



**RENCONTRES DE  
LA FONDATION LOUIS BONDUELLE**  
Dossier participant - 2010

**Mardi 1<sup>er</sup> juin 2010  
Couvent des Cordeliers  
Université Pierre et Marie Curie**

# Actualités de la Fondation Louis Bonduelle

# Rencontres de la Fondation Louis-Bonduelle : Zoom sur notre assiette : les légumes de la France à l'Europe

---

**Cette année, le contenu de nos assiettes, et de celles de nos voisins européens, est passé à la loupe ! La journée du mardi 1er juin 2010 est l'occasion de dresser un panorama de la consommation de fruits et légumes en France et en Europe.**

Comment évolue la consommation de fruits et légumes ? Quels en sont les déterminants ? Et les obstacles ? Au travers de différentes approches, socio-économique et épidémiologique, chercheurs et acteurs de l'**évolution des comportements alimentaires** sont intervenus pendant les rencontres de la Fondation Louis-Bonduelle.

Parce que le but de la Fondation est d'agir au jour le jour pour que **les Européens passent de la théorie à la pratique, et adoptent enfin les bons réflexes alimentaires**, les programmes qui ont démontré leur efficacité ont fait l'objet de présentations détaillées.

## Que trouve-t-on dans l'assiette des Français ?



**Présentation de l'étude INCA 2 et de ses résultats**  
**Intervention de Lionel Lafay, responsable de l'unité observatoire des consommations alimentaires, Afssa**

Menée entre 2005 et 2007, l'étude INCA 2\* a permis de faire le point sur la consommation alimentaire des Français, enfants et adultes, et d'évaluer son évolution grâce aux premières données recueillies en 1999 (INCA 1).

L'enquête a révélé que **la consommation de légumes** est restée globalement stable, ou **à légèrement augmenté, aussi bien chez les adultes que chez les enfants**. Cependant, on note une augmentation au cours de la période dans le groupe spécifique des femmes adultes. Quelque soit le sexe, **la consommation de légumes augmente avec l'âge et est supérieure dans le Sud de la France.**

### Quelques chiffres

- **Un adulte sur deux** consomme moins de deux portions de fruits et légumes par jour
- Un homme de la **tranche d'âge 55-79 ans** consomme 60 % de légumes en plus qu'un homme de la tranche d'âge 18-34 ans
- **15 % des apports en fibres** chez les enfants et **19 %** chez les adultes sont assurés par les légumes
- Les légumes font partie des **cinq plus forts contributeurs des apports en vitamines** B1, B5, B6 et C et en minéraux (potassium, cuivre, fer, magnésium, manganèse...)

**Bien que les légumes constituent une source majeure de fibres, de vitamines et de minéraux, leur consommation demeure toujours inférieure aux recommandations de l'OMS, surtout chez les enfants et les jeunes adultes.**

\* étude Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire 2, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA)



### **Consommation de fruits et légumes : déterminants et obstacles** **Intervention de Pierre Combris, directeur de recherche, Inra, ALISS** **(Alimentation et Sciences Sociales)**

Aujourd'hui, plus personne n'ignore qu'il est recommandé de consommer « au moins cinq fruits et légumes par jour ». **On ne peut donc pas expliquer la faible consommation de fruits et légumes par le manque d'information.**

#### **➔ Quels sont donc les facteurs qui limitent la demande des consommateurs ?**

- **les effets de l'âge**

L'âge est le facteur socio-démographique le plus important corrélé à **la consommation de fruits et légumes**. Celle-ci **croît régulièrement jusque vers 60-65 ans puis diminue**. Il faut également savoir qu'il existe aussi un « effet générationnel » : à âge égal, les jeunes générations sont moins amatrices de fruits et légumes, en particulier frais, que les générations qui les ont précédées. Une tendance qui à terme engendrera une baisse générale de la consommation de ces aliments.

- **le statut socio-économique**

Les fruits et légumes sont les aliments pour lesquels la consommation est la plus liée au statut socio-économique. **Plus les revenus et le niveau d'éducation sont élevés, plus la quantité et la variété des fruits et légumes frais consommés sont importantes**. Entre le quart le plus pauvre et celui le plus riche de la population, les quantités de fruits et légumes frais consommées varient presque d'un facteur un à trois. **Les écarts sont toutefois moins importants pour les légumes et fruits transformés**, dont les prix ont connu une augmentation moindre que celle des fruits et légumes frais.

#### **➔ Comment surmonter les obstacles ?**

Les différentes interventions à destination du grand public, dont la fameuse campagne « 5 fruits et légumes par jour », ont un impact positif sur les connaissances et les attitudes envers les fruits et légumes. Mais elles ne suffisent pas à lever tous les freins.

