

Consommation de légumes et de fruits en Europe : Les tendances, les facteurs déterminants et les interventions

EUFIC

Dr Laura Fernández Celemín

Responsable des Affaires
Scientifiques

Conseil Européen d'Information sur
l'Alimentation (EUFIC)



FONDATION
LOUIS BONDUELLE



Plan

- Charge de morbidité (CDM)
- La consommation de légumes et de fruits (L&F) en Europe
- Les facteurs déterminants de la consommation
- Les interventions réussies
- Initiatives européennes
- Conclusions



EUFIC



Charge de morbidité (CDM)

- Manque de données récentes sur la contribution d'une faible consommation de L&F à la CDM dans l'UE
- Pomerlau et al. (1997):
 - Nutrition inadéquate → 8.3 % of the CDM
 - Consommation faible L&F → 3.5 % CDM
- OMS Europe (2004):
 - Consommation faible L&F → 2.4 % CDM
- Consommation de L&F → Bénéfices sur les maladies cardiovasculaires et les cancers
- Recommandation de l'OMS ≥ 400 g L&F/jour



EUFIC



Pourcentage de l'espérance de vie corrigée de l'incapacité (EVCI) et de la mortalité de la population, dû à des facteurs de risque (OMS, 2004 Europe)

Facteur de risque	EVCI (%)	Mortalité (%)
Usage de tabac	11.7	15.5
Consommation d'alcool	11.4	6.5
Hypertension artérielle	11.3	26.2
Surpoids et obésité	7.8	11.4
Taux élevé de cholestérol	5.9	9.7
Inactivité physique	5.5	10.4
Glycémie élevée	4.8	7.9
Faible consommation de légumes et de fruits	2.4	4.5
Risques professionnels	1.7	1.2
Usage de drogues illicites	1.6	0.5
Rapports sexuels non protégés	1.0	0.6
Pollution atmosphérique urbaine	1.0	2.4

Consommation de légumes et de fruits en Europe



- Peu de pays atteignent la recommandation OMS (<50 %, OMS 2006 - 4-6 pays de l'UE, Nutrition & Health Report 2009)
- Gradient Nord-Sud
- L'apport moyen des adultes:
 - L: 220 g/pers/j (Suède: 118g/j - Pologne: 295g/j)
 - F: 166 g/pers/j (Royaume-Uni: 95g/j – Pologne: 282g/j)
- L'apport moyen des enfants:
 - L: 86 g/pers/j (Espagne: 54g/j - Portugal: 111g/j)
 - F: 141 g/pers/j (Islande: 90 g/j - Autriche 171 g/j)
- L'apport moyen de L&F transformés:
 - 56g/pers/j Italie - 4g/pers/j Chypre (26 g/pers/j France)
- À partir de 2012 – EU Menu



EUFIC

Facteurs déterminants de la consommation



- Comportement acquis dès l'enfance
- Influencé par de nombreux facteurs qui varient au long de la vie:
 - Individuels (ex. biologiques, psychologiques, psychosociaux)
 - Sociaux (ex. socio-économiques/socio-démographiques)
 - Environnementaux (ex. accessibilité, disponibilité)



EUFIC



Déterminants – Les préférences alimentaires



- Goût - déterminant fort (enfants)
- Néophobie alimentaire – comportement fréquent “naturel” (enfants)
 - Expositions répétées, variété d’aliments, goûts et textures
- Environnement social
 - Bonne ambiance lors des repas
 - Transmission de modèles de comportement
 - Encouragement, soutien
- Modifier les préférences à l’âge adulte
 - Expositions répétées pour réduire la néophobie alimentaire
 - Influences sociales



Déterminants – Facteurs psychosociaux



- Efficacité personnelle, soutien social (++) hommes), connaissance → prédicteurs fiables de consommation (adultes, enfants)
- Connaissance
 - Femmes - Meilleures connaissances en nutrition, du lien alimentation-maladie, plus au courant des recommandations (aussi enfants),
 - Différences liées à l'âge et aux revenus peuvent être influencées par la niveau de connaissance
- Attitudes et convictions - impact sur les choix alimentaires
 - Qu'est-ce qu'un régime alimentaire sain?
 - Perception du caractère sain de son propre régime
 - Valeurs personnelles (ex. éthiques, naturelles, intérêt pour la santé)
 - Niveau de néophobie alimentaire
- L'estime de soi - augmente consommation de L (enfants influencés par parents)
- Manque de compétences culinaires – obstacle consommation de L

EUFIC

Déterminants – Facteurs psychosociaux

● Obstacles évoqués

- Manque de temps (plutôt que temps pris pour la cuisson et la périssabilité des L)
- Manque de contrôle sur ce qui est mangé
- Aliments sains considérés fades et peu appétissants

- *Praticité – très important en particulier pour les faibles consommateurs*



EUFIC



Déterminants - Socio-économiques, Socio-démographiques

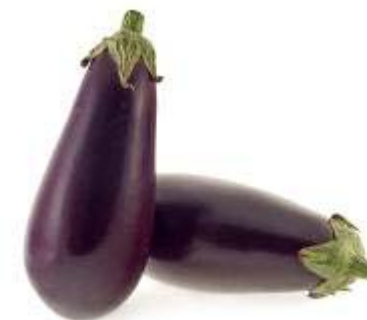


• Sexe

- Femmes et filles consomment plus de L&F que hommes et garçons

• Age

- Apports augmentent avec l'âge (adultes)
- Apports diminuent avec l'âge (enfants)



