

# Toutes les bonnes raisons de manger plus de fruits et de légumes



*Les messages en faveur de la consommation de fruits et légumes sont-ils encore audibles, lorsque d'autres, sur la présence de résidus de pesticides dans ces aliments, nous alertent sur des risques potentiels sur notre santé. Une clarification s'impose.*

Les fruits et légumes sont le seul groupe d'aliments alliant faible densité énergétique et forte densité nutritionnelle, avec une forte richesse en micronutriments bénéfiques pour la santé. Même transformés (surgelés, conserves), ils gardent un fort intérêt nutritionnel.

Les produits phytosanitaires accompagnent la croissance des cultures végétales pour limiter l'effet des ravageurs (insecticides), faciliter leur développement (herbicides) et limiter les pertes (fongicides). Ce sont des substances toxiques puisque leur but est d'éliminer des cellules vivantes, c'est pourquoi les utilisateurs doivent prendre des précautions pour eux (bonnes pratiques agricoles) et pour le consommateur (limites maximales de résidus à ne pas dépasser), utiliser des molécules ciblées à doses adéquates et les plus inoffensives possibles pour la santé des personnes exposées d'une part, et des mangeurs d'autre part.

De nombreux produits phytosanitaires ont été retirés de la commercialisation depuis 15 ans. Les autorités françaises et européennes pratiquent des dizaines de milliers d'analyses et résidus chaque année : les résultats sont unanimes puisque 98% des analyses de résidus détectent des teneurs inférieures aux limites réglementaires dans les produits alimentaires disponibles sur le marché (1, 2). La présence de résidus, à des seuils de détection de plus en plus bas, existe dans la moitié des analyses environ. Mais présence

ne veut pas dire danger ni encore moins risque : celui-ci dépend de l'exposition. Les études épidémiologiques et d'exposition en complément des études expérimentales, peuvent permettre de déceler ce risque.

La présence de résidus de pesticides dans les aliments témoigne de leur usage en agriculture, mais y-a-t-il un risque établi pour la santé des consommateurs?

Tous les effets positifs des fruits et légumes sur la santé montrent que les plus forts consommateurs ont une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer, de diabète, d'obésité, de déclin cognitif lié à l'âge, et une moindre mortalité toutes causes. Ces effets ont été mis en évidence avec les fruits et légumes tout venant, produits à 95% selon les modes conventionnels (4, 5, 6).

Ainsi, la très grande étude française AGRICAN chez 180 000 agriculteurs, a montré que la mortalité toutes causes confondues était nettement plus basse chez les agriculteurs par rapport au reste de la population française (2, 3). Ceci ne signifie cependant pas qu'il n'y a aucun problème en cas d'exposition directe, notamment pour les femmes enceintes, d'autant que certaines études révèlent désormais des effets à très faible dose. Il faut donc encourager un usage modéré et encadré de ces produits phytosanitaires, accompagné de pratiques agricoles adaptées, en tenant compte des contraintes agronomiques.

**En synthèse, pour l'équilibre alimentaire et nutritionnel, pour la santé et le plaisir, il est important de consommer tous les jours 5 fruits et légumes différents et de saison. Privilégier ceux, issus d'une agriculture raisonnée est possible, mais les bénéfices des fruits et légumes sont établis quel que soit leur mode de production.**

## Pour aller plus loin

Le bénéfice lié à la consommation de fruits et légumes apparaît largement supérieur au risque estimé lié à la présence de résidus de pesticides (7), pour plusieurs raisons :

- les gros consommateurs de fruits et de légumes ont souvent un meilleur équilibre alimentaire et une meilleure hygiène de vie que les autres;
- ces aliments apportent des micronutriments et des phyto-constituants intéressants pour la santé ;
- la préparation des fruits et légumes (essuyer, laver, peler...) permet d'éliminer une majeure partie des résidus des pesticides (8);
- ceux -ci sont par ailleurs en partie inactivés lors de leur passage par le foie après ingestion.

Les bénéfices des fruits et légumes sont liés à leur composition, leur richesse en vitamines, en antioxydants (polyphénols, caroténoïdes) et en fibres alimentaires. L'idéal est de consommer les fruits frais et entiers, La diversité des fruits et légumes dans l'alimentation permet d'accroître l'apport en micronutriments et phyto-constituants, et permet de réduire les risques liés aux contaminants, aux résidus de produits phytosanitaires et aux éventuelles mycotoxines.

## Les recommandations de la SFN

Consommer régulièrement des fruits et des légumes avec une assiette composée de 50% de fruits et légumes, et se rapprocher des 5 portions quotidiennes recommandées par le PNNS (au total 400 à 500g par jour) est bénéfique pour la santé, qu'ils soient conventionnels ou bio.

## Références

### 1. DGCCRF

Plans de contrôle et de surveillance des résidus de produits phytosanitaires dans les denrées d'origine végétale. Rapport 2019-2018-2019.

### 2. EFSA

The 2016 European Union Report on pesticide residues in food.

### 3. LÉVÊQUE-MORLAIS N et al

The AGRiculture and CANcer (AGRICAN) cohort study: enrollment and causes of death for the 2005-2009 period. *Int Arch Occup.*

*Environ Health.* 2015; 88(1):61-73.

### 4. WANG et al.

Fruits and vegetables consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer : systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.

*BMJ* 2014, 349, 4490 doi:10.1136/bmj.g4490.

### 5. 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.

*Int J Epidemiol* 2017, 1-28 Doi:10.1093/ijed/dyw319.

### 6. BELLAVIA A

Fruit and vegetable consumption and all cause mortality : a dose response analysis.

*Am J Clin Nutr* 2013, 98, 454-9.

### 7. Institut National de Santé du Québec.

Évaluation du risque toxicologique pour la population québécoise à la suite de l'exposition aux résidus de pesticides présents dans les fruits et légumes.

2017. [www.inspq.qc.ca/publications/2230](http://www.inspq.qc.ca/publications/2230).

### 8. KEIKOTLHAILE BM et al

Effects of food processing on pesticide residues in fruits and vegetables : a meta-analysis approach.

*Food Chem Toxicol.* 2010, 48(1) : 1-6.