**Deux voies complémentaires** peuvent être envisagées :

- **les interventions ciblées**

Elles visent des classes d'âge spécifique ou des populations fragiles, à un niveau local (école, commune). **Il s'agit de modifier l'environnement des individus en agissant sur le prix et l'accessibilité, tout en stimulant la demande par l'information et l'éducation.**

- **l'action sur l'offre**

Pour faire évoluer durablement les comportements alimentaires, il est nécessaire de poursuivre la valorisation de l'ensemble des attributs des fruits et légumes. Leurs caractéristiques sensorielles notamment jouent un rôle majeur dans la formation des préférences alimentaires.

## Et dans l'assiette des Européens ?



Intervention de Laura Fernández Celemín, l'EUFIC (European Food Information Council), le Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation

### ➔ Les tendances de consommation

Dans la majorité des pays européens, la consommation quotidienne moyenne de fruits et légumes est évaluée à 220 grammes. Elle est inférieure à la recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) de 400 grammes/jour. Mais derrière cette moyenne, on observe une grande hétérogénéité : les pays du Sud de l'Europe, qui bénéficient d'un meilleur approvisionnement en fruits et légumes, sont de plus grands consommateurs que ceux du Nord. Les enfants européens, eux, consomment en moyenne quotidiennement 80 grammes de fruits et légumes : on estime que seuls 6 à 24 % d'entre eux respectent la recommandation de l'OMS.

Par ailleurs, des analyses sur le régime alimentaire ont révélé qu'entre les gros et les petits consommateurs de fruits et légumes, les **tailles de portion variaient peu** et que la différence se voyait surtout au niveau de la **fréquence de consommation**.

Quant à l'évolution, on note une hausse de la consommation pour les fruits et légumes en général, mais une baisse pour les légumes et fruits frais.

**Pour compléter ces tendances issues de différentes études n'utilisant pas la même méthodologie, une étude pan-européenne, «the EU menu», débutera en 2012 pour une durée de 5 ans.**

### ➔ Quels sont les déterminants ?

En combinant les données issues de plusieurs études, on a mis en évidence que la consommation de fruits et légumes est déterminée par un large éventail de facteurs tels que :

- **le statut socio-économique**

Les foyers à bas revenus consomment moins de fruits et légumes que ceux à salaire élevé. Cependant, dans les deux groupes, **les prix élevés** de ces aliments **sont perçus comme une barrière à la consommation**.

- **l'âge et sexe**

Les femmes consomment davantage de fruits et légumes que les hommes. Et cette différence s'observe quelque soit l'âge.

- **le style de vie**

Les personnes avec un mode de vie sain (sans tabac, alcool avec modération et activité sportive) ont tendance à manger plus de fruits et légumes. **Un mode de vie stressé entraîne une faible consommation de fruits et légumes** du fait d'un manque de temps.

- **l'accessibilité aux produits**

Une offre peu variée est perçue comme un obstacle à la consommation.

- **les préférences alimentaires**

Le goût alimentaire, qui se développe principalement pendant l'enfance et se modifie peu à l'âge adulte, est un facteur essentiel dans la détermination du niveau de consommation des fruits et légumes.

- **les facteurs psychosociaux**

Ce sont par exemple la perception d'efficacité personnelle, la confiance en soi, la conception personnelle d'un régime équilibré,...

### ➔ Des initiatives européennes qui portent leurs fruits

Priorité pour les gouvernements nationaux et les organisations internationales, l'augmentation de la consommation de fruits et légumes fait l'objet de nombreuses initiatives visant la population générale ou des groupes spécifiques. Et cela marche ! **En**

**moyenne, ces opérations ont permis de faire consommer environ une demi-portion de plus par jour aux adultes.**

**La première initiative de l'Union Européenne** pour augmenter la consommation de fruits et légumes a été en 2006 le « School Fruit Scheme » : il s'agit d'un **programme de distribution de fruits et légumes dans les écoles. Ainsi, ces aliments rentrent progressivement dans les habitudes alimentaires des plus petits.**

Grâce à ces diverses expériences, des éléments clés assurant l'efficacité des interventions ont été mis en évidence. Lorsque ces éléments de base font partie d'un programme d'action, les chances de parvenir à un changement durable des comportements et de mentalités s'accroissent.

Mais quels sont-ils ? **Il faut que l'opération :**

- **s'inscrive sur le long terme,**
- **implique les décideurs et représentants de la population cible,**
- **utilise une approche multiple axée sur les différents facteurs énumérés précédemment.**

# Rencontres de la Fondation Louis-Bonduelle

## Les légumes, côté Fondation

---

### Les missions de la Fondation

Créée en octobre 2004, la Fondation Louis-Bonduelle, organisme à but non lucratif, s'est donné pour objectif de faire évoluer durablement les comportements alimentaires en mettant les bienfaits des légumes au service de l'intérêt collectif. La Fondation entend agir sur le long terme en apportant tous les moyens pour faire entrer les légumes dans notre quotidien de façon utile, réaliste et séduisante.

