

# Direct Légumes



Suivez Légumes de France sur les réseaux sociaux

5€ - Lundi 31 Janvier 2022 **n°339**

## Sommaire

### La semaine syndicale

- Relevés en magasins : nous comptons sur vous ! 2
- Point sur les actions menées face à la forte hausse des prix 2
- Développer l'orientation en enseignement agricole : trouvons des ambassadeurs ! 3

### Flash entreprises

- Le dispositif CEE 5

### Le marché des infos

- Le ministre français de l'Agriculture met la question des résidus de pesticides à l'ordre du jour de l'UE : Les prix des fruits et légumes en hausse de 9 % en France entre 2019 et 2021 ; ... 8

## Cap sur le Salon de l'Agriculture !

Dans moins d'un mois, le Salon international de l'Agriculture réouvrira ses portes. Après son annulation en 2021 du fait de la crise sanitaire, l'événement se tiendra du 26 février au 6 mars prochain.

Le rendez-vous incontournable du monde agricole revêtira cette année une dimension toute particulière. En effet, à quelques semaines du premier tour des élections, il verra défiler bon nombre de candidats à la Présidentielle, venus en opération de séduction de l'électorat agricole.

Comme chaque année, notre fédération sera présente tout au long de ces 9 jours intenses, sur le stand d'Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais. Au côté des autres familles, nous défendrons les intérêts de la filière fruits et légumes, dans un contexte d'augmentation de l'ensemble des charges qui pèsent sur nos entreprises et de situation de crise pour de nombreux produits. Les questions que nous aurons à leur poser seront nombreuses : comment assurer un revenu à nos producteurs ? Comment endiguer les situations de crise qui se répète ? Quels moyens donnent-ils aux professionnels pour nous permettre d'assurer la souveraineté alimentaire ? Quels outils pour répondre aux attentes des consommateurs quant à l'origine France et à la proximité ? Au-delà de ces questions, nous saurons être force de propositions.

Le Salon de l'Agriculture reste également un temps fort de rencontres et d'échanges avec le grand public. Encore une fois, le stand Interfel sera riche de nombreuses animations destinées à sensibiliser les consommateurs aux savoir-faire des professionnels de notre filière ainsi qu'aux améliorations mises en place pour répondre aux enjeux d'aujourd'hui. Espérons que celui-ci viendra en nombre !

*Jacques Rouchaussé, président des Producteurs de Légumes de France*

« Ensemble, cultivons la France des légumes »



Les membres du Club Partenaires des Producteurs de Légumes de France

## Relevés en magasins : nous comptons sur vous !

L'endive, la carotte et le poireau font face à une situation de marché compliquée, avec une consommation atone. Les prix en magasin restent à un niveau constant alors que le prix payé aux producteurs, lui, est en baisse. Cette situation n'est pas acceptable ! C'est la raison pour laquelle Légumes de France vous invite à relever, dès aujourd'hui, **le prix au détail et l'origine pour ces 3 produits**, en utilisant le [tableau accessible ici](#). Lors de votre passage en magasin, n'hésitez pas à vous présenter auprès du chef de rayon et à engager une discussion avec celui-ci. Nous vous remercions de transmettre vos relevés (ou photos) à Marie-Sophie Lutrand : [ms.lutrand@legumesdefrance.fr](mailto:ms.lutrand@legumesdefrance.fr). Nous comptons sur votre mobilisation, pour des retours dans les prochains jours !

## Point sur les actions menées face à la forte hausse des prix

Depuis plusieurs mois, les charges agricoles sont en hausse et ces dernières continuent de s'accroître mettant en grande difficulté les producteurs de légumes.

Légumes de France travaille sur cette problématique depuis le mois d'octobre. Plusieurs rendez-vous ont eu lieu avec les différents ministères (agriculture, économie, transition écologique, Premier ministre).

Le gouvernement n'a pas la faculté de réglementer les prix sur le marché des énergies, ou du moins dans les situations où cela est possible, les réglementations appliquées sont très encadrées, et destinées exclusivement aux consommateurs particulièrement vulnérables. C'est ce qui a été mis en place par le gouvernement dans le cadre du bouclier tarifaire.

