

Susana Santiago et collaborateurs

Université de Navarre, Pampelune, ESPAGNE

Dans le monde, les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la première cause de mortalité par maladies non transmissibles avant 70 ans. Dans leurs recommandations, l'American Heart Association (AHA) et l'American College of Cardiology (ACC) mettent l'accent sur des «modèles alimentaires», plutôt que sur des aliments particuliers, tout en encourageant des modes de vie sains pour le cœur.

Si une évaluation des habitudes alimentaires est nécessaire pour délivrer des conseils adaptés, elle s'avère complexe dans la prise en charge clinique. D'où l'utilisation croissante de questionnaires alimentaires courts, identifiant les comportements et pratiques clés. En effet, l'attitude vis-à-vis de la nutrition et de l'alimentation est un puissant déterminant des choix et de la qualité des aliments consommés.

### Étude prospective de Seguimiento: plus de 19 000 Espagnols suivis pendant plus de 9 années

Ménée depuis 1999, l'étude Seguimiento de l'Université de Navarre (SUN) est une étude prospective de cohorte dynamique constituée d'adultes espagnols diplômés de l'université ([www.unav.edu/departamento/preventiva/sun](http://www.unav.edu/departamento/preventiva/sun)).

L'évaluation initiale comprenait un questionnaire semi quantitatif validé de fréquence de consommation alimentaire. Elle rassemblait un large éventail de caractéristiques, dont des variables socio-démographiques et cliniques ainsi que des habitudes en matière de santé.

Dans cette étude nous avons évalué de manière prospective l'association entre certains comportements en matière d'alimentation saine (oui/non) et l'incidence des maladies cardiovasculaires chez 19 138 participants.

Nous avons établi un score d'attitudes d'alimentation saine assignant 1 point lorsque le comportement était présumé sain et 0 dans le cas contraire. Ainsi, les participants recevaient 1 point par réponse oui lorsqu'ils essayaient

de manger plus de fruits, de légumes et de poissons, moins de sucreries et gâteaux, plus de fibres, moins de matières grasses, lorsqu'ils essayaient d'éviter la consommation de beurre, retiraient la graisse de la viande et ne sucrèrent pas leurs boissons. Dans le cas contraire, ils recevaient 0 point. Ils étaient ensuite classés en quatre groupes selon leur score initial : de 0 à 5 points, 6 à 7 points, 8 points et 9 à 10 points.

Les maladies cardiovasculaires étaient confirmées par un panel de médecins experts ainsi que par l'indice National de Décès.

### Les scores les plus élevés sont associés à un risque inférieur de MCV

Les résultats ont montré que les participants ayant le plus haut score d'alimentation saine (9 ou 10) adoptaient davantage un régime méditerranéen et, en règle générale, présentaient des habitudes alimentaires et une consommation de macronutriments plus favorables.

139 événements cardiovasculaires (59 infarctus du myocarde non fatals, 31 AVC non fatals et 49 décès cardiovasculaires) ont été observés pendant un suivi moyen de 9,2 ans.

Nous avons montré que les scores les plus élevés étaient associés de manière indépendante à un risque inférieur de MCV [3-5 points: HR ajusté de 0,38 (IC 95 % : 0,18-0,81) ; 6-8 points : 0,57 (IC 95 % : 0,29-1,12) ; 9-10 points : 0,31 (IC 95 % : 0,15-0,67), comparativement au groupe 0-2 points].

### La prévention des maladies cardiovasculaires passe par les fruits, les légumes et les céréales complètes

Dans notre étude, l'incidence des maladies cardiovasculaires était moins élevée chez les participants qui présentaient une alimentation plus saine.

Comme le montre le tableau 1, le risque

de maladie cardiovasculaire était inférieur de respectivement 41, 38 et 31 % chez les participants qui s'efforçaient de consommer davantage de fruits, de légumes et de fibres, comparativement aux participants qui n'adoptaient pas ce comportement.

Il est établi qu'une consommation élevée de F&L améliore la qualité des glucides et les apports en fibres alimentaires, tout en fournissant des micronutriments protecteurs (potassium, folates, anti-oxydants, flavonoïdes) et s'associe à une baisse du risque d'AVC. En outre, le risque de MCV diminue avec la consommation de fibres et céréales complètes, probablement par une amélioration de l'IMC, la glycémie, des biomarqueurs inflammatoires, le profil lipidique et les effets antioxydants.