Dans ce but, la Fondation Louis-Bonduelle a **trois missions** principales :

- **informer et sensibiliser le grand public et les professionnels de la santé**, notamment à travers son site ([www.fondation-louisbonduelle.org](http://www.fondation-louisbonduelle.org)) conçu pour diffuser de manière interactive un maximum de données pertinentes sur les légumes et leurs bienfaits. La Fondation s'engage également sur des problématiques d'actualité, comme celle de la réforme de l'étiquetage alimentaire.
- **apporter un soutien actif à la recherche scientifique** relative aux grands thèmes de la nutrition et du comportement alimentaire, qu'elle soit d'ordre médical, sociologique ou agronomique. Ainsi depuis plus de cinq ans, la Fondation encourage et finance des travaux relatifs à ces grands thèmes. Elle remet deux prix de recherche, dotés de 10 000 euros chacun : l'un pour les étudiants chercheurs, l'autre, spécifique à la lutte contre l'obésité infantile, en association avec le groupement européen ECOG (European Childhood Obesity Group).
- **agir sur le terrain**, en menant des opérations concrètes et ciblées qui visent à faire évoluer l'image des légumes et conduire ainsi à une augmentation de leur consommation au quotidien. De fait, 100% des légumes ont des atouts nutritionnels et presque tous les Français le savent. **Et, encore mieux, mangent de plus en plus de fruits et légumes !** Depuis la mise en place du premier PNNS\* en 2001, **la consommation de légumes et fruits frais et transformés s'est ainsi accrue** : + 16 % chez les adultes et + 12 % chez les 15-17 ans (chiffres recueillis entre 2000 et 2007). Il n'en reste pas moins que **l'atteinte de l'objectif « au moins 5 par jour » reste toujours d'actualité.**



## Informer

### ► Le grand public

La Fondation produit et diffuse des informations à même de contribuer à faire évoluer la perception des légumes et les comportements au quotidien. Ces informations sont **accessibles au plus grand nombre** via son site Internet ([www.fondation-louisbonduelle.org](http://www.fondation-louisbonduelle.org)).



Ce site, disponible en quatre langues, est une source de précieux conseils avec des idées de **recettes ludiques** à réaliser en famille. Il permet également d'apprendre **les bienfaits nutritionnels des légumes** grâce à ses

disposition des outils pédagogiques très originaux comme le jeu "Quiz'in légumes", qui peut **servir de support pédagogique pour les enseignants**.

**Dernière mise à jour du site : une veille scientifique pour le grand public.** L'objectif : que les dernières nouveautés sur l'alimentation (légumes, mais aussi nutriments, comportements alimentaires...) soient connues de chacun. Parmi les dernières informations disponibles : « **comment se prémunir contre le cancer colorectal ?** » ou bien « **l'appétit peut-il se programmer avant la naissance ?** ».

### ► Les professionnels de santé

Pour la Fondation, il s'agit aussi de **sensibiliser les professionnels de santé**. Ils disposent de nombreux dossiers scientifiques en ligne. Récemment sont parus une monographie pointant les dangers de certains régimes amaigrissants et un dossier scientifique sur le thème : « faire aimer les légumes aux enfants ».



## Soutenir la recherche

La Fondation Louis-Bonduelle s'est fixé comme mission d'apporter un soutien dynamique à la recherche scientifique dans les domaines de la nutrition et du comportement alimentaire. Elle souhaite ainsi participer activement à l'évolution des connaissances et à contribuer à leur diffusion. Elle le fait notamment au travers de l'attribution de deux prix.

### ► Le Prix ECOG et Louis Bonduelle

ECOG (European Childhood Obesity Group) et la Fondation Louis-Bonduelle se sont associés pour créer un prix de 10 000 euros, récompensant un travail de recherche ou une action de santé publique en faveur de la lutte contre l'obésité infantile.

**Pour sa première édition, ce prix a été remis** au cours de la 19<sup>ème</sup> conférence européenne d'ECOG en septembre 2009 **au service de pédiatrie de l'université de Pecs (Hongrie)**, dirigé par le Professeur Denes Molnar, pour ses travaux intitulés : *Comprehensive Prevention of Childhood Obesity, Experiences of Past 30 years and New Approaches*.

**L'équipe hongroise**, qui reçoit en consultation 600 à 700 petits patients obèses chaque année, **s'est distinguée par son implication non seulement dans les domaines médicaux et scientifiques mais aussi dans le développement d'actions concrètes pour aider les enfants à maigrir**. Ces programmes sont fondés essentiellement sur des activités ludiques, celles qui fonctionnent le mieux.

