Fruits et légumes : comment les choisir et les consommer ?

Tous les acteurs sanitaires rappellent le rôle majeur de l'équilibre alimentaire et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques (obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, diabète de type 2…).

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande notamment d'augmenter sa consommation de fruits et légumes sous toutes leurs formes (surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus…). C'était sans compter la présence de pesticides, potentiellement perturbateurs endocriniens, dans ces produits bénéfiques pour la santé !

L'Institut National de la Consommation (INC) a mené une étude* en collaboration avec la Fédération Française des Diabétiques sur la contamination aux pesticides et les valeurs nutritionnelles des fruits et légumes selon leur mode de conservation. Les objectifs de cette étude :

- étudier l'impact des processus de conservation sur la concentration en pesticides.
- savoir si la consommation de conserves ou de surgelés équivaut, en termes de valeurs nutritionnelles au produit brut frais.

Les résultats de l'étude s'avèrent mitigés.

Dans les 8 familles de produits de fruits et légumes (bio, conventionnels, frais, surgelés ou en conserves) passées au crible, plusieurs résidus de pesticides interdits en France et dans l'Union Européenne sont détectés.

Dans ce contexte est-il encore possible de manger « sain » ? Comment choisir des fruits et légumes de bonne qualité nutritionnelle sans dépenser trop ? Quelques conseils pratiques pour vous guider.

Comment consommer les fruits et légumes ?

Il est conseillé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. L'idéal étant de consommer 2 portions de fruits par jour + 3 portions (au moins) de légumes, une portion correspondant à 80 à 100 g, soit l'équivalent de la taille du poing.

Mettez des légumes et des fruits chaque jour au menu, en privilégiant les produits de saison (plus riches en vitamines et minéraux et moins chers). Sources de fibres, ils possèdent des propriétés intéressantes pour les personnes diabétiques en limitant l'absorption des graisses, ralentissant l'absorption des glucides et diminuant le risque d'hyperglycémie post-prandiale…)

Privilégiez les circuits courts, car ils présentent certains avantages **:

- achat direct auprès du producteur, sans intermédiaire, avec une possibilité de négocier les tarifs,
- consommation de produits frais et de saison,
- achat de produits locaux.

Pour diversifier votre alimentation, piochez dans les aliments frais, les produits surgelés ou en conserve, qui présentent chacun des intérêts et des inconvénients :

	Intérêts	Inconvénients

Légumes et fruits frais	Saveur intacte Vitamines (si bien stockés et consommés rapidement) Minéraux	Périssables Perte de vitamines lors du stockage
Légumes et fruits surgelés	Stockables, pratiques Consommation hors saison possible Vitamines préservées	**Plus de pesticides** (la surgélation ralentit la dégradation des molécules chimiques et les résidus persistent dans le produit)
Légumes et fruits en conserve	Stockables, pratiques Consommation hors saison possible Economiques	Sel **et/ou sucre** ajouté dans le liquide de conservation Perte de minéraux

Comment préserver la qualité nutritionnelle des fruits et légumes ?

- Lavez systématiquement les fruits et légumes frais à l'eau vinaigrée pour retirer la saleté et les résidus de pesticides. Les peler si nécessaire.
- Pour les produits qu'on consomme « entiers » sans les éplucher (salade, framboises, abricots, champignons), privilégiez les produits biologiques.
- Dans la mesure du possible, stockez vos fruits et légumes frais ou vos conserves en bocal à l'abri de la lumière dans un endroit frais. Consommez les légumes frais rapidement après l'achat pour éviter une perte de vitamines.
- Rincez les légumes en conserve avant leur consommation pour retirer l'excédent de sel.

