

BULLETIN DE PROFEL EN AFRIQUE

N°1

Octobre 2008

EDITORIAL

Nul n'est besoin de rappeler l'importance croissante des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou les multiples cancers, et, pour les contrer, l'intérêt maintenant reconnu de renforcer la place des fruits et légumes dans le régime alimentaire.

Contrairement aux idées reçues, ces maladies sont loin d'être le monopole des pays développés. Elles concernent désormais aussi les pays du Sud, en particulier l'Afrique, et se développent principalement dans les zones urbaines fortement exposées au phénomène de transition nutritionnelle. Nombre de facteurs concourent à une augmentation rapide de ces nouvelles formes de malnutrition. Les enrayer implique une prise de conscience et des actions à plusieurs niveaux, intégrées dans les politiques agricoles et alimentaires, de santé et d'éducation.

C'est dans cet objectif qu'à l'initiative de la FAO et de l'OMS se sont récemment réunis des experts d'Afrique francophone et de nombreux représentants d'organismes internationaux au sein d'un atelier organisé à Yaoundé, Cameroun du 23 au 25 octobre 2007, co-organisé par l'IRAD et le CIRAD et sponsorisé par GlobalHort et le CTA. Au cœur des débats : la promotion des fruits et des légumes dans les pays francophones d'Afrique subsaharienne et de l'océan Indien.

Parmi les principaux freins à la consommation de fruits et légumes dans ces régions citons : leur prix, leur accessibilité, leur disponibilité, mais aussi leur qualité, autant de domaines qui requièrent organisation et innovation. Il apparaît indispensable de décloisonner les secteurs d'intervention : la santé, l'horticulture, les transports, l'environnement et l'éducation doivent opérer ensemble.

Afin de maintenir la dynamique engagée, un certain nombre de recommandations ont été formulées, dont en particulier mettre en place une plate forme de coordination et de communication sur la promotion des fruits et légumes.

Le lancement de ce bulletin s'inscrit pleinement dans cette dynamique de communication dont l'objectif est de maintenir les liens entre les participants à l'atelier de Yaoundé, d'y associer le pays qui n'ont pas pu y être représentés et de sensibiliser l'ensemble des acteurs concernés par cette initiative à l'importance de la promotion des fruits et légumes pour la santé face aux enjeux de sécurité alimentaire, de santé publique et de lutte contre la pauvreté en Afrique sub-saharienne.

Jacky Ganry

*Chargé de Coopération Scientifique Internationale en Horticulture
CIRAD*

LES CHIFFRES

170%

D'après l'Organisation Mondiale de la santé (OMS), c'est le pourcentage d'augmentation du nombre de diabétiques dans les pays en voie de développement d'ici 2025...

76 experts issus de 16

pays africains et de nombreux représentants d'organismes étaient présents à Yaoundé (PROFEL) en octobre 2007.

400 g

C'est la consommation minimale de fruits et légumes par jour recommandée. Les habitants des pays sahéliens en consomment en moyenne dix fois moins.

FRUITS ET LEGUMES

Les fruits et les légumes aideraient à préserver la masse musculaire

D'après : <http://www.bulletins-electroniques.com/actualites/54920.htm>

La sarcopénie désigne la fonte des muscles due au vieillissement ou à une maladie neurologique. Outre la dégénérescence des neurones moteurs et les dysfonctionnements endocriniens (carence en hormone anabolisante), les troubles nutritionnels peuvent être cités comme facteurs déterminants.

On savait déjà que les fruits et les légumes contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres, ce qui fait d'eux les aliments indispensables pour rester en bonne santé. Une étude récente du service de recherche agronomique (ARS) prouve que les fruits et légumes aident également à préserver la masse musculaire chez les personnes âgées¹. Les chercheurs ont observé les liens potentiels entre le pourcentage de la masse maigre du corps et les régimes riches en potassium alcalisant, présents en grandes quantités dans les fruits et les légumes. De tels régimes aident à neutraliser l'acidose alimentaire qui s'accroît avec le déclin de la fonction rénale lié à l'âge.

Cette étude a été réalisée sur un ensemble de 400 volontaires hommes et femmes âgés de 65 ans et plus. L'activité physique, la taille, le poids, et le pourcentage de la masse maigre du corps des volontaires ont été mesurés au début de l'étude et trois ans après. On observe chez les volontaires dont les régimes étaient riches en potassium, 1,5 kg de masse maigre supplémentaire en comparaison avec les volontaires ayant reçu un régime contenant deux fois moins de potassium. Cela devrait participer à la compensation de perte d'environ 2 kg de masse maigre qui est typiquement perdu en une décennie chez les hommes et les femmes en bonne santé âgés de plus de 65 ans. Cette étude a été publiée dans l'édition de mars du journal américain American Journal of Clinical Nutrition.