Par conséquent, la proposition du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation est d'arriver à répercuter ces hausses des prix des intrants sur l'ensemble de la chaîne de production et de distribution et pas seulement sur les producteurs. C'est ce qui est travaillé avec la loi EGalim. La contractualisation est un sujet crucial pour la filière et notre ministère de tutelle se dit être là pour aider à structurer la filière en ce sens.

Pour les producteurs utilisant la cogénération, Légumes de France est actuellement en train d'échanger avec les douanes sur les possibilités d'accéder en accéléré aux remboursements de la TICGN au titre des années 2018 et 2019.

## Accord interprofessionnel échalote – calibrage

Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, annonce le renouvellement au 1<sup>er</sup> janvier 2022 de son accord interprofessionnel sur l'échalote, garantissant ainsi au consommateur la qualité et l'excellence de ce produit aux saveurs typiques.

Reflète de l'engagement de toute la filière des fruits et légumes frais, l'accord interprofessionnel sur l'échalote évolue, et réaffirme ainsi sa volonté de proposer un produit de qualité.

Comme précédemment, les échalotes d'un calibre supérieur à 55mm ne peuvent être commercialisées sur le marché du frais, tant en France qu'à l'étranger.

L'objectif pour la filière des fruits et légumes frais avec ce nouvel accord est de poursuivre ses efforts pour mettre en avant la qualité de ce produit unique produit en France, tout en évitant la confusion avec d'autres produits visuellement proches comme l'échalion ou l'oignon.

Signé le 26 mai 2021, l'accord est entré en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier pour 3 ans, de 2022 à 2024, et est étendu sur cette même période par arrêté interministériel publié au Journal Officiel de la République. Retrouvez l'accord interprofessionnel [ici](#).

Pour plus d'informations : [interfel.com](http://interfel.com)

## De nouveaux professionnels de santé peuvent faire des tests de dépistage du Covid

Afin d'être en capacité de faire face à la très importante demande de tests de dépistage individuel, le Gouvernement a estimé nécessaire de mobiliser des professionnels supplémentaires pour réaliser le prélèvement nasopharyngé, oropharyngé, salivaire ou nasal de l'examen de détection du Covid-19. Un arrêté a donc ouvert à de nouvelles professions la possibilité de réaliser ces actes sous la responsabilité d'un professionnel de santé habilité.

Sont concernés les professionnels suivants : orthophonistes, pédicures-podologues, orthoptistes, médecins médicaux, ergothérapeutes, psychomotriciens, audioprothésistes, diététiciens, opticiens-lunetiers, orthoprothésistes, podo-orthésistes, ophtalmologistes, épithésistes, orthopédistes-orthésistes, assistants dentaires, vétérinaires, inspecteurs de santé publique vétérinaire détenteurs d'un diplôme, certificat ou titre permettant l'exercice en France des activités de vétérinaire.

Source : Arrêté du 20 janvier 2022 modifiant l'arrêté du 1er juin 2021 prescrivant les mesures générales nécessaires à la gestion de la sortie de crise sanitaire.

## Autorisation des adjuvants en agriculture biologique depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022

L'Association française pour les adjuvants (Afa) relaie une évolution de la réglementation. À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2022, les adjuvants pour bouillies phytopharmaceutiques autorisés en France seront désormais utilisables en agriculture biologique (AB), en vertu du règlement (CE) n°1107/2009.

### Quels sont les détails de cette réglementation ?

- Le règlement (UE) 2018/848 du Parlement européen et du Conseil du 30 mai 2018 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques, et abrogeant le règlement (CE) n°834/2007 du Conseil indique dans son article 9 : « *L'utilisation des produits et substances ci-après, visés à l'article 2, paragraphe 3, du règlement (CE) n°1107/2009, est autorisée en production biologique, à condition que ces produits et substances soient autorisés en vertu dudit règlement :*

- a) les phytoprotecteurs, synergistes et coformulants en tant que composants de produits phytopharmaceutiques ;
- b) les adjuvants à mélanger avec des produits phytopharmaceutiques ».

