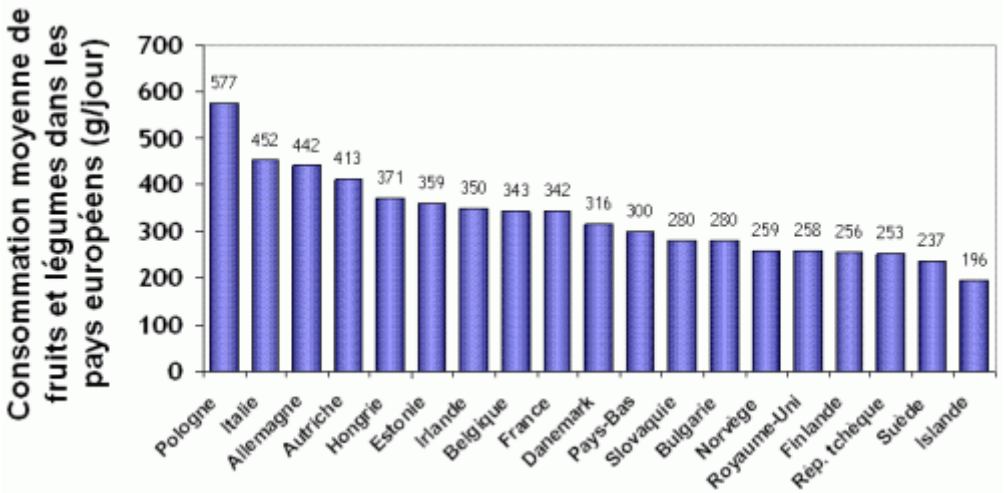
Consommation de fruits et légumes des Européens insuffisante

3 mars 2012

Une analyse de l'EUFIC (European Food Information Council) basée sur des études alimentaires nationales montre qu'**une majorité d'Européens est loin de consommer autant de fruits et de légumes que ce que recommande l'OMS** (au moins 400 g par jour).



De **nombreux facteurs déterminent les habitudes en matière de consommation** de fruits et de légumes:

– l'âge, le sexe et le statut socio-économique ;

– les facteurs personnels (valeurs, perception d'avoir déjà une alimentation saine) ;

– l'environnement social (soutien social, signaux sociaux et types de repas, ambiance au moment des repas, etc.).

L'augmentation de la consommation de fruits et de légumes est une priorité pour les organismes internationaux ainsi que pour les gouvernements nationaux qui ont lancé de **nombreuses initiatives**. Selon l'EUFIC, celles-ci sont efficaces lorsqu'elles impliquent :

– des stratégies multiples visant des facteurs personnels tels que les connaissances et les compétences, ou l'environnement physique et social (par exemple l'augmentation de la disponibilité des fruits et des légumes), ainsi que les attitudes et les pratiques, pas seulement au sein des groupes ciblés mais aussi dans leurs réseaux sociaux ;

– un soutien et l'implication de la part des décideurs et des représentants de la population ciblée, par le biais de conception et d'application de programmes visant à s'investir et à mettre en place des stratégies acceptées par la population en question ;

– des programmes d'une durée d'au moins 12 mois.

Source : EUFIC