**Une action originale en cours d'élaboration ?** Le site Internet "Broccoli Clinic" ([www.brokkoliklinika.hu](http://www.brokkoliklinika.hu)), né de la constatation que la meilleure façon de promouvoir une alimentation saine, riche en fruits et légumes, est de le faire de façon amusante.

### ► Le Prix de Recherche Louis Bonduelle

La Fondation Louis-Bonduelle **aide les jeunes étudiants chercheurs**. Depuis 2006, elle décerne le Prix de Recherche Louis Bonduelle. Doté de 10 000 €, ce prix aide l'étudiant récompensé à **poursuivre un travail de recherche expérimentale, clinique, sociologique ou épidémiologique dans le domaine de la nutrition, et/ou du comportement alimentaire**.

**En 2008**, le projet de recherche de **Bérengère Coupé** (Université de Nantes) a été retenu. **Il visait à déterminer l'influence de l'environnement nutritionnel périnatal, avant et juste après la naissance, sur l'appétit à différents âges de la vie**. Cette année, **en 2010**, les **premiers résultats** confirment l'**existence d'une empreinte nutritionnelle sur la régulation de l'appétit**. La poursuite des travaux de la chercheuse permettra d'établir précisément les besoins nutritionnels des nourrissons, en particulier ceux nés avec un petit poids de naissance, afin de prévenir l'apparition de maladies métaboliques comme l'obésité, les maladies chroniques intestinales...

**En 2009**, c'est au tour de **Géraldine Comoretto** (université de Versailles St Quentin en Yvelines) de recevoir ce prix. Ses travaux cherchent à **comprendre dans quelle mesure l'alimentation des enfants peut être vecteur de socialisation et de construction identitaire**. Le projet, qui porte sur des enfants scolarisés à l'école élémentaire, comporte deux volets : l'un qualitatif avec l'observation de repas pris à la cantine, l'autre quantitatif à l'aide de questionnaires distribués aux familles.

**Cette année, la lauréate est Megan Jarman** (université de Southampton) dont la thèse porte sur les moyens d'**améliorer le régime alimentaire des enfants issus de familles défavorisées**. Elle va ainsi évaluer l'impact de nouvelles interventions de sensibilisation en direction de mères dont les enfants sont âgés entre 2 et 4 ans. Pour Megan, il s'agit d'apprécier si **les méthodes choisies pour parler de l'alimentation à ces mères ont un effet sur le régime alimentaire de leurs enfants, en particulier sur la consommation des fruits et légumes**.



### Agir sur le terrain

### ► Le Jour du Légume

En 2005, la Fondation Bonduelle lançait **« le jour du légume »™**, un projet issu des réflexions sur la consommation alimentaire des légumes. Depuis, tous les mardis, dans les restaurants, les légumes prennent la première place dans l'assiette et sortent de leur rôle habituel de simple accompagnement. Le but est de faire évoluer durablement le comportement alimentaire des consommateurs en créant le réflexe légume. Pour les restaurateurs ou les collectivités qui mettent en place le concept, un classeur de recettes actualisé et des animations spécifiques (affiches, jeux, informations nutritionnelles...) sont à leur disposition.



Au printemps 2009, **une enquête LH2** a révélé que l'opération « **le jour du légume** »™ est **une réussite** ! Elle est extrêmement appréciée des chefs de cuisine en restauration collective, où « le jour du légume »™ est particulièrement bien implanté. Par ailleurs, cette enquête a montré **l'impact notable de cette opération sur la consommation de légumes**.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.lejourdulegume.fr](http://www.lejourdulegume.fr)**

► **Un exemple de projet soutenu par la Fondation : Programmes d'éducation sensorielle**  
**Par Danielle Pautrel, Présidente de l'association Les sens du goût**

*« Depuis onze ans, notre association développe des programmes d'éducation sensorielle auprès de publics multiples. Il s'agit entre autres de **faire naître le plaisir et le savoir par l'attention portée à l'aliment et à soi-même**. Nous organisons notamment les « classes du goût » pour les scolaires de 7 à 12 ans. Pendant dix séances d'une heure et demie, **l'enfant apprend à définir ses préférences sensorielles mais aussi d'être à l'écoute de ses camarades et de leurs sensations**. Il déguste, participe à des ateliers cuisine, rencontre des professionnels et, à l'occasion de la dernière séance, se rend dans un restaurant gastronomique. Les retours, qu'ils viennent des enfants eux-mêmes, des enseignants ou des parents, sont tout à fait positifs. Les enfants sont plus curieux, acceptent de goûter plus facilement et prennent même des initiatives en cuisine ».*

**Pour en savoir plus sur les appels à projets : [www.fondation-louisbonduelle.org](http://www.fondation-louisbonduelle.org)**