*L'utilisation, dans la production biologique, de produits et substances à des fins autres que celles relevant du présent règlement est autorisé, à condition que leur utilisation soit conforme aux principes énoncés au chapitre II. »*

- Le règlement d'exécution (UE) 2021/1165 de la Commission du 15 juillet 2021 autorisant l'utilisation de certains produits et substances dans la production biologique et établissant la liste de ces produits et substances, confirme que : « *Conformément à l'article 9, paragraphe 3, du règlement (UE) 2018/848, les phytoprotecteurs, synergistes et coformulants en tant que composants de produits phytopharmaceutiques, de même que les adjuvants à mélanger avec des produits phytopharmaceutiques, sont autorisés en production biologique, à condition que ces produits et substances soient autorisés en vertu du règlement (CE) n° 1107/2009* ».

L'Afa rappelle : « en France, les préparations adjuvantes pour bouillies phytopharmaceutiques sont soumises à une autorisation de mise sur le marché, selon ce même règlement (CE) n°1107/2009 ».

### Un nouvel outil à dispo des producteurs bio

« La production sous cahier des charges AB étant plus exigeante, estime l'association, les adjuvants bénéficiant d'une autorisation pour bouillies [fongicides](#) ou insecticides représentent un nouvel outil à disposition des producteurs afin :

- D'optimiser leurs pratiques ;
- D'augmenter et sécuriser l'efficacité des traitements ;
- De limiter les impacts de ceux-ci ;
- Et de mieux gérer les substances pour lesquelles il existe des contraintes de doses par application ou des contraintes annuelles ».

Source : [Terre-net](#)

## Développer l'orientation en enseignement agricole : trouvons des ambassadeurs !

La FNSEA s'associe aux parents d'élèves de l'APEL et aux JA pour renforcer les liens de l'Education nationale avec l'enseignement agricole dans le cadre de l'orientation des jeunes. Le projet consiste à accompagner les parents, les jeunes et les enseignants lors des temps forts de l'orientation au sein des collèges et lycées. Il s'agit de présenter les métiers d'avenir du secteur agricole ainsi que les opportunités offertes par l'enseignement agricole technique et supérieur.

La FNSEA lance une consultation nationale auprès des fédérations régionales en soutien à ce projet. Il leur est demandé de désigner au moins 3 ambassadeurs et 2 fermes ouvertes dédiées à l'orientation pour leur région. Une fiche de réponse est à compléter en annexe et à retourner au contact mentionné au plus tard le 28 février 2022.

Fiche à compléter par la FRSEA (au plus tard le 28 février 2022) en cliquant [ici](#).

Source : [FNSEA](#)

## En partenariat avec la FNSEA, ONISEP publie un livret sur les métiers de l'agriculture

L'Office national d'information sur les enseignements et les professions (ONISEP) publie un « Zoom métier » sur les métiers de l'agriculture en partenariat avec la FNSEA, afin de présenter et détailler un secteur méconnu, qui recrute et se transforme. En s'appuyant sur la réalité du terrain, il s'inscrit dans le parcours Avenir qui accompagne les élèves de la 6<sup>e</sup> à la terminale dans leur exploration du monde économique et professionnel. Dans ce numéro, ce sont 20 jeunes professionnels qui évoquent leur quotidien, leurs compétences, leurs qualités pour exercer ce métier passion. Téléchargez le livret en cliquant [ici](#).

Source : [FNSEA](#)

## Ouverture de votre compte OCAPIAT le 24 janvier 2022

Dans le cadre de l'amélioration de ses services aux entreprises adhérentes, le nouvel extranet MON COMPTE OCAPIAT a ouvert le lundi 24 janvier 2022 et remplace les services en ligne actuels.

Afin de renforcer la sécurité des services proposés en ligne, la première connexion nécessite un renouvellement de mot de passe (en cliquant sur le lien Mot de passe oublié). Cette procédure est rappelée sur le site dès la première connexion et nécessite la vérification au préalable de l'adresse email associée au compte.

