

L'ÉVOLUTION DE LA NUTRITION ET DE LA DIÉTÉTIQUE PLACE DES FRUITS ET LEGUMES

par Jean Michel **LECERF**

Alors que le lien entre la nutrition et la santé est connu depuis très longtemps, l'inconscient collectif, lié aux famines chroniques que nos pays ont traversées depuis des siècles, était : « bien manger égale beaucoup manger ». Les fruits et légumes, qualifiés de peu nourrissants car peu caloriques, ont été considérés comme accessoires par rapport au gras et aux viandes. Ceci était aussi en relation avec des besoins énergétiques élevés, liés à une activité physique intense. La nutrition moderne a émergé au début du XXème siècle autour de l'identification des vitamines et des carences, toujours préoccupée par le risque de manque. C'est à partir de la 2^{ème} moitié du XXème siècle que sont apparues les questions relatives au risque des excès et des surcharges pour les maladies chroniques, que l'on a d'abord appelé maladies de civilisation. Dans ce contexte, la notion d'équilibre alimentaire est apparue avec les effets consécutifs à des déficits, sans carence, notamment en raison d'apports insuffisants en aliments dits protecteurs : en particulier les fruits et légumes. C'est depuis quelques années seulement que l'on a identifié les molécules et constituants au-delà des vitamines et minéraux, responsables de ces bénéfices et les mécanismes responsables. C'est le renouveau des légumes passés de simple garniture dans la cuisine traditionnelle à composants majeurs.

Mots clés

Fruits, légumes, santé, prévention, vitamines, alimentation équilibrée

Keywords

Fruits, vegetables, health, prevention, vitamins, balanced diet

Palabras clave

Frutas, verduras, salud, vitaminas, dieta equilibrada



©sam.bellet

Docteur Jean-Michel Lecerf
Service Nutrition & Activité Physique
Centre Prévention Santé Longévité – Institut Pasteur de Lille

jean-michel.lecerf@pasteur-lille.fr