

# LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

## AU MOIS DE NOVEMBRE, LES FRUITS ET LÉGUMES RÉCHAUFFENT LES COEURS ET LES ASSIETTES !

NOVEMBRE 2023

À l'occasion de sa 20<sup>e</sup> édition, la conférence scientifique internationale EGEA, organisée par APRIFEL (L'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes), a démontré sa volonté de développer et mettre en place des solutions d'avenir durables pour les fruits et légumes. Une initiative positive et porteuse d'espoir bienvenue dans le contexte actuel. Cet événement de la rentrée a marqué le début de l'automne et les étals se sont mis au diapason. L'occasion d'en apprendre un peu plus sur le kaki, la touche exotique idéale de vos menus d'automne qui dénote et séduit de plus en plus de Français.



### ACTUALITÉ

#### EGEA – 20 ans d'enseignements sur les fruits et légumes frais

Du 20 au 22 septembre s'est tenue la conférence scientifique internationale EGEA à Barcelone, organisée par Aprifel, sous le haut patronage du ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire. À l'occasion de cette édition qui a marqué son 20<sup>e</sup> anniversaire, près de 150 scientifiques et parties prenantes, issus notamment de grandes instances internationales (OMS, FAO, OCDE, organismes de recherche ...) ont **contribué à apporter des solutions pour un système alimentaire durable avec les fruits et légumes**, et à établir des solutions, recommandations, actions et priorités pour placer les fruits et légumes au cœur du concept « One Health\*\* ».

Placé sous le haut patronage du ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, cet événement, coprésidé par Elio Riboli (School of Public Health, Imperial College London) et Joël Doré (INRAE), a permis de dresser et partager un état des connaissances concernant :

- **Les bénéfices santé des fruits et légumes** pour la prévention des maladies chroniques - cancers, maladies cardiovasculaires, ou diabète de type 2, mais également sur le microbiote, la santé mentale ou encore la sécurité nutritionnelle ;
- **Les questions de durabilité** : conditions de production durables (santé des sols, usage de l'eau, biodiversité), place des fruits et légumes dans la lutte contre le changement climatique, mais aussi innovations sociales liées à l'alimentation pour répondre aux objectifs de développement durable ;
- **Les déterminants du comportement et du choix des consommateurs** : facteurs en jeu tout au long de la vie, rôles des environnements alimentaires, des pairs, du marketing, des politiques publiques, mais aussi liens entre mouvement, alimentation et contrôle de l'appétit.

Les communautés de recherche présentes ont **fait part de l'urgence d'avoir une approche systémique de l'alimentation** transverse aux disciplines scientifiques et aux secteurs afin de casser les silos disciplinaires et sectoriels. À cette fin, la plus-value liée à la mise en relation des communautés de recherche travaillant sur les fruits et légumes à travers des événements tels que la conférence EGEA ou sous d'autres formes a été soulignée. Le besoin d'agir vite et tôt en passant d'une logique « curative/réparatrice » à une prévention réelle que ce soit en matière de santé ou de durabilité, à travers l'éducation nutritionnelle et alimentaire, quel que soit l'âge, a été pointée. De même, la pertinence et le besoin de co-construire les actions avec les acteurs locaux et de terrain afin d'aboutir à des solutions concrètes, réalistes et adaptées aux besoins et particularité locales.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS

Décryptage plus complet sur demande

\* EGEA : une conférence internationale unique. Créée par Aprifel en 2003, EGEA rassemble toutes les parties prenantes et fait appel à des connaissances multidisciplinaires pour formuler des recommandations concrètes, fondées sur des preuves scientifiques en vue de changements de pratiques et de politiques.

\*\* Le concept « One Health » vise à mettre en lumière les relations entre la santé humaine, la santé animale et les écosystèmes et à faire le lien entre l'écologie et la médecine humaine et vétérinaire

### EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

#### Des étals qui réchauffent les assiettes !

La diversité des fruits et légumes n'est plus à démontrer. En effet, côté légumes, pour les **courges**, c'est le moment d'en profiter. De même, **navets** et **endives**, tous deux de solides alliés de notre gourmandise, ont désormais pris leurs quartiers sur nos étals. Enfin, **carottes**, **choux-fleurs** et **poireaux** donneront toutes leurs saveurs à vos recettes préférées : plats en sauce, gratins et soupes. De quoi affronter sereinement les prémices de l'hiver !

Côté fruits, **pommes** et **poires**, les incontournables de l'automne, sont disponibles en nombre. À déguster fraîches, en compotes, en tartes ou en gâteaux : avec elles, on varie les plaisirs ! Autres stars des étals, les **clémentines**, le **raisin** et le **kiwi** dont les quantités tendent à augmenter, vous apporteront votre dose de couleurs quotidienne.

Synonymes de balades en forêts et de feuilles qui tombent des arbres, **noix** et **châtaignes** sont elles aussi bien présentes encore ce mois-ci. Enfin, le **kaki** apporte une touche d'exotisme bienvenue à nos étals !



### DÉCRYPTAGE



#### Laissez-vous séduire par le kaki

En 2023, **20% des ménages français consomment du kaki** \*... et la tendance est à la hausse ! Une belle progression pour ce fruit exotique issu du plaqueminer de Chine ou du Japon, relativement inconnu dans l'hexagone il y a encore quelques années. Présent **sur nos étals d'octobre à mars**, il est aujourd'hui produit en Asie, ainsi que dans plusieurs pays du bassin méditerranéen.

Si la plupart des variétés de kaki présentent des propriétés astringentes qui ne l'ont pas aidé à conquérir nos palais, le **kaki pomme**, reconnaissable à sa **coloration orangée**, en est totalement dépourvu ! Notamment la variété Fuyu qui peut être consommée ferme à croquer dès le mois d'octobre.

Pour les autres variétés, souvent très astringentes, pas de panique : vous pouvez les consommer blettes après les premières gelées, une fois arrivées à maturité lorsqu'elles ont gagné en taux de sucre, c'est le cas pour le **Sharon fruit** de la variété **Triumph** d'origine Israélienne.

Par ailleurs, les producteurs développent d'autres techniques pour réduire l'astringence du kaki sans attendre que le fruit blettisse, telles que le stockage pendant 24h dans des conditions de températures et de confinement spécifiques. Cette technique est notamment utilisée pour le **kaki Persimon®** avec la variété **Rojo Brillante** en Espagne, commercialisée d'octobre à janvier.

\*Source : Kantar

RETROUVEZ LES RECETTES



**Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur [jamaistropheconome.fr](http://jamaistropheconome.fr) la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu concocté par nos spécialistes maison. Des recettes validées par nos chefs et diététicien(ne)s à retrouver également sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais ([Instagram](https://www.instagram.com/lesfruitsetlegumesfrais) et [Facebook](https://www.facebook.com/lesfruitsetlegumesfrais)) et sur le site des [fruitsetlegumesfrais.com](http://fruitsetlegumesfrais.com) !**

Retrouvez les fruits et les légumes frais sur leur site  
et sur les réseaux sociaux



S'inscrire à la médiathèque

À propos d'Interfel :

Créée en 1976, Interfel rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de droit marché (OCM), unique.

[www.interfel.com](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

Agence 0connection  
[interfel@oconnection.fr](mailto:interfel@oconnection.fr)

Anne-Marie Boyault – 06 89 28 42 29  
Julia Philippe-Brutin – 06 03 63 06 03  
Maëlle Driencourt – 06 38 64 78 94

Interfel

Victoire Genest - [v.genest@interfel.com](mailto:v.genest@interfel.com)  
06 15 52 15 08