



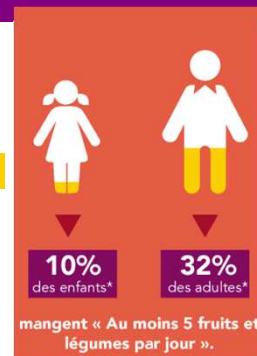
ACTIONS ET INITIATIVES POUR ENCOURAGER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES AUPRÈS DES ENFANTS : UN ÉTAT DE L'ART

Claire CHAMBRIER¹, Suzanne LANCKRIET², Nathalie KOMATI¹, Jean-Michel LECERF, Léa TRICART²
¹Aprifel, Agence Pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes | ²Institut Pasteur de Lille

Les interventions combinées (mêlant connaissances, manipulations et activités) sont plus efficaces pour favoriser la consommation de fruits et légumes chez les enfants que les approches uniques. L'implication de l'environnement est primordiale.

1. Contexte

Les objectifs de santé publique en termes de **consommation de fruits et légumes** sont loin d'être atteints en France, et en particulier chez les enfants : **seuls 10% des 3 à 17 ans consomment plus de 5 portions par jour** (CREDOC, 2019). De nombreuses études scientifiques montrent que **l'accompagnement pédagogique autour de l'éducation à l'alimentation à l'école** est un levier essentiel pour instaurer des pratiques plus favorables à la santé des enfants, notamment par le biais d'une consommation plus importante de fruits et légumes.

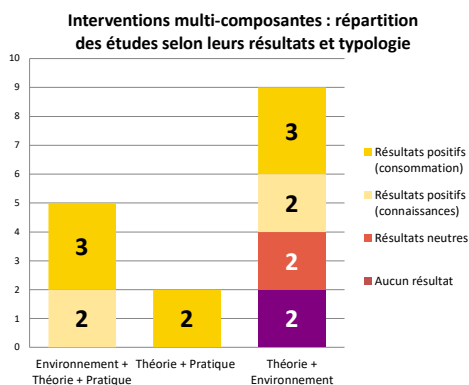


2. Objectif de l'étude

Réalisation d'une **synthèse bibliographique** pour identifier les **actions et initiatives qui fonctionnent pour améliorer la consommation de fruits et légumes chez les enfants**, dans le but de s'en inspirer pour la **mise en œuvre de dispositifs pédagogiques futurs**.

3. Matériel et Méthodes

Une recherche bibliographique sur Pubmed a permis d'identifier 469 articles sur les interventions françaises (2010-2022) et internationales (2015-2022). Ont été inclus : essais cliniques, méta-analyses, revues, revues systématiques, essais contrôlés randomisés. Au final, **64 articles portant sur 59 études ont été retenus et intégrés** ; 19 méta-analyses ont permis d'étayer les conclusions et 3 articles portant sur des études en cours de réalisation ont été identifiés.



4. Résultats

Parmi les articles retenus :

- **46 traitent d'approches uni-composantes** : 12 sur des approches uniquement théoriques, 10 sur des approches pratiques et 24 sur des expérimentations relatives à l'environnement de l'enfant (exposition répétée, éducation des parents ou encore amélioration de l'accessibilité).

- **20 articles concernent des actions multi-composantes**.

Au total, **69% rapportent des résultats positifs** soit sur la consommation de fruits et légumes (49%), soit sur leurs connaissances, leur intérêt ou leur intention d'en consommer (20%).

5. Conclusions

Il n'existe pas une approche unique pour favoriser la consommation de fruits et légumes chez les enfants. Tout d'abord, cette synthèse montre que **l'éducation à la nutrition seule n'a pas d'impact** et que les approches purement nutritionnelles et sanitaires pourraient même s'avérer contre-productives.

De plus, **l'exposition répétée augmente les préférences** ; aussi, il est conseillé de **varier les formes d'exposition**, de travailler la **répétition** (plusieurs fois par an), la **récurrence** (plusieurs années de suite) et de **s'inscrire dans un projet de classe ou d'école**. Les **interventions combinées sont plus efficaces**, à savoir mêler éducation aux **connaissances** (savoirs fondamentaux), **manipulations** (cuisine, jardinage, éducation sensorielle, expériences...), activités **ludiques** (jeux, digital...). En effet, **100% des études de cette synthèse montrent un effet positif lorsqu'il y a des manipulations**.

Enfin l'accompagnement pédagogique autour de **l'éducation à l'alimentation à l'école** est un levier essentiel pour instaurer des **pratiques plus favorables à la santé de l'enfant**. **L'implication de l'environnement est essentielle** (écoles, encadrants périscolaires, pairs, restauration scolaire, infirmières scolaires, famille...).

