

« Des fruits et légumes ? » « Avec plaisir ! »

97% des Français affirment leur conviction que l'alimentation est intimement liée à la santé*. Or, malgré les campagnes de sensibilisation, aux slogans bien connus tel que « cinq fruits et légumes par jour », seulement 20% des enfants consomment 400 g/jour de fruits et légumes (l'équivalent de 5 fruits et légumes/jour) contre 43% des adultes. Il est donc légitime de se poser les questions suivantes : « L'argument *santé* est-il le bon ? », « Ne vaudrait-il pas mieux orienter les campagnes vers le goût, le plaisir ? ».**

Goût et texture : plaisir ou déplaisir immédiat !



En tant que consommateur, nous recherchons des aliments qui nous font du bien, que ce soit gustativement, nutritionnellement voire éthiquement et socialement.

Les fruits et légumes bénéficient d'une très bonne image santé. Mais, les bienfaits nutritionnels sont difficilement mesurables à court terme.

En revanche, **le plaisir lié à la consommation (goût, texture, odeur...) est directement perçu, le déplaisir également.** En fonction de nos expériences passées sur le produit, de nos attentes et des bienfaits ressentis, nous serons plus ou moins enclins à renouveler sa consommation.

L'amertume, par exemple, est souvent évoquée pour expliquer la non-consommation de certains légumes comme l'endive, le chou de Bruxelles ou l'épinard par exemple. Si nous avons été amenés à consommer une ou plusieurs fois un produit particulièrement amer (au-delà de la typicité

du produit), nous mettons en balance le bénéfice / risque lors de nos choix suivants : est-ce que le produit me fait suffisamment de bien pour que je prenne le risque de « tomber » sur un produit trop amer ?

La qualité sensorielle, du champ à l'assiette



La qualité sensorielle des fruits et légumes se construit à chaque maillon de la filière : dans le choix variétal, les conditions de culture et de récolte, et enfin au cours du stockage et de la préparation chez le consommateur (ou le transformateur).

Le rôle de la création variétale est parfois essentiel : les nouvelles variétés d'endive sont moins amères qu'il y a 30 ans par exemple. Le choix variétal est également important pour la qualité de la tomate.

Les pratiques de culture (au-delà du terroir) impactent également la qualité des produits : les démarches AOC permettent souvent de prendre conscience de l'importance des pratiques sur la qualité du produit fini.

Des conditions appropriées de stockage (y compris de pré-refroidissement) permettent enfin de mieux conserver la qualité des produits. La conservation prolongée des tomates à des températures inférieures à 10°C entraînent des défauts de texture et d'arôme. A température ambiante, elle entraîne une accélération du vieillissement.

L'importance de ces maillons de la filière est différent d'un fruit ou légume à un autre.

Les produits frais continuent de respirer et d'évoluer après récolte. L'aspect du produit est d'ailleurs utilisé comme critère de choix par le consommateur. Il va permettre de prédire le croquant du concombre, par exemple, ou la maturité des fruits.

Apporter un « plus »



La marque, l'origine, la variété ou un produit visuellement différent peuvent également permettre au consommateur de se repérer. Il faut néanmoins donner un sens qualitatif à ces éléments si on veut qu'ils soient identifiés et reconnus (comme par exemple la Pink Lady®). L'avantage perçu peut être tel que le produit devient incontournable voire que l'on soit prêt à payer plus cher. A l'inverse, on peut renoncer à acheter un produit (marque, origine ou variété) car il n'apporte rien ou si peu.

Les campagnes publiques visant à encourager la consommation des fruits et légumes s'appuient sur l'argumentaire santé. Dans un pays où l'alimentation porte plus de valeurs hédoniques que fonctionnelles, nous devrions peut-être privilégier la dimension plaisir, pour susciter l'envie ! Faisons que les consommateurs salivent devant les étals...

* Source : étude NutriScope de TNS-Sofres, 2010

** Source :

<http://presse.inra.fr/Ressources/Dossiers-de-presse/C-est-la-rentree-pour-tous/Consommer-plus-de-fruits-de-nouveaux-desserts>

Et aussi : <http://www.mangerbouger.fr/>

Crédits photos : fruits and vegetables : © Konstantin Yuganov - Fotolia.com ; eating healthy food : © Konstantin Yuganov - Fotolia.com ; karottensuppe : © emmi - Fotolia.com ; Young woman at the market : © Goran Bogicevic - Fotolia.com