

Colloque de restitution de l'expertise scientifique collective – INRA 13 novembre 2007

Fruits et légumes dans l'alimentation : enjeux et déterminants de la consommation

Les politiques de santé publique, au niveau français (PNNS) comme au niveau mondial (FAO et OMS), encouragent la consommation de fruits et légumes. Chez les consommateurs français, ces campagnes ont fait évoluer les connaissances et les attitudes, mais très peu les pratiques de consommation.

Sur le plan économique, les consommateurs déplorent la hausse des prix des fruits et légumes, alors que la situation des producteurs est difficile, et que les possibilités d'intervention de l'Etat sont limitées par les contraintes réglementaires.

Ces constats ont conduit le Ministère de l'agriculture et de la pêche à commander à l'INRA une expertise scientifique collective pour faire l'état des lieux des connaissances concernant les enjeux de santé liés à la consommation des fruits et légumes, les déterminants de leur consommation, et l'impact sur la filière.

L'expertise collective a traité les questions suivantes : consommation de fruits et légumes et santé ; variabilité des caractéristiques nutritionnelles des fruits et légumes ; impact des politiques de promotion de la consommation de fruits et légumes ; liens entre les caractéristiques des produits et le fonctionnement de la filière.

Le rapport d'expertise est disponible en ligne sur le site de l'INRA. Nous n'en présenterons ici que succinctement les principales conclusions, et relaterons certains débats intéressants suscités par la présentation du rapport lors de cette journée de restitution.

Principales conclusions

En termes de réduction de la survenue des maladies cardiovasculaires, cancers ou neuropathies dégénératives, il n'y a pas de preuve formelle du bénéfice de la consommation de fruits et légumes. Mais des indices convergents confortent les recommandations nutritionnelles, qui ne sont pas remises en cause : la réduction des grandes maladies chroniques est probable, même si la démonstration formelle reste à faire ; la contribution des fruits et légumes aux apports nutritionnels conseillés, notamment en bêta-carotène, vitamine C, vitamine B9, potassium et fibres, est essentielle ; la substitution de fruits et légumes à d'autres aliments plus riches en lipides et en calories, peut être intéressante dans le contexte du développement rapide du surpoids et de l'obésité.

La variabilité des caractéristiques nutritionnelles des fruits et légumes est très grande, et les sources de variation sont nombreuses. Il est possible d'agir sur certaines d'entre elles. La sélection variétale sur des critères nutritionnels est par exemple une possibilité, mais sur le long terme. Le choix des pratiques culturales en est une autre, mais dont l'impact est plus faible et mal maîtrisé. Les techniques de transformation industrielle ont fait beaucoup de progrès, et permettent de mieux en mieux de préserver les qualités nutritionnelles des fruits et légumes. C'est notamment le cas de l'appertisation. La congélation donne de moins bons résultats à cause de l'impact négatif de la décongélation sur la qualité nutritionnelle.

En ce qui concerne les déterminants de la consommation de fruits et légumes, on sait qu'il existe un effet âge (la consommation augmente avec l'âge) et plus encore un effet génération (à âge égal les nouvelles générations consomment moins de fruits et légumes que les générations précédentes), un effet du revenu et du niveau d'éducation, et un effet des qualités sensorielles des fruits et légumes (l'amertume ou l'acidité, par exemple, peuvent être des facteurs de rejet).

L'étude et l'évaluation des interventions destinées à modifier les comportements de consommation de fruits et légumes, a permis de mettre en évidence que les interventions concernant l'environnement du consommateur (jardinage, distribution de fruits et légumes en milieu scolaire, offre favorisée dans la restauration, environnement familial favorable, interventions sur les prix, aides directes à la consommation) sont plus efficaces que celles concernant le consommateur lui-même (éducation nutritionnelle, labels nutritionnels, promotion des 5 fruits et légumes par jour). Les interventions combinant les deux aspects sont efficaces lorsqu'elles sont ciblées (classe d'âge...) et locales (école, commune...).

Le prix des fruits et légumes, surtout frais, est l'un des principaux freins à leur consommation. Plus précisément, les facteurs économiques qui jouent en défaveur des fruits et légumes frais sont, notamment, le fait que leur prix augmente régulièrement plus que celui des autres produits alimentaires, et le fait qu'une augmentation des revenus des ménages bénéficie en premier lieu à la viande et au poisson et seulement ensuite aux fruits et légumes.

La question du niveau de preuve

Le fait que l'effet des fruits et légumes sur la santé soit probable et non formel, déroute beaucoup. La même interrogation a d'ailleurs surgi à la lecture du rapport du Fonds mondial pour la recherche sur le cancer publié au début de ce mois, qui présente lui aussi comme probable et non pas comme certain, l'effet préventif des fruits et légumes sur le cancer, alors que son précédent rapport (1997) présentait cet effet comme certain. Les experts expliquent que cette différence dans le niveau de preuve est liée à une investigation plus poussée, qui conduit à mettre en doute les résultats des études et à exiger des démonstrations plus approfondies. Passer de « convaincant » à « probable » ne signifie pas absence de preuves. Certes nous ne disposons pas d'études d'intervention probantes pour établir une relation de cause à effet, mais de nombreuses études d'observation fournissent des bases scientifiques suffisantes.

Les experts ne remettent nullement en cause les recommandations. Pierre Ducimetière rappelle que pour le tabac, un choix politique avait été fait, il y a trente ans, de déconseiller le tabac, alors que l'on ne disposait pas non plus de preuves certaines de son effet sur la santé, et qu'actuellement, alors que ces preuves existent, on ne peut qu'approuver les décisions qui avaient été prises.