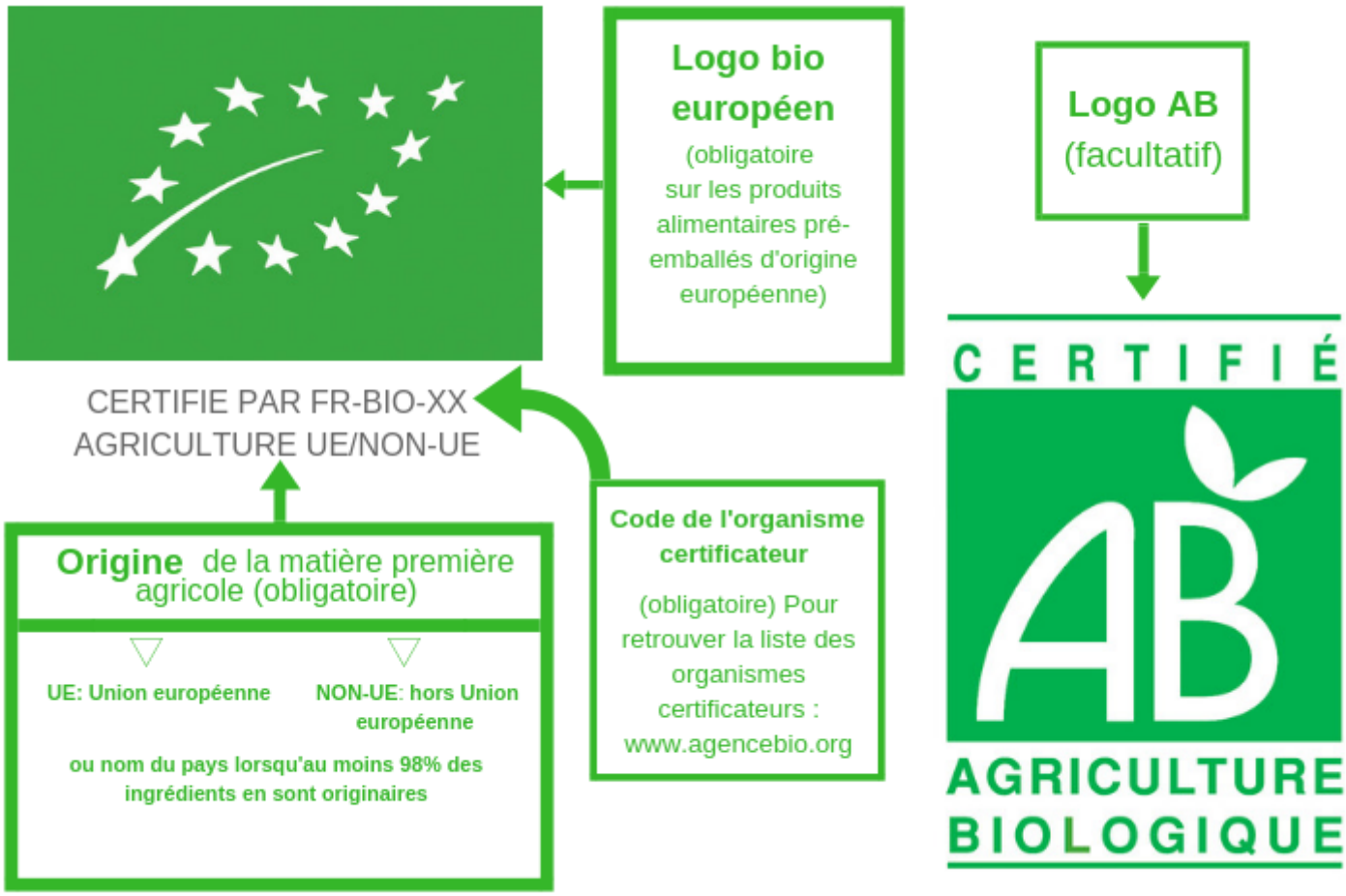


Comment consommer bio avec un budget serré ?

L'étude réalisée par l'INC conclut d'une part que le processus de conservation a un impact sur la teneur en pesticides et d'autre part que les fruits et légumes bio contiennent peu de résidus de pesticides qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Certaines marques de discounters développent des gammes de produits biologiques intéressantes.

Soyez attentifs aux appellations et allégations parfois trompeuses («zéro résidu de pesticides » ; « sans résidu de pesticides ») des produits pouvant suggérer un mode de production biologique. Elles relèvent plus de l'argument marketing !

Vérifiez la présence du Label Européen d'agriculture biologique qui est obligatoire pour tous les produits alimentaires pré-emballés d'origine européenne.



Pour les produits achetés en vrac (magasins spécialisés, marchés) le logo européen doit figurer sur le lieu d'achat.

**Impact des modes de conservation sur les résidus de pesticides et les valeurs nutritionnelles des fruits et légumes (INC)*
***Les circuits courts, une manière de consommer local, équilibre, n°315, Février 2017*

Article réalisé avec l'aimable collaboration de Mélanie Mercier diététicienne-nutritionniste et de patients diabétiques.

Source : Dossier « Fruits et légumes : à la chasse aux pesticides », n° 541, oct 2018.

Nos conseils spécifiques :
Limitez les conserves du fait de leur apport en sel et/ou sucre (surtout pour les fruits déjà riches en sucre), privilégiez la consommation de légumes et des fruits frais en favorisant le bio : l'idéal étant de les consommer entiers (avec la peau) pour préserver leurs vitamines, minéraux et fibres.