En revanche, nous n'avons trouvé aucun lien entre les autres comportements (ne pas sucrer les boissons, éviter le beurre, retirer la graisse de la viande, consommer moins de matières grasses, de viande, de sucreries et de gâteaux) et le risque MCV.

### Un outil simple et utile pour étudier le lien entre l'alimentation et l'état de santé cardiovasculaire

Un court questionnaire concernant l'alimentation saine (particulièrement la consommation de fruits, légumes et fibres) peut être un outil facile et utile à utiliser en consultation pour la prévention primaire des MCV. Il pourrait également aider à identifier les patients présentant un risque probable supérieur de développer une MCV.



Tableau 1:

HR multi variés (et intervalles de confiance de 95 %) pour chaque question relative à l'alimentation saine («oui» versus «non»).

Question relative à l'alimentation saine	HR (95% CI)
Essayez-vous de manger davantage de fruits ?	0.59 (0.40-0.87)
Essayez-vous de manger davantage de légumes ?	0.62 (0.41-0.94)
Essayez-vous de manger davantage de poisson ?	0.82 (0.57-1.19)
Évitez-vous de manger du beurre ?	1.37 (0.85-2.20)
Essayez-vous de manger moins de viande ?	1.07 (0.74-1.53)
Essayez-vous de retirer la graisse de la viande ?	0.97 (0.67-1.42)
Essayez-vous de manger moins de sucreries et gâteaux ?	0.99 (0.68-1.45)
Essayez-vous de consommer davantage de fibres ?	0.69 (0.48-0.98)
Essayez-vous de consommer moins de matières grasses ?	1.06 (0.67-1.67)
Sucrez-vous les boissons ?	0.97 (0.65-1.46)

La réponse « non » sert de référence (valeurs 0).

## Lien entre consommation de F&L et risque de maladie cardiovasculaire et de cancers

Dagfinn Aune

Département de santé publique et de médecine générale, Université norvégienne de sciences et technologie, Trondheim, NORVÈGE  
Département d'épidémiologie et de biostatistiques, Imperial College London, Londres, ROYAUME-UNI  
Université Bjørknes, Oslo, NORVEGE

En dépit des recommandations officielles de consommer des grandes quantités de F&L, en prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers, des questions restent posées sur les apports optimaux et si certains F&L spécifiques seraient plus particulièrement bénéfiques. Cela est bien illustré par les différences de quantités de F&L recommandées selon les pays et les organismes. Par exemple, le Fonds mondial de recherche contre le cancer, l'OMS et l'Angleterre recommandent une consommation quotidienne de 400 g, alors que la Suède en recommande 500 g par jour, le Danemark 600 g, la Norvège de 650 à 750 g par jour et les États-Unis de 640 à 800 g.

### Des réductions du risque observées jusqu'à 800 g/jour de F&L

Le but de cette revue et méta-analyse systématique est de clarifier l'intensité et la nature de la relation dose-effet entre la consommation de F&L et de certains en particulier, et le risque de maladies cardiovasculaires, de cancers et la mortalité toutes causes confondues.

Après une recherche dans les bases de données PubMed et Embase réalisée jusqu'au 29 septembre 2016, 95 études prospectives (142 publications) ont été analysées.

Une consommation de 200 g/jour de F&L combinés était associée à un risque relatif de :

- 0,92 pour les coronaropathies (0,90 pour 200g/j de fruits et 0,84 pour 200g/j de légumes)
- 0,84 pour les AVC (0,82 pour 200g/j de fruits et 0,87 pour 200g/j de légumes)
- 0,92 pour les maladies cardiovasculaires (0,87 pour 200g/j de fruits et 0,90 for 200g/j de légumes)
- 0,97 pour l'ensemble des cancers (0,96 pour 200g/j de fruits ou 200g/j de légumes)
- 0,90 pour la mortalité toutes causes confondues (0,85 pour

200g/j de fruits et 0,87 pour 200g/j de légumes).

