



SYMPOSIUM PRE EGEA

*« Quand les jeunes médecins s'engagent
pour une alimentation saine »*



Place des fruits et légumes dans l'alimentation des internes en médecine générale de Lyon

FABRE Adeline

➤ je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt en lien avec ce travail

Introduction

- « Que ton alimentation soit ta première médecine » Hippocrate
- Bienfaits de la consommation de fruits et légumes (1)
- Recommandation : 5 portions par jour (PNNS)

1: L'Anses actualise les repères de consommations alimentaires pour la population française :
étude entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles
| Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
. Novembre 2016



Introduction

- Consommation en dessous des recommandations
- Étude ENNS (1) : 20,9 % des hommes et 24,1% des femmes de 18-29 ans \geq 5 F&L / j.
- Freins : prix, goût, manque de temps
- Chez les internes ?

1 : Etude nationale nutrition santé : situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du PNNS. 2006. Disponible sur:
http://invs.santepubliquefrance.fr//publications/2007/nutrition_enns/RAPP_INST_ENNS_Web.pdf

Introduction

- Objectif principal : la consommation de fruits et légumes est-elle conforme aux recommandations ?

- Objectifs secondaires :
 - facteurs associés à une faible consommation de fruits et légumes
 - évoquer des pistes d'améliorations

Matériel et méthode

- Etude quantitative
- Descriptive, transversale
- Via un questionnaire anonyme
- Internes de médecine générale de Lyon
- 28/02 au 28/03/2018

Matériel et méthode

- Microsoft Excel
- BiostaTGV : test de chi deux (Fisher si échantillon insuffisant)
- Zotero

Résultats

➤ 148 réponses soit 36% des inscrits au DES médecine générale

129 femmes et 19 hommes

IMC : 8% surpoids

13% maigreur

1% obésité

26% pas d'activité physique

Résultats

- Petit déjeuner : 56% tous les jours , 6% aucun
- Grignotage : 86%
- Forme consommée F&L : frais
- Respect des saisons pour l'achat de fruits
- 90% hommes et 82% des femmes satisfaits de leur équilibre alimentaire

Résultats

➤ Moyenne : 4,2 portions F&L / jour

1,9 Fruits / jour

2,3 Légumes / jour

Résultats

Consommation de fruits et légumes par jour	<1	1	2	3	4	5 et +
Femmes (n)	3	3	14	27	35	47
Hommes (n)	0	0	4	2	6	7
Total (n)	3	3	18	29	41	54

