

COURRIER DES LECTEURS



Fruits et légumes : « Cash Investigation » n'a retenu que ce qui l'arrange

par **LÉON GUÉGUEN**, directeur de recherches honoraire de l'Inra et membre émérite de l'Académie d'agriculture.

A la suite à l'émission « Cash Investigation » sur les fruits et légumes (France 2, 18 juin 2019), j'ai vivement réagi en dénonçant, sur le site de l'Académie d'agriculture et sur les réseaux sociaux, son caractère déloyal et trompeur, le but étant de démontrer que les fruits et légumes actuels s'étaient « vidés d'une grande part de leurs micronutriments » depuis soixante ans. Ce documentaire présente, en effet, dès le début un tableau comparant les tables récentes et anciennes de composition des aliments et conclut que les teneurs moyennes de 70 espèces de fruits et légumes ont baissé de 16 % pour le calcium et de 26 % pour la vitamine C en soixante ans.

Or, non seulement cette idée de comparer les tables n'était pas originale puisque j'avais procédé à cet exercice trois ans plus tôt sur un nombre plus limité d'espèces végétales, et que les résultats avaient été publiés dans la *Revue de l'Académie de l'agriculture* en 2017, mais la réalisatrice de « Cash Investigation » avait lu mon article et utilisé mon exemplaire ancien des tables que je lui avais prêté à sa demande. Comme mes conclusions étaient différentes et ne lui convenaient pas, tout cela n'a pas été évoqué...

Dans le but de frapper l'opinion, il n'est pas seulement question de moyennes mais aussi d'exemples précis et répétés : perte de 26 % du calcium et de 31 % de la vitamine C du haricot vert, perte de 59 % de la vitamine C de la tomate... Mais, évidemment, aucun exemple d'augmentation des teneurs n'a été cité. Et pourtant, dans mon seul tableau comparatif, de nombreux cas de gains de nutriments, allant de 30 à 70 %, ont aussi été constatés. Par exemple : le calcium du chou, le magnésium de la pomme, le fer du chou et du poireau, le zinc du haricot vert et de la pomme, la vitamine C de la

pomme de terre, le bêta-carotène du poireau et de la carotte... Pourquoi ne pas le dire aussi ?

Un chercheur américain de l'Université du Texas, David Davis, a été interviewé. Dans la revue qu'il a publiée sur le sujet en 2009, il constate une diminution moyenne de 10 à 20 % des teneurs en quelques micronutriments, avec d'énormes écarts-types limitant leur signification statistique. Il est incontestable que chez des espèces à plus fort rendement ou plus grande vitesse de croissance, un éventuel « effet de dilution » peut expliquer des baisses de teneurs en certains nutriments. Mais ces baisses sont de faible ampleur et sont bien loin du « grave déclin » proclamé !

« Ce qui importe, c'est l'évolution des teneurs dans les aliments qui sont des sources significatives de micronutriments. »

Enfin, connaître les pertes moyennes globales sur 70 espèces a peu d'intérêt. En effet, ce qui importe pour la nutrition c'est l'évolution des teneurs dans les aliments qui sont des sources significatives de micronutriments, par exemple le chou pour le calcium ou la pomme de terre pour la vitamine C, mais pas celle du fer dans des fruits qui n'en

contiennent pratiquement pas. De même, il importe peu au producteur de chou ou de pomme de terre de savoir que les teneurs moyennes pour les 70 espèces ont baissé de 16 % pour le calcium et de 26 % pour la vitamine C, mais que ces teneurs ont augmenté de 38 % pour le calcium dans le chou et de 27 % pour la vitamine C dans la pomme de terre.

Non, nos fruits et légumes n'ont pas été au fil du temps « vidés d'une bonne partie de leurs nutriments ». Halte à la course à l'audimat par des émissions anxiogènes sur la nutrition alors que notre alimentation n'a jamais été aussi diversifiée, aussi saine et aussi accessible au plus grand nombre !