

ATOUTS SANTÉ DES FRUITS ET LÉGUMES

Docteur **Jean-Michel LECERF**

Service Nutrition & Activité Physique
Centre Prévention Santé Longévité
Institut Pasteur de Lille

Les atouts pour la santé des fruits et des légumes sont considérables. Ils contribuent à l'équilibre alimentaire en ayant une place majeure dans la variété de l'alimentation. Leurs caractéristiques nutritionnelles spécifiques sont irremplaçables : faible densité énergétique, forte densité en micronutriments et en fibres, sources de micro-constituants importants (polyphénols, caroténoïdes, composés soufrés). C'est cette composition qui explique, lorsque leur consommation est suffisante, les bénéfices-santé bien établis aujourd'hui pour la prévention des maladies chroniques cardio-métaboliques (diabète, maladies cardiovasculaires), mais aussi de certains cancers, des maladies neurodégénératives (Alzheimer...) et ophtalmologiques (DMLA, cataracte), de l'ostéoporose.

La diversité de consommation des fruits et des légumes participe aussi à ces bienfaits, car, au-delà d'un effet-classe, d'un effet-dose, il y a aussi un effet variété.

Les recommandations rejoignent donc les données des études scientifiques, expérimentales, cliniques et épidémiologiques sur les atouts santé des fruits et légumes.



Médecin, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques
Chef du Service Nutrition & Activité Physique, et Directeur Médical du Centre Prévention
Santé Longévité de l'Institut Pasteur de Lille
Membre de la Société Française de Nutrition
Membre de l'Académie d'Agriculture de France, section alimentation
Rédacteur en chef de *Pratiques en Nutrition et Médecine des Maladies Métaboliques*
Ancien praticien au CHRU de Lille (Médecine Interne)