Cette nouveauté sera également accompagnée par le lancement d'une application mobile. Intitulée My OCAPIAT, elle sera accessible sur tous les smartphones et vous facilitera le suivi de vos dossiers et le dépôt de vos documents grâce à sa technologie de transmission sécurisée.

Source : <https://www.ocapiat.fr/>

## KOPPERT, partenaire de Légumes de France de longue date, lance sa nouvelle image de marque



Depuis sa création en 1967, KOPPERT n'a cessé de grandir et d'évoluer et c'est pour cette raison que la société a décidé de repenser sa stratégie de marque afin que celle-ci reflète encore mieux sa connexion avec la nature : la mission que l'entreprise s'est fixée, consiste à contribuer, avec la nature pour partenaire, à la santé de l'homme et de l'environnement. « Nous sommes convaincus que notre savoir, notre expertise et nos produits peuvent aider le monde à produire de la nourriture saine de la manière la plus durable possible. »

Dorénavant, vous pourrez reconnaître KOPPERT avec ce logo :



## Le revenu brut (EBE) agricole supérieur aux autres indépendants : que cache cette réalité ?

C'est le principal enseignement retenu de la dernière enquête Agreste (service statistique du ministère de l'Agriculture) ; en 2018, les exploitants agricoles auraient dégagé un revenu brut de 41 550 € en moyenne (35% supérieur) contre 30 700 € pour les autres indépendants (métiers de bouche, restauration, artisanat industriel etc.). Cette statistique reste néanmoins à nuancer fortement pour de multiples facteurs. En effet, les écarts de revenu brut agricole inter-filières (élevage, viticulture) des agriculteurs sont plus importants que les écarts de revenu brut de l'ensemble des indépendants. Aussi, sans subvention agricole, le revenu brut moyen des agriculteurs serait 1,5 fois inférieur à la moyenne des autres secteurs d'activités. Il serait même le plus faible d'entre eux. Ces chiffres masquent en réalité une répartition très différente de la valeur ajoutée créée par les entreprises individuelles. Les exploitants agricoles ont un revenu brut plus élevé malgré un chiffre d'affaires plus faible. Leurs charges salariales (18% hors prélèvements privés) sont aussi proportionnellement moins élevées (57% dans les autres secteurs). Alors que les charges d'amortissements et de provisions amputent de 53% leurs revenus bruts contre 22% pour les autres indépendants. En fait, l'agriculture est le secteur d'activité le plus intensif en capital. Pour produire 10 000 € de valeur ajoutée agricole annuelle, l'exploitant a besoin de 55 640 € d'actif là où il ne faut que 13 650 € pour un charcutier ou un boulanger. En conséquence, les exploitations agricoles sont plus endettées (138 020 € de dettes en 2018) que l'ensemble des structures individuelles (moyenne de 97 260 €). Pour autant, les agriculteurs sont de bons gestionnaires avec un taux d'endettement n'excédant pas 47% du passif contre 56% de l'ensemble des indépendants.

Source : FNSEA



Consultez régulièrement les cotations et notamment les prix expédition sur <https://nm.franceagrimer.fr/> en cherchant par produit ou par marché. Vous y trouverez aussi les situations de crise conjoncturelle, des notes de conjoncture, bilans de campagne, etc.

## Le dispositif CEE

### Energie

#### Principes de fonctionnement

Créé en 2006 dans le cadre du programme fixant les orientations de la politique énergétique (loi POPE), le dispositif des certificats d'économies d'énergie (CEE) constitue l'un des principaux instruments de la politique de maîtrise de la demande énergétique. Les acteurs du dispositif sont les fournisseurs d'énergie (les « obligés ») et les utilisateurs (les « éligibles »).

Les **fournisseurs d'énergie (les « obligés » : TotalEnergies, EDF, Engie, etc.)** se voient dans l'obligation de faire réaliser des économies d'énergie à des **utilisateurs (les « éligibles » : particulier, transporteur, agriculteur, etc.)** dans une période donnée, sous peine de pénalités financières.