NB : Le fait d'être acidifiant ou alcalisant pour un aliment n'a rien à voir avec son goût mais correspond aux pH des résidus qu'il produira dans le corps, par exemple, le pamplemousse acide est métabolisé en résidus alcalins.

BROCOLI... Bon pour le Cortex !

Source: The journal of Neurosciences, 9 septembre 2007
Message by Hortivar desk (hortivar@fao.org)

La barrière hémato-méningée est une membrane contrôlant le passage des substances à partir du sang vers le liquide céphalorachidien. Des chercheurs texans viennent de montrer que, chez le rat, on peut maintenir l'état d'intégrité de cette barrière en cas de contusion cérébrale grâce ? au brocoli. Cette crucifère est en effet riche en sulforaphane, un composé de la classe des isothiocyanates capable de g-freiner la perte des cellules endothéliales et des protéines de jonction au niveau de la barrière hémato-méningée après un traumatisme crânien. C'est en activant l'expression corticale des gènes codant pour les protéines Nrf2 que le sulforaphane exercerait son effet bénéfique. A suivre.

L'intérêt nutritionnel et diététique de la banane plantain

D'après les fiches nutritionnelles de l'APRIFEL : www.aprifel.com

Une bonne source d'énergie

Grâce à sa teneur élevée en glucides, la banane plantain constitue une source d'énergie essentielle dans les rations alimentaires de certaines populations : son apport énergétique est de l'ordre de 120 kcalories (500 kJoules) pour 100 g de banane plantain cuite. En raison de la forte dominance des glucides complexes (amidon), et d'un taux élevé de fibres (5,8 g aux 100 g), cette énergie est progressivement libérée dans l'organisme. La banane plantain peut ainsi jouer dans l'alimentation le rôle d'aliment glucidique de base. Elle en possède d'ailleurs une autre caractéristique, très appréciée : une bonne capacité à satisfaire l'appétit.

Un complément minéral et vitaminique utile

La banane plantain contribue également à l'apport vitaminique et minéral de l'alimentation. Ainsi, même si lors de la cuisson, sa vitamine C est partiellement détruite, une portion de 200 g de banane plantain cuite en fournit encore 6 à 10 mg, ce qui n'est nullement négligeable : 7 à 12 % de l'AJR pour l'adulte, et 11 à 18 % de l'AJR pour l'enfant.

La teneur des minéraux n'est guère modifiée par la cuisson. Il apparaît que si une portion de 200 g de banane plantain cuite représente une source appréciable de potassium (700 mg/portion de 200 g de banane plantain), elle constitue aussi un apport utile de magnésium (66 mg /portion, soit 16 à 20 % de l'AJR pour l'adulte), de phosphore (70 mg/portion, soit 9 % de l'AJR), de fer (1 mg/portion, soit 6 à 10 % de l'AJR) et même de cuivre (0,2 mg/portion, soit 8 % de l'AJR) ou de zinc (0,32 mg/portion, soit 3 % de l'AJR).



LE DOSSIER : L'ACCESSIBILITE [1/2]

L'accessibilité, un facteur déterminant dans la consommation des fruits et légumes chez les enfants mexicains en milieux défavorisés

D'après Ana Bertha Pérez-Lizaur, Martha Kaufer-Horwitz, Maite Plazas
Health news- TEXTE ORIGINAL EN ANGLAIS, PUBLIÉ DANS 'THE IFAVA SCIENTIFIC NEWSLETTER',
TRADUIT POUR EQUATION NUTRITION n°77 - Mai 2008 - p. 3

Les facteurs qui influencent le choix des aliments ne se limitent pas aux préférences personnelles. Ils sont également conditionnés par le milieu social, culturel et économique, le prix des aliments, leur accessibilité et la connaissance des bases d'une alimentation saine. Selon certains auteurs, les populations ayant un faible pouvoir d'achat ont tendance à avoir une alimentation riche en sucres, matières grasses et céréales raffinées qui intègre moins de fruits et légumes : une alimentation saine présente un coût plus élevé.