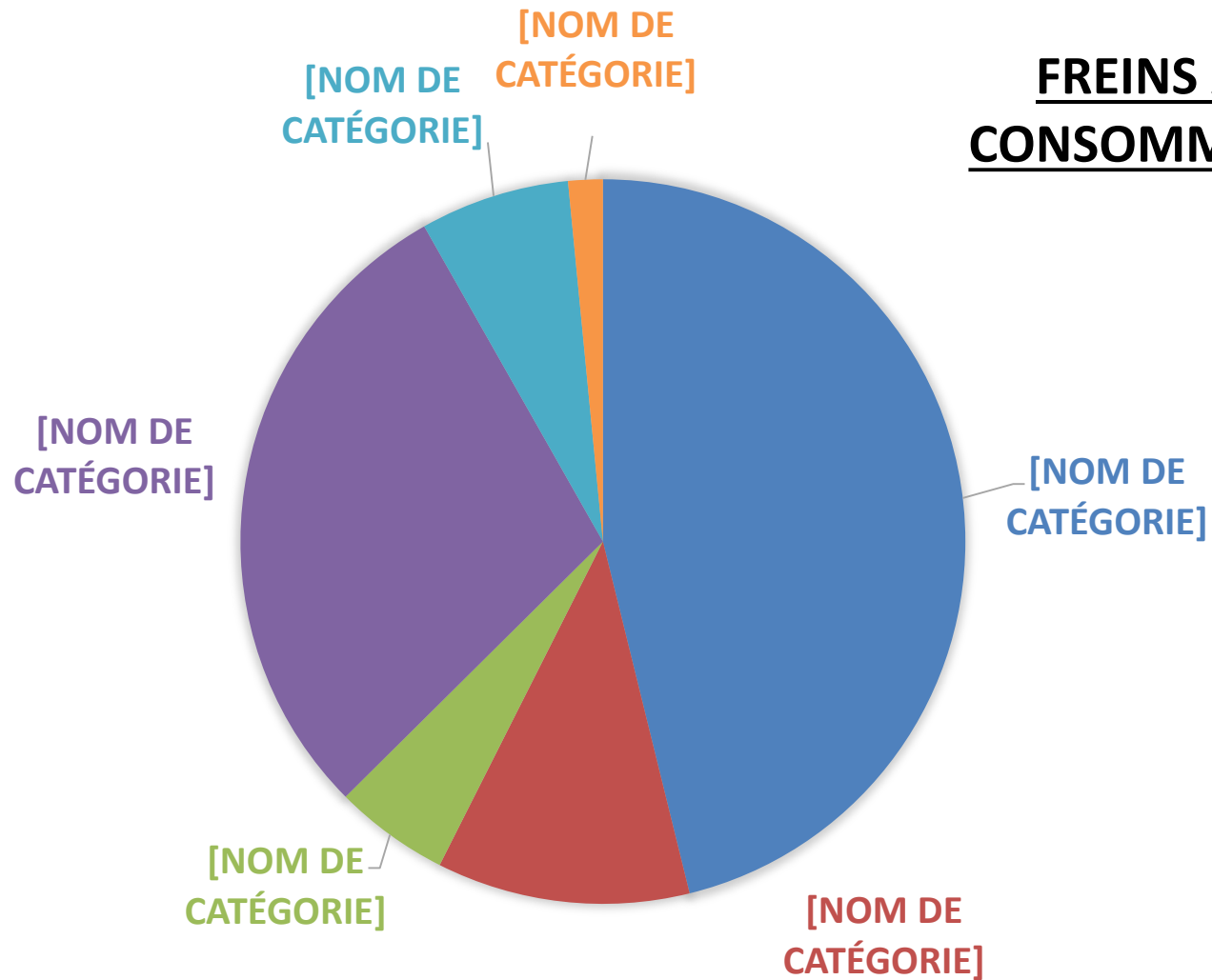
- 36 % consomment plus de 5 F&L / jour

Résultats

		Consommation de <5 portions par jour (n=)	Consommation de ≥5 portions par jour (n=)	P-value
Sexe	Masculin	12	7	p 0,97
	Féminin	82	47	
Petit déjeuner	Tous les jours	48	35	p 0,10
	≤6 par semaine	46	19	
IMC	Maigreur - normal	84	50	p 0,58
	Surpoids - obésité	10	4	
Enfant(s) au domicile	Oui	16	5	p 0,19
	Non	78	49	
Tabagisme	Oui	20	6	p 0,12
	Non	74	48	
Activité physique	Oui	67	42	p 0,39
	Non	27	12	

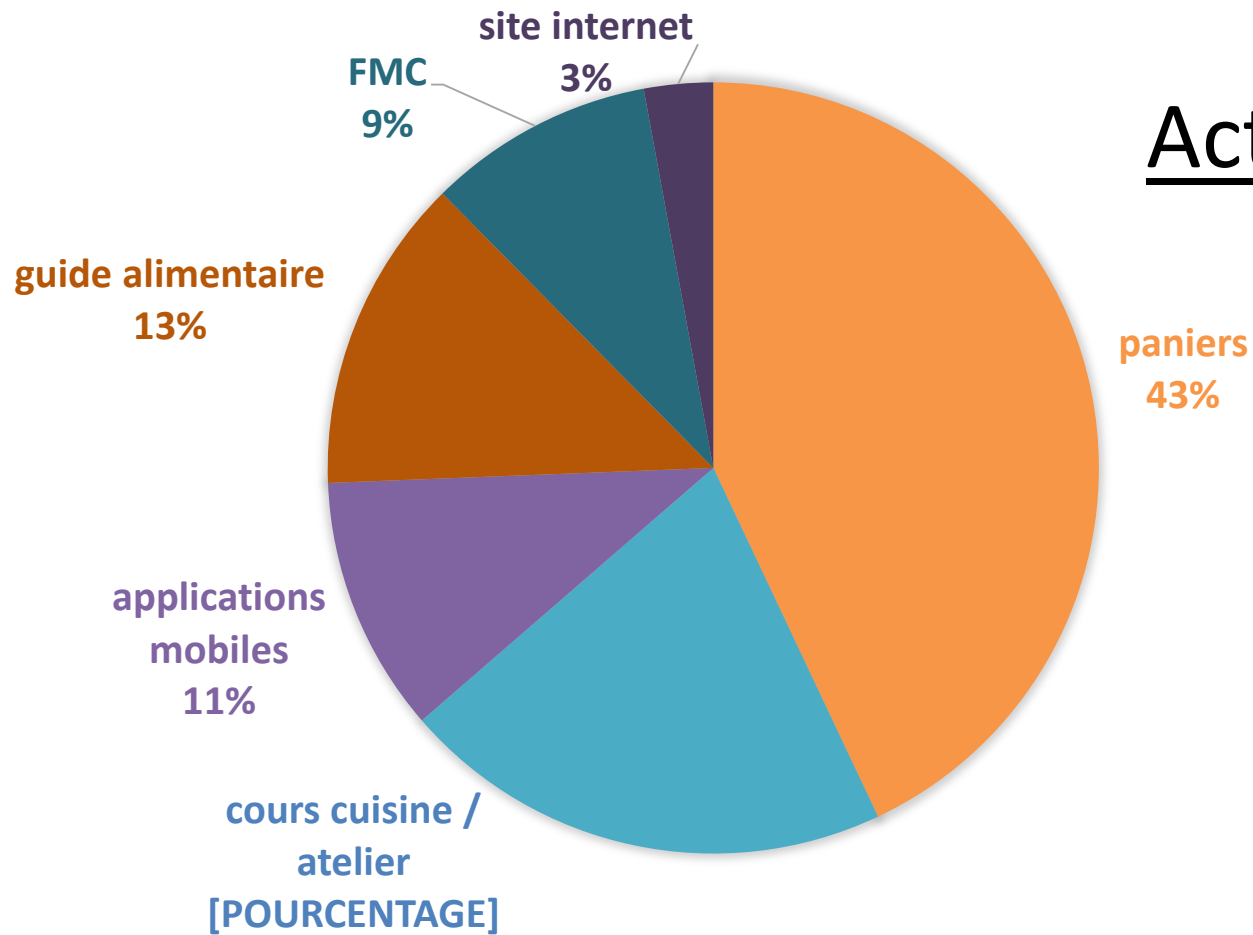
Résultats

FREINS A LA CONSOMMATION



Résultats

Actions



Discussion

➤ Validité interne

- Biais de sélection
- Plus faible proportion d'hommes
- Questionnaire : auto déclaration

➤ Validité externe

- Interprétation : saisonnalité
- Taille échantillon

Conclusions

- Consommation F&L inférieure aux recommandations
- Actions pratiques : paniers F&L, cours cuisine, actions favorisant la prise de petits déjeuners sur le campus
- Formation des internes en médecine à perfectionner

➤ Merci de votre attention



shutterstock.com • 276030296