

# 5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

Publié le 16/05/2019

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

## Fruits et légumes

### Quels sont les freins à la consommation de fruits et légumes ?

Pour le Programme National Nutrition Santé (PNNS), 5 fruits et légumes correspondent à **5 portions (80 à 100 g) qu'il faudrait consommer quotidiennement**. Une enquête sur les pratiques et habitudes de consommation des fruits et légumes a été réalisée par l'institut d'études CSA sur un large panel de Français de 18 ans et plus, et publiée en avril 2016. Si plus de 7 répondants sur 10 estiment que leur consommation de fruits et légumes est suffisante, seul un tiers des répondants consommerait au moins 5 fruits et légumes par jour. **La moyenne de consommation se trouve en réalité entre 3, 5 et 4 portions par jour**<sup>1</sup>. Les personnes reconnaissant ne pas consommer assez de fruits et légumes invoquent leur **prix élevé, une trop grande fragilité des fruits** (les produits s'abîment trop vite) et le **manque d'appétence pour les légumes**<sup>1</sup>.

Quels sont les bénéfices santé des fruits et légumes ?

L'effet bénéfique des fruits et légumes sur la santé a été largement démontré. Ils sont particulièrement **riches en vitamines, en minéraux et en fibres**. De plus, ils apportent peu de calories, ce qui facilite le maintien d'un poids santé, c'est-à-dire d'une masse corporelle optimale pour un individu. Les **antioxydants**, tels que les polyphénols sont également présents dans les fruits et légumes et protègent ainsi les cellules des dommages causés par les radicaux libres. Ce sont de véritables alliés pour préserver votre capital jeunesse !

### Comment en manger plus souvent ?

En général, les consommateurs restent attachés à des valeurs sûres et ne privilégient pas **la nouveauté** dans leurs achats de fruits et légumes<sup>1</sup>. Une lassitude peut s'installer alors qu'une variété importante de fruits et légumes les attendent pour éveiller leurs papilles ! **Savourez plus de soupes** ! Faire une soupe permet de réunir plusieurs légumes facilement en un seul plat, tout en étant très digeste. De plus, vous vous surprendrez à utiliser des légumes en soupe, que vous ne consommez pas habituellement ! **Les fruits ont leur place au petit-déjeuner** même si on les oublie souvent. Ce moment est idéal pour faire le plein de vitamines et minéraux et aborder la journée avec vitalité ! On incorpore des **légumes crus pour l'apéritif**, sous forme de bâtonnets à tremper dans des sauces légères à base de fromage blanc par exemple, ou bien dans des verrines. **Jouez sur le mélange des couleurs** pour le plaisir des yeux et des apports variés !

### La qualité nutritionnelle des fruits et légumes évolue-t-elle ?

**Le mode de cuisson peut diminuer voire détériorer la valeur nutritionnelle des fruits et légumes**. La principale conséquence est la perte de vitamines causée par la température et la durée de cuisson. La deuxième est la perte en minéraux de l'aliment lorsque celui-ci est plongé dans un gros volume d'eau. De plus, **notre alimentation actuelle s'est appauvrie en vitamines et minéraux**, conséquence d'une agriculture et d'un élevage intensifs. Ainsi, comme le montre une étude du chercheur Brian Halweil au Worldwatch Institute, une pomme de 1950 contenait autant de vitamine C que 100 pommes aujourd'hui<sup>2</sup>. En conclusion, augmenter sa part de fruits et légumes dans son alimentation quotidienne est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme et

quelques bons réflexes permettent de les rajouter plus facilement au menu ! Cependant, **une complémentation s'avère intéressante** notamment pour pallier l'appauvrissement nutritionnel des fruits et légumes actuels.

<sup>1</sup>Etude « Pratiques et habitudes de consommation des fruits et légumes » réalisée par l'Institut d'études CSA de décembre 2014 à octobre 2015, publié en avril 2016.

<sup>2</sup>Still no free lunch : nutrient levels in U.S. food supply eroded by pursuit of high yields, Biran Halweil, Septembre 2007.

Découvrez notre [gamme vitamines et minéraux](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser

[Les besoins nutritionnels à tous les âges](#)

1.

Catégorie La micronutrition source de santé ,

### Les besoins nutritionnels à tous les âges

10/05/2019

Des besoins nutritionnels propres à chaque individu

[Lire la suite](#)

2.

Catégorie Antioxydants ,

### L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses bienfaits ?

[Lire la suite](#)