Les éléments clés du succès des programmes de nutrition pour enfants

Les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance persistent souvent à l'âge adulte : des interventions efficaces pour la promotion d'une alimentation saine doivent être mises en œuvre tout au long de la vie. D'après les publications internationales, le succès des programmes d'enseignement de la nutrition chez les enfants reposerait sur quelques éléments clés et leurs interactions : les modifications comportementales et environnementales, l'implication de toute la famille dans le cas de jeunes enfants et plus largement de l'école et de toute la communauté ainsi que l'octroi de temps suffisant pour l'information et la formation.

Comment mangent les enfants pauvres de Mexico ?

Une étude sur la fréquence de consommation des fruits et légumes a été menée chez 327 élèves mexicains (8.8ans en moyenne) de deux écoles primaires nationales situées dans des milieux défavorisés de la ville de Mexico en tenant compte des données personnelles et environnementales associées. La consommation moyenne de F&L est d'une fois par jour : avec seulement 11% des enfants à plus de 3 fois par jour. Une plus grande proportion de filles consomment de façon significative ($p < 0.01$) des fruits et légumes 3 fois ou plus par jour (15,2% vs. 6,7%). Cette consommation reste cependant très inférieure aux recommandations (minimum de 5 portions/jour - Fond Mondial de Lutte contre le Cancer, 1997).

Une forte proportion d'enfants obèses : l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

L'analyse de l'IMC a montré que 63,6% des garçons et 51,5% des filles sont en surpoids ou obèses ($\chi^2 = 4,826$; $p < 0,03$). Le temps passé devant la télévision ou les jeux vidéo est significativement ($p < 0,006$) supérieur pour les garçons : 48,5% des garçons et 33,5% des filles y passent au moins 4 heures par jour. Une corrélation significative a été révélée entre l'autosuffisance en légumes et une fréquence plus élevée de consommation de F&L. Les connaissances, les préférences pour les fruits et légumes, les attentes et l'autosuffisance en fruits n'influent pas sur cette fréquence de consommation.

Les facteurs importants pour la consommation de fruits et légumes

Dans cette population, avoir un accès facile (OR 3,38, IdC 1,26 à 9,0) aux F&L et être de sexe féminin (OR 2,2, IdC 1,04 à 4,7) influencent de façon notable la consommation de F&L. D'autres études (Blanchette et al., 2005) ont également montré qu'en plus de l'accessibilité, la disponibilité et l'exemple des parents sont les facteurs les mieux corrélés à la consommation de F&L. Sachant, par exemple, que selon l'institut National de la Santé Publique, les femmes (souvent mères) Mexicaines consomment seulement deux portions de F&L par jour, les stratégies d'intervention devraient être basées sur ces facteurs.

Etudier les croyances des parents pour aider les enfants

Lors de groupes de discussion de parents d'enfants de même niveau, scolarisés dans les mêmes établissements (Pérez-Lizaur, données non publiées), il ressort que la préparation des F&L n'est pas accessible aux enfants (incapacité ou désintérêt des enfants). Les possibilités d'exposition à des habitudes alimentaires saines sont ainsi limitées. Quel est l'impact de telles croyances sur l'accès des enfants aux F&L ? Comment ces barrières peuvent-elles être abolies pour en faire bénéficier les parents et les enfants ?

Les environnements scolaires et familiaux qui encouragent la consommation de fruits et légumes sont cruciaux pour que les enfants augmentent leur consommation de F&L. Il est également important de chercher des moyens créatifs pour impliquer les enfants dans la préparation des aliments et les encourager à goûter à plus de F&L, afin de favoriser leur consommation.

LE DOSSIER : L'ACCESSIBILITE [2/2]

Pourquoi les garçons mangent-ils moins de fruits et légumes que les filles ?

D'après Elling Bere, Université d'Agder, Faculté de la Santé et du Sport, Norvège

Actuellement, dans les pays occidentaux, l'espérance de vie des hommes est inférieure à celle des femmes. Peut-être cela vient-il d'une alimentation moins saine... Leurs notions nutritionnelles seraient moins étendues, tout comme leur intérêt pour la santé et pour le suivi de régimes.

Des facteurs personnels modifiables de consommation de fruits et légumes, liés aux différences de sexe, ont été identifiés chez l'adolescent¹ : l'accessibilité des F&L à la maison, leur identification, l'intention et l'assurance d'en manger «5 par jour», les préférences pour les F&L et la connaissance des recommandations nutritionnelles. Chez les adultes, peu d'études ont été menées.

Les données du Projet FVMM (Fruits and Vegetables Make the Marks) ont été utilisées afin de déterminer si ces facteurs influent réellement sur la consommation de fruits et légumes chez les adolescents et adolescentes.