Des réductions du risque étaient observées jusqu'à 800 g/jour pour tous les événements étudiés sauf les cancers pour lesquels le bénéfice n'augmentait plus au-delà de 600 g/jour. Pour le risque de coronaropathie et la mortalité par AVC, la baisse associée à la consommation de F&L était relativement linéaire jusqu'à 800 g/jour. En revanche, pour la mortalité toutes causes, la baisse était la plus marquée jusqu'à 400 g/jour, puis moins jusqu'à 800 g/jour.

### Quels F&L spécifiques sont particulièrement associés à une réduction du risque ?

Parmi les différents types spécifiques de F&L, la consommation de pommes et de poires, d'agrumes, de légumes à feuilles vertes, de crucifères et de salades était associée à une baisse des maladies cardiovasculaires et de la mortalité globale. La consommation de légumes vert-jaune et de crucifères, était inversement associée au risque de cancer. En outre, en termes de quantité, les F&L riches en bêta-carotène et en vitamine C étaient associés à une baisse des coronaropathies et une réduction des coronaropathies était observée suite à la consommation de tomates dans l'analyse de la relation dose-effet.

### 5,6 et 7,8 millions de décès prématurés dans le monde peuvent être attribuables à un faible apport en F&L

Si l'on suppose qu'il existe un lien de cause à effet dans les résultats observés, on estime qu'en 2013, environ 5,6 et 7,8 millions de décès prématurés dans le monde pouvaient être attribués à une consommation de F&L inférieure à 500 et 800 g/jour, respectivement. Des analyses supplémentaires devront s'intéresser aux causes de mortalité moins courantes et aux F&L qui ont été moins étudiés jusqu'à présent. Néanmoins, les données actuelles confirment que la population générale devrait consommer davantage de F&L et que la quantité optimale pourrait être de 800 g/jour.



Source : Aune D. et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality - a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 2017 ; 1029-1056.

## Consommer au moins 5 fruits et légumes, Quel impact pour notre avenir ?

### Enjeux pour la santé publique, l'environnement et l'économie

#### Retour sur la Rencontre de l'Aprifel du 30 novembre 2017

Quinze ans après le premier Programment National Nutrition Santé et alors que les bénéfices de la consommation d'au moins cinq portions de fruits et légumes par jour ne sont plus à démontrer, les consommations de fruits et légumes restent insuffisantes. Le 30 novembre dernier, Aprifel organisait au Ministère des Solidarités et de la Santé une journée d'information sur ce thème. Il s'agissait

de réunir scientifiques, décideurs, associations de consommateurs et professionnels de la filière fruits et légumes afin de réfléchir collectivement aux leviers permettant d'atteindre les objectifs de consommation. Avec la participation exceptionnelle de 3 sénateurs, cette rencontre a réuni plus de 110 participants, 19 intervenants et 10 journalistes.

#### Retour sur la journée...

**La première session** a permis de rappeler que la consommation de fruits et légumes, présente un bénéfice santé net, quel que soit leur mode de production.

Ce consensus partagé depuis plus de 20 ans par les autorités sanitaires du monde entier, n'est pas entendu car les consommations restent encore insuffisantes. Les causes ont été discutées et invitent notamment à poursuivre les actions pédagogiques concernant les fruits et légumes que ce soit sur les questions de goût, de préparation, de coût ou de production.



#### **Session 1 - Consommation des F&L, enjeu majeur de santé publique**

E. Doineau - Sénatrice - membre de la Commission des Affaires Sociales

- **Consommation des F&L : analyse bénéfiques/risques**  
A. Martin - Membre du Conseil National de l'Alimentation
- **Les F&L : les laissés-pour-compte de tout y compris des politiques publiques**  
M. Padilla - Professeure-associée - CIHEAM Montpellier
- **Quelles conditions pour assurer une consommation en accord avec les recommandations ?**  
M. Cecchini - Analyste des politiques de santé - OCDE Paris

**La deuxième session** a permis de discuter des réalités de la production des F&L. Les présentations concernant le développement et la mise en oeuvre de méthodes alternatives à l'utilisation de produits phytosanitaires ont montré combien la mise en place de ces démarches demande du temps et des efforts de recherche constants. Cette session a également souligné l'importance de ne pas opposer les modes de production, mais bien de travailler en complémentarité, en s'inspirant des expériences des uns et des autres.

