



**HAL**  
open science

## **Impact environnemental et qualité nutritionnelle des régimes alimentaires des adultes en France selon leur consommation de fruits et légumes**

Nathalie Komati, Florent Vieux, Matthieu Maillot, Nicole Darmon, Johanna Calvarin, Jean-Michel Lecerf, Marie-Joséphine Amiot, Luc Belzunces, Delphine Tailliez

### ► To cite this version:

Nathalie Komati, Florent Vieux, Matthieu Maillot, Nicole Darmon, Johanna Calvarin, et al.. Impact environnemental et qualité nutritionnelle des régimes alimentaires des adultes en France selon leur consommation de fruits et légumes. 62ème Journée d'études de l'AFDN, Association Française des diététiciens nutritionnistes (AFDN), Sep 2024, Paris, France. hal-04684049

**HAL Id: hal-04684049**

**<https://hal.inrae.fr/hal-04684049v1>**

Submitted on 2 Sep 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## **Impact environnemental et qualité nutritionnelle des régimes alimentaires des adultes en France selon leur consommation de fruits et légumes**

Nathalie Komati<sup>1</sup>, Florent Vieux<sup>2</sup>, Matthieu Maillot<sup>2</sup>, Nicole Darmon<sup>3</sup>, Johanna Calvarin<sup>1</sup>, Jean-Michel Lecerf<sup>4</sup>, Marie-Josèphe Amiot<sup>5</sup>, Luc Belzunces<sup>6</sup>, Delphine Tailliez<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (APRIFEL), Paris, France.

<sup>2</sup> MS-Nutrition, Marseille, France.

<sup>3</sup> MoISA, Université de Montpellier, CIRAD, CIHEAM-IAMM, INRAE, Institut Agro, IRD, Montpellier, France.

<sup>4</sup> Département Nutrition et Activité Physique, Institut Pasteur de Lille, Lille, France.

<sup>5</sup> INRAE- Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement, Montpellier, France.

<sup>6</sup> INRAE, Laboratoire de Toxicologie Environnementale, UR 0406 A&E, Avignon, France.

E-mail contact : [d.tailliez@aprifel.com](mailto:d.tailliez@aprifel.com)

**Introduction** : Les régimes alimentaires durables, tels que définis par la FAO, doivent inclure davantage de fruits et légumes (FL), que les régimes actuels. Cette étude évalue la qualité nutritionnelle et les impacts environnementaux des régimes alimentaires des adultes en France selon leur niveau de consommation de FL.

**Matériels et méthodes** : Les estimations des apports alimentaires et nutritionnels sont issues de l'enquête alimentaire française INCA3 (2014-2015). La population (n = 2 121 adultes) a été répartie en quintiles d'apports en FL (g/j), Q1 représentant l'apport le plus faible. La qualité nutritionnelle des régimes a été évaluée à l'aide de quatre indicateurs : l'adéquation moyenne aux recommandations des nutriments à favoriser (MAR), la densité énergétique solide, l'excès moyen d'apport en nutriments à limiter (MER), et le score d'adhésion au Programme National Nutrition Santé (PNNS-GS2). Les impacts des régimes alimentaires sur l'environnement ont été estimés à l'aide du score de l'empreinte environnementale (moyenne pondérée de 16 indicateurs) et de 4 indicateurs considérés individuellement (changement climatique, appauvrissement de la couche d'ozone, particules fines et eau bleue, appelée ici utilisation de l'eau). L'analyse a été réalisée sur des régimes alimentaires individuels ajustés à 2000 kcal.

**Résultats** : La consommation de FL variait de 119 g/j (Q1) à 694 g/j (Q5) en moyenne. Q5 se caractérisait par une densité énergétique plus élevée. Ajusté sur 2000 kcal, les indicateurs densité énergétique solide, MAR et PNNS-GS2 étaient meilleurs dans Q5 par rapport à Q1. Les densités en vitamine C, B9, potassium et fibres étaient notamment plus élevées et celles en sucres libres plus faibles. L'augmentation de la consommation de FL était associée à un impact moindre sur le changement climatique, les particules fines et l'appauvrissement de la couche d'ozone, mais plus élevé sur l'utilisation de l'eau. Aucune différence significative n'a été observée entre quintiles pour le score de l'empreinte environnementale.

**Discussion** : Une consommation plus élevée de FL est associée à une meilleure qualité nutritionnelle des régimes alimentaires et à des impacts environnementaux moindres, à l'exception de l'utilisation de l'eau. Il est ainsi essentiel d'augmenter la part des FL dans les régimes alimentaires. L'impact sur l'utilisation de l'eau pourrait être atténué en optimisant les pratiques agricoles en amont plutôt qu'en réduisant la consommation de FL.