

Objectif 5 fruits et légumes



Quand on dit qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour, il faut comprendre cinq fruits et/ou légumes par jour. En photo, le marché d'intérêt national de Rungis. (©Archives Le Républicain)

Pour être en bonne santé, il faut manger cinq fruits et légumes par jour. On commence à le savoir, est-on tenté de dire... Et pourtant, malgré les nombreuses campagnes d'information, on serait encore loin du compte, notamment en Ile-de-France. En moyenne, les Français consommeraient 2,5 fruits et/ou légumes par jour. C'est pourquoi, dans le cadre du programme de recherche Passalact, financé par l'Agence nationale de la recherche et l'Institut de recherche en santé publique, une étude grandeur nature est menée pour comprendre par quels mécanismes les comportements des consommateurs peuvent changer. Après Corbeil-Essonnes depuis début septembre, c'est à Evry et Palai-

seau que des études se mettent en place.

« Nous recherchons des personnes âgées de 25 à 55 ans qui consomment moins de cinq fruits et légumes par jour, annonce Laurence Guillaumie, coordinatrice de l'étude. Nous visons des personnes qui veulent vraiment mieux manger, pas celles qui ne pensent qu'à perdre du poids ». Concrètement, du 6 au 31 octobre, à Evry et Palaiseau, les volontaires auront l'opportunité de rencontrer des diététiciennes à raison de deux heures par semaine, en fin de journée. Entre vingt-cinq et cinquante personnes sont recherchées sur chaque ville. Les candidats bénévoles seront répartis en trois groupes : un tiers qui ne participera à l'étude que par

correspondance postale, un tiers sous forme d'entretiens individuels, un tiers en groupes. Au-delà de ce mois d'octobre, chacun sera suivi sur une période d'un an. Pour susciter des vocations, le programme propose un jeu concours qui récompensera huit participants sur cinquante par des chèques-cadeaux d'une valeur de 50 euros.

« D'après les études que nous avons déjà menées, le premier obstacle à la consommation de fruits et légumes en Ile-de-France, c'est le prix », affirme Laurence Guillaumie, qui rappelle que « certes, le frais, c'est mieux, mais ce n'est pas indispensable pour bénéficier de l'effet protecteur de ces aliments contre les maladies cardiovasculaires. » ■ **O. Fermé**

• Pour vous inscrire, tél. au 01.48.38.89.91. ou au 01.48.37.71.30.