#### **Session 2 - Contribution de la production F&L à l'impact environnemental ; l'art du compromis**

P. Medevielle - Sénateur - membre de la Commission Aménagement du territoire et du développement durable

- **La chimie : hier, aujourd'hui et demain**  
C. Fischler - Sociologue
- **Utilisation des phytosanitaires en France : quelles méthodes alternatives ?**  
F. Villeneuve - Ingénieur et Chargé de Programme - CTIFL - Lanxade
- **La réforme de la PAC et la nutrition ; les cas des F&L**  
F. Buchholzer - Chargée d'évaluation et de prospective - Commission Européenne - DG AGRI
- **Contribution de la production fruitière à l'impact environnemental : exemple concret**  
D. Sauvaitre - Président - Association Nationale Pommes Poires - ANPP

Enfin, **la dernière session** organisée en table ronde a permis de confronter les points de vue et attentes des consommateurs, des scientifiques, des producteurs et des politiques..

## TABLE RONDE Risques économiques liés aux fluctuations de la production des F&L

J-P. Moga - Sénateur - membre de la Commission Affaires économiques

**Allocution introductive : L'Europe agricole et les fruits et légumes :** T. Garcia Azcarate - Conseiller responsable de la coordination et de l'analyse économique à court terme des marchés agricoles - Commission Européenne - DG AGRI

Table ronde animée par : E. de La Chesnais - Journaliste

Avec la participation de :

- **Quels sont les besoins et les attentes émergentes des consommateurs vis-à-vis des fruits et légumes ?**

D. Allaume Bobe - Présidente du département Habitat Cadre de Vie HCV- UNAF

- **Quelles sont les orientations des pouvoirs publics pour soutenir la production et la consommation des F&L français ?**

J. Andrieu - Chef de la mission filières, France Agrimer

- **Segmentation/ Signes de qualité : qu'est-ce qui ne marche pas et pourquoi ?**

B. Dupont - Président Interfel

- **Pourquoi les F&L sont-ils un enjeu de santé publique ?**

S. Hercberg - Epidémiologiste Faculté de Médecine Paris XIII / INSERM et Président du PNNS

- **Quel avenir économique pour un opérateur F&L ?**

F. Lafitte - Président - Gouvernance économique des fruits et légumes (GEFEL)

- **Comment la France souhaite-t-elle peser sur les décisions européennes relatives aux F&L ?**

Jacques Loyau au nom d' E. Andrieu - Membre du Parlement européen

A la fin de la journée, Bernard-Chevassus-au-Louis, président d'Humanité et biodiversité, a conclu :

**« Vous êtes le seul aliment que tout le monde invite à manger plus, y compris les ONG... Vous êtes assis sur un trésor. Mais il faut écouter les consommateurs, analyser, expliquer, convaincre, s'inscrire dans les plans alimentaires territoriaux ! Mettez sur la valeur de naturalité, qui est une valeur refuge et revendiquez de créer de la biodiversité ! ».**

## Pour en savoir plus ...

Les rencontres Aprifel ont pour vocation d'être un lieu d'échanges pluridisciplinaires entre experts scientifiques, décideurs, associations de consommateurs et professionnels de la filière fruits et légumes. Il s'agit ainsi d'éclairer le débat public par la mise en

commun de connaissances scientifiques, réalités du terrain et attentes du consommateur pour permettre à chacun de prendre conscience des enjeux et faciliter la prise de décision.

### Les rencontres Aprifel :

- Consommer au moins 5 fruits et légumes, Quel impact pour notre avenir? Enjeux pour la santé publique, l'environnement et l'économie (30 novembre 2017)
- La qualité des fruits et légumes dépend-elle aussi de notre confiance dans les produits et les acteurs de la filière ? (22 Octobre 2014)\*
- Le défi de la qualité gustative des fruits et légumes (29 octobre 2013)\*
- La qualité sanitaire des fruits et légumes : entre perception et réalité (23 octobre 2012)\*
- Pourquoi réduire le recours aux produits phytosanitaires ? - 24 novembre 2011
- Consommation de fruits et légumes : Aprifel appelle à la mobilisation -10 décembre 2010

\* Ces 3 rencontres d'information ont été organisées dans le cadre du programme européen financé par l'Union Européenne, la France et les professionnels du secteur des fruits et légumes frais, intitulé « Relance de la consommation des fruits et légumes frais en France ».

Le dossier du participant, les présentations et la captation de l'ensemble de la journée sont disponibles sur le site [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com).