Les certificats CEE sont délivrés à l'utilisateur sous forme de kWh Cumac d'énergie finale économisée (l'abréviation Cumac provient de la contraction de « cumulés » et « actualisés »), contre l'installation d'un équipement éligible. Le dispositif fonctionne par périodes successives de trois - quatre ans qui permettent sa montée en puissance. La 5<sup>ème</sup> période a débuté le 1<sup>er</sup> janvier 2022 pour une durée totale de 5 ans, soit jusqu'au 31 décembre 2026.

Les **producteurs de légumes, en tant qu'« éligibles »** peuvent bénéficier de financements pour l'installation d'équipements reconnus pour améliorer la performance énergétique de leur exploitation (exemples : récupération de chaleur sur groupe froid notamment pour les endiviers, ordinateur climatique ou double écran thermique pour les serristes).

Dans la thématique des CEE, **Légumes de France** participe aux discussions sur la création de nouvelles fiches avec l'ATEE (Association Technique Energie Environnement). Légumes de France propose également un service sur mesure aux producteurs de légumes qui souhaitent valoriser des CEE, à savoir un accompagnement lors du montage de dossier et une valorisation des CEE au meilleur prix par le producteur.

Pour tout savoir sur les CEE, retrouvez [ici](#) le numéro de **Direct Légumes** consacré au dispositif.



POUR PLUS D'INFORMATION SUR LA PROCÉDURE D'OBTENTION ET LE MARCHÉ DES CEE,  
CONTACTEZ JUSTINE TEXIER, CHARGÉE DE MISSION ÉNERGIE - ENVIRONNEMENT

tel : 01 53 83 48 03

mail : [j.texier@legumesdefrance.fr](mailto:j.texier@legumesdefrance.fr)

## Observatoire des fruits et légumes Familles Rurales Interfel actualise l'information sur les prix des fruits et légumes : une baisse de consommation notoire, dans un cadre de stabilité globale des prix

Suite à la publication de l'Observatoire des prix de grande consommation par l'Association Familles Rurales faisant état d'une hausse des prix des fruits et légumes (+9% en deux ans), Interfel souhaite apporter des points de précision et rappeler que la situation est actuellement favorable pour le consommateur : les prix des fruits et légumes sont stables, et la disponibilité au rendez-vous. L'Interprofession rappelle qu'elle soutient la demande de l'association de consommateurs qui souhaite la mise en place d'un chèque produits frais pour les plus vulnérables.

### En 2021, le prix des fruits et légumes stabilisé

Interfel souhaite apporter un éclairage sur le chiffre avancé par Familles Rurales faisant état d'une hausse de 9% des prix des fruits et légumes sur la période de 2019 à 2021, car en dépit d'une hausse des coûts de production (énergie, emballages) et des difficultés liées aux conditions climatiques, les prix payés des fruits et légumes sont quasi stables de 2020 à 2021, avec **une hausse de seulement +0,7%<sup>1</sup>**, après une hausse de +7,6% entre 2019 et 2020. Concernant les indices INSEE, ces derniers, bien que légèrement différents des chiffres Kantar, vont également dans le sens d'une diminution significative de la croissance des prix des fruits et légumes par rapport à l'année précédente (2021 par rapport à 2020).

### Une baisse de consommation notoire, dans un cadre de stabilité globale des prix des fruits et légumes frais

La consommation de fruits et légumes, elle, pâtit d'un climat général compliqué avec une modification des comportements alimentaires liés à la crise. On constate d'ailleurs une **baisse de -3,7% des dépenses par ménage en 2021 par rapport à 2020**. Après la situation particulière connue avec les confinements et le succès de la « cuisine maison » qui a été favorable à la consommation de fruits et légumes frais, un essoufflement a été observé (Phénomène du « Cook fatigue »<sup>2</sup>).