Les garçons, « mauvais élèves » de la consommation des fruits et légumes

La différence de sexe expliquerait 91% des variations du mode de consommation de fruits et légumes. Dans l'échantillon étudié, les garçons en consomment significativement moins que les filles (11,9 vs. 14,5 fois/semaine) et, pour tous les déterminants potentiels de la consommation de F&L considérés, leurs scores sont plus faibles. Ainsi, par exemple, les garçons connaissent moins bien les recommandations nationales pour les F&L. Les préférences alimentaires semblent déterminantes tout comme la perception de l'accessibilité.

L'héritage physiologique des chasseurs et des cueilleuses ?

Précédemment, il a été montré que dès l'âge de 4 ans les filles apprécient plus les fruits et légumes. Les origines de cette différence restent mal identifiées :

- Impact plus fort de la pression sociale chez les filles qui accordent plus d'importance à la nutrition ?
- Préférence des garçons pour les aliments à forte teneur calorique, adaptés à leurs plus grands besoins énergétiques ?... Hypothèse qui supposerait des différences physiologiques entre les sexes.

Dans les sociétés primitives de chasseurs-cueilleurs, les hommes chassaient et les femmes cueillaient. Même si la nourriture était partagée, il est probable que les hommes mangeaient plus de produits de la chasse (viande) et les femmes plus les plantes de la cueillette et, de ces différences seraient nées les préférences hommes-femmes. Cependant, cette hypothèse doit être testée...

Tout est peut être « dans la tête »

Dans notre étude, nous avons montré que les filles percevaient mieux l'accessibilité des fruits à la maison. Cependant, aucune différence d'accessibilité aux F&L à domicile n'a été notée par les parents de la cohorte FVMM... Cette différence serait donc plutôt liée à la perception de l'accessibilité qu'à l'accessibilité elle-même.

En conclusion, si les garçons consomment moins de fruits et légumes, c'est surtout parce qu'ils les apprécient moins. Il est donc à présent important d'étudier pourquoi les filles aiment mieux les fruits et légumes que les garçons...

LES RENDEZ-VOUS HORTICOLES

Update from the Agriculture and Health Research Platform (AHRP)

Source: Alliance/CGIAR: Collective Action News, Updates from agricultural research in Africa August 2008

Une conférence de grande envergure, "Global Ministerial Forum on Research for Health" se tiendra à Bamako, Mali en novembre 2008. Organisée tous les quatre ans, elle a pour but d'identifier de nouveaux axes de recherche internationale sur les enjeux de santé publique. L'attention portée à la "recherche pour la santé" souligne la récente prise de conscience de la nécessité d'une collaboration multisectorielle.

En préparation à ce prochain meeting de Bamako, une conférence ministérielle sur la recherche pour la santé dans les régions africaines s'est tenue à Alger en juin dernier. L'AHRP y a soumis une note sur la recherche en agronomie et santé encourageant une session de "Collaborations". Le Dr Gillespie (IFPRI) a retranscrit les échanges sur les partenariats potentiels entre le domaine de la santé et celui de l'agriculture ainsi que les résultats d'une enquête auprès de 700 institutions de 44 pays d'Afrique. L'AHRP est une initiative émergente de onze « Alliance Centers » en partenariat avec la recherche pour la santé et des organismes de développement, dont l'Organisation Mondiale de la Santé.

¹ Bere E, Brug J, Klepp K-I. Why do boys eat less fruits and vegetables than girls? *Public Health Nutrition*. Published online ahead of print August 1 2007 at <http://journals.cambridge.org>

Le Sommet des Fruits et Légumes du 27 au 30 Mai 2008 à l'Unesco à Paris - IFAVA

Source : J.Ganry (CIRAD)

Le sommet des fruits et légumes s'est tenu à l'initiative d'EGEA (Conférence Internationale sur les bénéfices santé des fruits et légumes), d'IFAVA (Alliance Internationale pour les Fruits et légumes) avec le co-sponsoring de l'Organisation Mondiale de la Santé, la participation de la Commission Européenne, ainsi que le soutien du Ministère de l'agriculture et de la pêche, de la FAO et de la Délégation permanente de la France auprès de l'Unesco.

Plus de 300 participants, représentant une trentaine de pays, et composés de spécialistes internationaux de haut niveau, des praticiens de la santé publique, des représentants du secteur des F&L et des décisionnaires se sont rassemblés.

Une des principales attentes : proposer une approche globale, multisectorielle en vue d'augmenter la consommation de F&L.

