Non, une pomme de 1950 n’équivaut pas à 100 pommes d’aujourd’hui

*Par*[*Bernard Lavallée*](http://nutritionnisteurbain.ca/author/nutriti/)[***@b\_lavallee***](http://twitter.com/b_lavallee)*· Le 26 janvier 2015*

Un article circule depuis quelques jours sur les médias sociaux. Selon l’auteur, [**les fruits et les légumes que nous consommons aujourd’hui sont moins nutritifs qu’il y a quelques décennies**](http://www.terraeco.net/Pourquoi-une-pomme-d-aujourd-hui,58246.html). J’ai reçu quelques demandes d’entrevues sur le sujet, mais je les ai refusées parce que j’avoue que je n’étais pas certain de la véracité de ces propos. J’ai plutôt décidé de mener moi-même une enquête. Voici le compte-rendu.

**D’où viennent ces chiffres?**

Dans les dernières années, quelques études se sont penchées sur les changements dans le contenu en nutriments des fruits et des légumes à travers les années. Les chercheurs utilisent des bases de données de nutriments qui sont plus anciennes et celles qui sont en vigueur au moment de leurs études.

Deux études sortent du lot et sont fréquemment citées.

La première, effectuée en 1997 au Royaume-Uni, a évalué le contenu en 8 minéraux de 20 fruits et de 20 légumes. La conclusion? En 50 ans, les légumes ont perdu une partie de leur contenu en calcium, en magnésium, en cuivre et en sodium. Les fruits, pour leur part, contiennent moins de magnésium, de fer, de cuivre et de potassium.

La seconde, effectuée en 2004 aux États-Unis, a évalué le contenu en 13 nutriments de 43 fruits et légumes. La conclusion? Entre 1950 et 1999, le contenu en calcium, en phosphore, en fer, en riboflavine et en vitamine C des fruits et des légumes aurait diminué.

D’abord, pour remettre les pendules à l’heure, selon les études, le contenu en vitamine C des pommes a augmenté de 16%. Donc, l’article était basé sur une fausse donnée.

**Ces chiffres sont-ils fiables?**

Malgré tout, ces chiffres ne sont pas nécessairement fiables. Les méthodes de mesure utilisées dans les années 1930 ou 1950 n’étaient pas aussi précises que celles utilisées maintenant. De plus, les données pouvaient parfois provenir d’un seul échantillon de fruit ou de légume. Comme si une seule pomme pouvait représenter l’ensemble de toutes les pommes…  Et encore aujourd’hui[**, il arrive qu’on découvre certaines erreurs dans les bases de données**](http://nutritionnisteurbain.ca/actualite/erreur-base-donnees-nutritionnelles-sante-canada-super-aliment-nest-super/), simplement à cause de fautes de frappes.

Malgré tout, ce sont les meilleures données que nous possédons. Supposons qu’elles sont parfaites et qu’elles représentent la réalité. Devons-nous être inquiets?

**Un aliment est beaucoup plus que la somme de ses nutriments**

Comme je l’ai expliqué plus haut, seuls quelques nutriments semblent avoir diminué de façon significative dans les dernières décennies. Dans les deux études présentées, on parle de 4 ou 5 nutriments.

Les aliments contiennent des dizaines, voire des centaines de différents nutriments, dont certains que nous ne connaissons probablement pas encore. Dans plusieurs cas, le contenu en nutriments est d’ailleurs resté stable ou a augmenté.

Il est facile de dire qu’une orange d’antan contenait autant de vitamine A que 21 oranges d’aujourd’hui. On oublie toutefois de mentionner que l’orange d’aujourd’hui contient plus de vitamine C, de calcium et de niacine…

Un aliment est un ensemble de nutriments. Cependant, il est aussi plus que la somme de ses nutriments. Les interactions dans notre corps sont multiples et souvent mal comprises. Cibler un seul nutriment dans un aliment est plus ou moins utile.

**Comment expliquer cette diminution?**

On ne sait pas exactement pourquoi certains nutriments semblent avoir diminué dans les fruits et les légumes. On croit que la production de nouvelles variétés choisies pour leur goût, leur aspect esthétique ou leur résistance au transport, plutôt que pour leur contenu en nutriments, puisse être en cause.

Plusieurs fruits et légumes sont cultivés avec des engrais et des pesticides de synthèse, ce qui n’était pas le cas avant les années 1950. Est-ce que ces méthodes auraient un impact?

Pour mieux résister au transport, les fruits et les légumes sont souvent cueillis avant d’être mûrs. Cela pourrait également affecter la quantité de nutriments qu’ils contiennent.

**Est-ce que ça vaut encore la peine de manger des fruits et des légumes?**

Je ne crois pas qu’il faille totalement discréditer ces études. Elles exposent une situation qui mérite d’être approfondie. Est-ce que cette diminution en certains nutriments pourrait avoir un impact sur la santé? On ne le sait pas!

Toutefois, vous l’aurez compris, les fruits et les légumes d’aujourd’hui sont encore nutritifs. Il est prouvé que ceux qui mangent au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour sont plus en santé que ceux qui ne le font pas. Donc, oui, c’est encore une très bonne habitude d’en consommer!