Or, les prix des fruits et légumes sont actuellement particulièrement attractifs pour les consommateurs ! Avec par exemple l'endive (prix détail à -16%/2021), du poireau (prix détail à -21%/2021), de la carotte (prix détail à -8%/2021)<sup>3</sup>. Les prix sont accessibles pour le consommateur, et la qualité au rendez-vous, c'est le cœur de saison. L'appel de la filière est donc le suivant : Il faut consommer des fruits et légumes, c'est le moment !

### Chèque alimentaire : Interfel soutient la demande de Familles Rurales de proposer des « paniers sains et durables », avec des fruits et légumes frais pour tous

La consommation de fruits et légumes est un enjeu de santé publique. Les populations défavorisées doivent, au-delà des objectifs du PNNS, pouvoir également accéder au même choix de consommation

que le reste de la population. Le chèque produits frais s'adresserait aux familles les plus vulnérables, plus exactement 5.800.000 personnes, déjà bénéficiaires du chèque énergie. Ainsi, Interfel soutient Familles Rurales qui invite le gouvernement à consacrer dans les plus brefs délais une aide financière dédiée à ces produits.

<sup>1</sup>Source Kantar – panel consommateurs sur achats pour conso à domicile - chiffre en cumulé annuel au 26/12/21

<sup>2</sup> Phénomène du « Cook fatigue », lassitude de cuisiner, selon Kantar

<sup>3</sup>2<sup>e</sup> semaine du mois de janvier- Source FranceAgriMer–RNM/RNM.franceagrimer.fr.

## **Contact presse**

Victoire GENEST – 01 49 49 15 20 – 06 15 52 15 08 v.genest@interfel.com

### **A 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 par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.

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



Samedi 22 janvier

## Le poireau : un atout santé pour l'hiver selon la naturopathe Astrid Romain

Légume d'hiver par excellence, le poireau a la capacité de nous offrir des apports en vitamines et minéraux importants pour attendre la belle saison. C'est un atout santé très intéressant (...). Grâce à ses composés multiples, le poireau agit directement sur notre vitalité car il va permettre de fournir du matériel micronutritionnel et nutritionnel aux différents piliers de notre vitalité. (...) sa teneur importante en vitamine A et bêta-carotène lui permette de soutenir un bon état fonctionnel de la peau et des yeux ainsi qu'une bonne utilisation de notre vitamine D. Enfin, les composés soufrés ont un impact direct sur l'amélioration de la 2<sup>ème</sup> phase de detox du foie ainsi que sur la santé de nos articulations qui se servent du soufre pour améliorer leur mobilité. Sa riche teneur en potassium va à la fois servir de diurétique et favoriser les pertes de poids ainsi qu'améliorer l'équilibre acido-basique du corps. (...)

Mercredi 25 janvier



## Le ministre français de l'Agriculture met la question des résidus de pesticides à l'ordre du jour de l'UE

(...) Julien Denormandie n'a pas caché que les pesticides figuraient en bonne place dans l'agenda agricole de la présidence française du Conseil de l'UE (PFUE). Il s'est montré plus ferme sur la question des doubles standards en matière de commerce. (...) Julien Denormandie supervisera la révision tant attendue de la directive sur l'utilisation durable des pesticides, qui devrait être adoptée en mars. La directive sur l'utilisation durable des pesticides adoptée en 2009 vise à réduire les risques et les impacts de l'utilisation des pesticides sur la santé des populations et sur l'environnement. Cependant, elle a été critiquée pour sa piètre mise en œuvre dans la plupart des États membres. (...) Le ministre a toutefois ajouté sa marque à cette révision, notamment en voulant y garantir une référence à la législation distincte régissant les limites maximales de résidus (LMR) pour les pesticides. «La nouvelle directive sur l'utilisation durable des pesticides doit permettre une harmonisation des pratiques à travers l'Europe, et je proposerais également, en tant que président du Conseil, que cette révision comprenne une disposition sur les limites maximales de résidus», a-t-il confié aux journalistes avant sa première réunion du Conseil AGRIFISH en tant que président. Cela permettrait de «contrôler ce qui arrive sur le territoire européen pour protéger nos producteurs et nos consommateurs», a-t-il ajouté, soulignant l'objectif d'«harmonisation interne, contrôle externe». (...)