Produits alimentaires aux fruits ou aux légumes

Surfant sur la vague de l'engouement pour les fruits et légumes, beaucoup de secteurs alimentaires proposent des produits contenant des fruits ou des légumes : yaourts aux fruits, biscuits aux fruits, etc... On peut se poser la question de savoir si cette offre alimentaire favorise la consommation de fruits et légumes, ou au contraire induit un phénomène de substitution au détriment des fruits et légumes. On n'a pour l'instant pas de réponse à cette question, qui mérite d'être étudiée.

Fruits et légumes frais vs transformés

La constatation faite dans le rapport, que la qualité nutritionnelle des fruits et légumes transformés est dans bien des cas quasiment équivalente à celle des produits frais, a suscité beaucoup de perplexité. Par exemple, un responsable des restaurants du cœur s'interroge sur l'utilité de poursuivre leur stratégie d'encouragement à consommer des fruits et légumes frais. Il se dit prêt à poursuivre dans cette voie si les questions de santé le justifient, mais il met en avant la plus grande facilité de transport, stockage et utilisation des produits transformés. Les experts avancent alors un argument en faveur des fruits et légumes frais : la diversité. Celle-ci est un facteur important dans l'attrait pour les fruits et légumes, et est plus facile à obtenir avec des fruits frais qu'avec des compotes, par exemple. En revanche,

l'expertise a montré que l'acceptabilité des fruits et légumes est accrue lorsque les produits sont transformés. Par exemple, l'acceptabilité de la salade de fruits est supérieure à celle des fruits en l'état.

Des actions adaptées à la cible

Il est indispensable que les actions mises en place pour promouvoir la consommation de fruits et légumes prennent en compte la perception des destinataires, et fassent en sorte que ceux-ci se sentent concernés. Chantal Simon illustre ce propos par l'échec d'une action mise en place aux Etats-Unis : des parcs publics, dans des quartiers défavorisés, avaient été embellis pour favoriser leur fréquentation. Or, les populations de ces quartiers ne pouvaient plus s'approprier ces parcs, devenus « trop beaux » pour eux.

Cohérence entre les messages

La question est soulevée de la contradiction entre les messages nutritionnels du PNNS et les nombreuses publicités pour des produits nutritionnellement peu recommandables. D'après le sénateur Dériot, beaucoup de démarches vont dans le bon sens : diminution des publicités pour les produits sucrés à destination des enfants, travail des industriels sur la composition nutritionnelle de leurs produits. Pour le sénateur Saunier, les moyens du PNNS sont dérisoires en comparaison des budgets publicitaires des entreprises, et les actions locales en prolongement du PNNS devraient être encouragées.

L'importance de la qualité sensorielle des produits

De nombreux intervenants ont insisté sur l'importance de la qualité organoleptique dans l'acceptabilité des fruits et légumes.

En restauration scolaire, l'offre de fruits et légumes est importante, car imposée par le cahier des charges du GEM-RCN (ex-GPEM-DA). Mais cela ne signifie pas que leur consommation soit importante. Entre les pommes trop grosses et trop dures pour les jeunes enfants, les clémentines avec des pépins, les fruits trop acides car pas assez mûrs... beaucoup de facteurs de rejet pourraient être évités.

Le problème du prix des fruits et légumes

Le sénateur Saunier considère comme indispensable de mener une réflexion sociale et économique sur les prix, et d'améliorer la transparence sur les circuits économiques.

D'après Denis Onfroy, producteur de légumes, le fait que le prix des fruits et légumes est très fluctuant joue sur la perception de la cherté.

D'après Bernard Piton, Président de l'Union nationale des grossistes de fruits et légumes, une réflexion serait à mener sur la taille des fruits. En effet, la demande des consommateurs a orienté l'offre vers des fruits de grosse taille. Mais non seulement les fruits de grosse taille ont souvent une qualité nutritionnelle moins bonne, ils sont parfois inadaptés, par exemple pour les enfants. Du point de vue économique, le coût à la portion serait plus intéressant avec des fruits de plus petite taille. Par exemple, pour un même prix au kilo, avoir 6 pommes au lieu de 4 dans un kilo est plus intéressant.

D'autre part, il paraît nécessaire de redonner aux consommateurs des repères sur les fruits et légumes de saison, en fonction des régions. L'intérêt de consommer des fruits et légumes locaux et de saison est multiple : nutritionnel et organoleptique (temps de transport et de stockage réduit), psychologique (les enfants qui savent quand, comment et où poussent les légumes, en mangeront plus volontiers), économique (les fruits de saison sont moins chers) et environnemental (réduction du coût carbone lié au transport).

Conclusion

Ce travail d'expertise collective, avec ses limites inhérentes à tout travail de ce type (notamment les informations manquantes par absence de travaux scientifiques et/ou de publications sur certains aspects), apporte un éclairage étayé qui orientera les pouvoirs publics et les acteurs économiques vers la mise en place d'actions appropriées en faveur de la santé publique d'une part et du soutien aux filières de production d'autre part. Il permettra également l'identification de nouveaux programmes de recherche.

Dans son allocution d'ouverture de la journée, le Ministre Michel Barnier a relaté une expérience qu'il a observée en Allemagne et qu'il aimerait mettre en place en France : la distribution de fruits dans les écoles, pour la collation du matin ou le goûter.

Pierre Combris a souligné la chance que représente cette promotion des fruits et légumes pour la filière, qui se trouve dans une situation très favorable, comparable à celle du secteur laitier dans les années soixante, avec la distribution de lait dans les écoles.