• Statut socio-économique

- Faibles revenus associés à faible consommation de L&F

• L'effet de ces facteurs souvent opéré par d'autres facteurs

EUFIC

Déterminants – Facteurs familiaux

• Adultes

- L'état civil – ++ hommes
- Alimentation contrôlée
- Habitudes alimentaire de l'enfance

• Enfants et adolescents

- Modèle parental (enfants)
- Encouragement parental (enfants)
- Apport parental (enfants et adolescents pour L)
- Repas en famille (enfants et adolescents)
- Circonstances familiales (adolescents)



Déterminants – Disponibilité et accessibilité



- Disponibilité à la maison (adultes et enfants)
- Disponibilité dans les magasins
 - Produits frais (++) SSE élevé)
 - Autres produits alimentaires – conclusions contradictoires
- Problèmes d'accessibilité (++) SSE faible)
- Accessibilité limitée – une raison pour laquelle les groupes à faible revenu consomment moins de L&F?
 - Prix élevés – obstacle de consommation évoqué généralement
 - Augmentation de la consommation de L&F considérée comme dépense additionnelle



EUFIC



Interventions

- Objectif:

Augmenter la consommation de L&F et maintenir le changement de comportement en créant des environnements (physiques, sociaux) de soutien



Interventions - Enfants

- Le cadre le plus fréquent – écoles
- Facteurs de succès:
 - Multi-composants (apprentissage en classe, cours de cuisine, jardinage à l'école, nourriture distribuée)
 - Implication des parents, enseignants et condisciples
 - Message L&F ciblés et spécifiques
 - L'acquisition de compétences
 - Disponibilité de L&F
 - Encouragement du personnel de la cantine
 - Durée de l'intervention, au moins 12 mois
- Contraintes:
 - Exige l'engagement de la direction et des enseignants



EUFIC



Interventions - Adultes

- Personnes atteintes des maladies plus faciles à influencer
- Approches individuelles
 - Inconvénients: non applicable au niveau de la population
- Approches sur la population
 - Interventions sur le lieu de travail:
 - Doivent être globales
 - Inconvénients : Investissement travailleurs/cadres, structures de soutien, coût élevé → efficacité limitée
 - Interventions communautaires
 - Exigent approche multi-composant
 - Flexibilité, implication des participants
 - Durée
 - Effets: + demi-portion/jour (plus facile pour F que L)
 - Inconvénients : difficile d'évaluer l'efficacité



EUFIC



Initiatives européennes – Politiques nationales



- La plupart des pays nordiques et de l'Europe de l'Ouest prennent en compte des niveaux insuffisants de L&F dans leur politique nationale de nutrition
- Egalement dans les pays de Sud malgré des apports plus proches des recommandations
- 5-par jour = campagne fréquente





Initiatives Européennes – Programme UE en faveur de la consommation de fruits à l'école



- Livre blanc UE sur la Nutrition (2007) → Augmentation de L&F
- Programme de l'UE en faveur de consommation de fruits à l'école –à partir de 2009/2010
- Groupe d'experts: conseils sur implémentation, suivi, évaluation
- Pour renforcer les avantages du programme :
 - Sensibilisation
 - Education sur habitudes alimentaires saines
 - Réseau pour partager les stratégies nationales
 - Cofinancement (CE: 90 million €/an)
- Les éléments principaux du programme:
 - Multidisciplinaire (santé publique, éducation, agriculture)
 - Long terme
 - Implication des enfants, enseignants, parents
 - Disponibilité gratuite de L&F
 - Apprendre de l'expérience (surveiller l'efficacité → boucle de rétroaction)

EUFIC



Initiatives Européennes - Autres



- **Pro Children (2002-06)**
 - Identifier les stratégies efficaces pour augmenter la consommation de L&F chez adolescents (11-13 ans) et leurs parents
 - Financé par UE, 9 pays européens
- **Pro Greens (2008-11) – suit la méthodologie de Pro Children**
 - Identifier les stratégies efficaces pour augmenter la consommation de L&F chez enfants en âge scolaire
 - Financé par UE, 10 pays européens



EUFIC



Initiatives Européennes - Autres



• Initiatives nationales en cours visant les enfants:

- SchoolGruiten – Pays Bas
- Frugtkvarter – Danemark
- 3*3 – Hongrie
- Fruitness – Italie
- 5 am Tag – Allemagne
- 5 al dia – Espagne
- 5 a day – Royaume Uni
- Un fruit pour la récré – France
- Frukt och Grönt – Suède
- Start to eat – Belgique
- Food dudes – Irlande
- PNNS - France



EUFIC



Conclusions - Consommation



- Recommandations de l'OMS ne sont atteintes que dans quelques pays européens
- Manque de données comparables
- Gradient Nord-Sud
- En cas d'amélioration, réduction de CDM



Conclusions - Déterminants



- Important d'agir tôt dans la vie
- Large éventail de facteurs qui varient tout au long de la vie :
 - Individuels (ex. âge, sexe, préférences, connaissance, croyances, compétences, obstacle évoqués, auto-efficacité)
 - Sociaux (ex. revenus)
 - Environnementaux (ex. accessibilité, disponibilité, environnement social, facteurs familiaux)



Conclusions - Interventions

• Facteurs de succès :

- Multi-composants
- Participation de la population cible
- Action sur connaissances et sensibilisation, développement des compétences, environnements (physiques et sociaux)



- Objectif de politiques nutritionnelles de plusieurs Etats-Membres de l'UE
- Plusieurs initiatives au niveau européen et national

