



Fruits et légumes, aspects nutritionnels et pour la santé publique

Jean Michel LECERF

Institut Pasteur de Lille, Docteur Service de Nutrition – 1 rue du professeur Calmette BP 245 -
59019 LILLE Cedex

Orateur : Jean-Michel LECERF

Les fruits et légumes font partie d'une alimentation variée et équilibrée, ceci est admis, mais pourquoi ? Classés d'un point de vue nutritionnel dans un même groupe d'aliments ils ont un ensemble de propriétés originales alliant un faible apport énergétique (20 à 80 Kcal/100g), une teneur élevée en eau, une richesse en fibres et en certains micronutriments, minéraux notamment potassium, magnésium, vitamines (bétacarotène, C, B9 surtout), un apport modéré en glucides variés et une teneur élevée en polyphénols ; enfin ils ne contiennent que peu de protéines et sont quasiment dépourvus de lipides (seul l'ajout de graisses les concerne). Malgré les idées reçues les pommes de terre font partie de ce groupe car elles en ont toutes les propriétés. Ainsi ils contribuent à l'équilibre alimentaire mais ne suffisent pas à celui-ci.

De très nombreuses études scientifiques confirment leur bénéfique santé. Des études expérimentales et des études cliniques permettent d'identifier les points d'impact et les mécanismes d'action des fruits et légumes et de leurs nutriments sur de très nombreuses fonctions physiologiques. Les études épidémiologiques, d'observation, cas-témoins et prospectives permettent d'établir les bénéfices santé d'une consommation élevée de fruits et légumes : ceux-ci sont établis pour la prévention de certains cancers, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète. Une partie de ces bénéfices sont liés à leur effet propre, une partie au rééquilibrage alimentaire qu'ils entraînent, une partie au fait qu'ils sont un marqueur de mode de vie et de niveau socio-économique élevé (dans la population occidentale).

Abstract

Nutritional aspects and health effects of fruits and vegetables consumption

It is well known that fruits and vegetables belong to a balanced and varied diet, but why ? Fruits and vegetables are classified in the same food-group because they have a similar and particular composition : low-calorie level (20 – 80 Kcal/100g), high moisture content, high fiber level, rich content for some micronutrients (minerals : potassium, magnesium and vitamins : beta carotene, vitamin C, vitamin B9), low level for carbohydrates, rich content in polyphenols ; moreover they content few proteins and they are very poor in fats (except for cooking and salad sauces...). Whatever some ideas, potatoes belong to this group because they have all the properties of other vegetables. So fruits and vegetables participate to a balanced diet, but they are not sufficient for it.

Many scientific studies have shown their health benefit. Experimental studies and clinical studies allows to identify the clinical and biological endpoints of there consumption, and the mechanisms of action of there nutrients on physiological functions.

Epidemiological observational studies (case-control and cohort studies) have established the health benefit of a high fruits and vegetables consumption : there are admitted for the prevention of some cancers, of cardiovascular disease, of obesity and diabetes. A part of these effects are due to there own effect, a part are due to the equilibrium of the diet, but we must not forget the indirect role of the way of life because there consumption is a marker of the lifestyle.