### Direct Légumes

L'hebdô des producteurs | N°339 - 31 janvier 2022 | Date de création : octobre 2013 | Édité par Légumes de France (Fédération de syndicats agricoles, loi du 21 mars 1884) | Président : Jacques Rouchaussé | 11, rue de la Baume - 75008 Paris Tél : 01 53 83 48 08 www.legumesdefrance.fr

| Directeur de la publication : Jacques Rouchaussé | Rédacteur en chef : Bertrand Rival | Publicité : au support | Club Partenaires : Sophie Chevallier - 06 82 66 66 94 - schevallierconseil@free.fr | Abonnements : Marie-Sophie Lutrand ms.lutrand@legumesdefrance.fr | Photos : Eve Hilaire ; Le studio des 2 prairies ; Légumes de France | Ont participé à ce numéro : Marie-Sophie Lutrand, Valérie Nicolas, Bertrand Rival, Gwenaëlle Stevenight, Justine Texier. ISSN : 2270-7727 Dépôt légal : à parution

Mardi 25 janvier



## Immunité : 10 légumes pour échapper aux maladies

Vous voulez renforcer votre immunité et vous prémunir contre certaines maladies ? C'est une bonne idée et particulièrement dans notre contexte sanitaire actuel. Pour y arriver, vous pouvez miser sur votre alimentation. Faites le plein de légumes antioxydants, riches en fer et en magnésium. On vous partage les conseils de Raphaël Gruman, nutritionniste. (...) Plus les légumes ont une couleur prononcée, plus ils disposent d'antioxydants. Il est même possible de prédire quel type d'antioxydant est présent dans un aliment en fonction de sa couleur. Par exemple, les carottes et la patate douce sont riches en bêta-carotène (...) Les antioxydants sont des substances très protectrices, car ils vont fournir de l'énergie aux radicaux libres, en les aidant à devenir automatiquement plus stables et en évitant ainsi qu'ils endommagent les cellules saines. Les personnes aux faibles niveaux d'antioxydants ont souvent une faible réponse immunitaire et sont sujets aux infections. Les antioxydants sont présents dans de nombreux fruits et légumes. (...)

Le Monde

Vendredi 21 janvier

## Les prix des fruits et légumes en hausse de 9 % en France entre 2019 et 2021

L'inflation a été contenue en 2021. Les prix des fruits et légumes, eux, ont bondi de 9 % en deux ans, de septembre 2019 à septembre 2021, a observé, vendredi 21 janvier, l'association de consommateurs Familles rurales, qui publie chaque année un observatoire des prix des biens de consommation courante. Avec cette hausse de près de 10 %, « il n'est pas étonnant de voir certains consommateurs s'en détourner, notamment ceux disposant de petits budgets », regrette l'association, qui demande la mise en place d'un « chèque fruits et légumes » en 2022, « pour ne pas détourner les familles aux budgets les plus modestes de ces aliments bons pour la santé ». Familles rurales a en outre calculé que s'alimenter conformément aux préconisations du plan national nutrition santé coûte, pour une famille de quatre personnes (deux adultes, un ado et un enfant) entre 450 euros en variant moins les produits mais en respectant la diversité des catégories et la saisonnalité, et 1 148 euros pour une famille « adepte du bio ». Il s'agit du budget global mensuel pour l'alimentation d'une famille. « A ce prix-là, le tout-bio est loin d'être à la portée de toutes les bourses », commente Familles rurales, qui, « pour rassurer les familles », rappelle que, « pour rester en bonne santé, l'essentiel demeure de consommer suffisamment de fruits et légumes, peu importe qu'ils soient bio ou non ». De manière générale, « Familles rurales appelle les pouvoirs publics à développer une politique beaucoup plus ambitieuse promouvant une saine alimentation en permettant à tous d'y accéder ». Elle estime qu'« investir dans un programme nutritionnel associant prévention et aide aux plus précaires constitue la clé pour freiner le développement de trop nombreuses pathologies liées à la consommation de produits trop gras, trop sucrés, trop salés en trop grande quantité ». (...)