Le programme scientifique élaboré par un comité d'experts, co-présidé par le Professeur Elio Riboli², et le Pr Serge Hercberg³ a couvert plusieurs domaines interdépendants : la Science - ex : le rôle et les mécanismes des fruits et légumes dans la réduction des risques de maladies ; le marketing social - ex : le marketing positif : de l'éducation à la santé, au marketing social ; l'environnement - ex : la biodiversité et l'aménagement des territoires, ainsi que l'augmentation de la consommation de fruits et légumes chez les populations défavorisées ; l'économie - ex : l'impact de l'obésité sur l'économie, et le soutien économique pour l'achat de fruits et légumes frais ; la sociologie - ex : les traditions alimentaires et les pratiques culinaires ; les politiques - ex : l'autorégulation, la législation et le contrôle des prix.

Une journée a été consacrée à la consommation des F&L chez les populations défavorisées, avec une session sur la promotion des fruits et légumes frais auprès des populations défavorisées dans les pays en développement au cours de laquelle Alison Hodder (chef du groupe horticulture à la FAO), Rémi Kahane (GlobalHort) et Jacky Ganry (Cirad) ont présenté le cadre OMS/FAO dans le contexte d'interventions régionales et nationales liées à des initiatives telles que PROFEL et GlobalHort .

Nous reprenons ici le rapport consensus présenté en conclusion et qui reflète bien le basculement des programmes nationaux d'une simple approche par la consommation (campagnes 5 par jour par exemple) vers une approche beaucoup plus intégrée et multisectorielle « de la fourchette à la fourche » fondée sur une alliance entre agriculture et santé publique afin de réduire de manière significative le fardeau mondial des maladies chroniques. C'est exactement l'approche promue par l'initiative FAO/OMS basée sur des interactions fortes entre production horticole- santé- éducation (cf : atelier Profel de Yaoundé en Octobre 2007)

RAPPORT DE CONSENSUS (présenté par Pr Adam Drewnowski, Université de Washington)

« Une insécurité alimentaire grandissante et des taux croissants d'obésité représentent un double fardeau pour la santé publique au plan mondial.

- *Nous assistons à une augmentation sans précédent des maladies chroniques (obésité, diabète, cancers, maladies cardio-vasculaires et cérébrales) qui sont en grande partie évitables par un régime alimentaire plus sain.*
- *L'amélioration de la qualité de régime doit être vue par tous comme priorité pressante pour la santé publique mondiale.*
- *La consommation élevée de fruits et légumes s'inscrit dans une amélioration de la qualité des régimes alimentaires et également dans des styles de vie plus sains.*
- *Il est de plus en plus clair que la consommation de fruits et légumes a une influence importante sur la maîtrise du poids et qu'en revanche, une consommation insuffisante est clairement associée à un risque élevé de maladie chronique.*
- *L'augmentation de la consommation de fruits et légumes est la clef pour améliorer la qualité du régime alimentaire pour tous.*
- *Il est essentiel de s'assurer que tous les groupes de populations, y compris les plus défavorisées, ont un accès identique aux fruits et légumes. Pour cela une alliance est indispensable entre l'agriculture, la santé, et les politiques publiques*
- *Pour que des interventions, des programmes et des politiques ciblées sur des groupes de population soient efficaces, il est nécessaire de s'intéresser à des secteurs clés comme les écoles, les lieux de travail, les sites collectifs et les médias.*
- *Une priorité de santé publique devrait être de permettre aux groupes à revenu modeste d'avoir accès à des régimes alimentaires sains*
- *En particulier, nous invitons l'UE et d'autres gouvernements nationaux à financer et mettre en œuvre très rapidement les programmes « Fruits à l'École »*
- *Nous appelons l'OMS et la FAO à renforcer leur leadership dans la mise en œuvre de programmes de promotion de la consommation des fruits et légumes dans le monde entier.*
- *Tous les pays membres sont appelés à financer, développer, et mettre en œuvre des politiques et des programmes complets, coordonnés, et durables pour améliorer l'accès aux fruits et légumes afin de promouvoir une meilleure santé.*
- *De telles mesures, fondées sur une alliance entre agriculture et santé publique réduiront de manière significative le fardeau mondial des maladies chroniques. »*

² Directeur du Département d'Epidémiologie et de Santé Publique à l'Imperial College de Londres

³ Directeur de Recherche à l'Institut National Français de la Santé et de la Recherche Médicale (Vice-Président du comité stratégique du PNNS)