03

Intérêt de la consommation des fruits et légumes chez les jeunes : cas des étudiants en médecine

Young people's interest in eating fruit and vegetables: the case of medical students

Auteurs : Maiga S[1], Malik KS[2], Pilabre WE[1]

1. Université Félix Houphouët-Boigny, Côte d'Ivoire
2. Institut National de Santé Publique, Côte d'Ivoire

Auteur correspondant : SORO Siényélédjama Françoise- sorofrancoise@yahoo.fr

Résumé

Introduction

L'OMS recommande de consommer 5 fruits et légumes par jour. L'objectif général de cette étude était d'analyser le respect de cette recommandation par les étudiants en médecine, futurs professionnels de santé.

Méthodes

Il s'est agi d'une étude transversale descriptive qui s'est déroulée du 15 Novembre au 31 Décembre 2023. L'enquête s'est déroulée en ligne via l'application Google Forms.

Résultat

Au total, 253 étudiants ont été inclus. On notait une prédominance masculine avec un sex-ratio=1,4. L'âge moyen était de 22,77 (± 2,55) ans.

Seuls 4,35% des étudiants consommaient au moins 5 fruits et légumes par jour. La consommation quotidienne moyenne était inférieure à 2 (+/1,84) fruits et légumes.

Conclusion

La consommation des fruits et légumes était insuffisante chez les futurs professionnels de la santé. Il est nécessaire de les y encourager.

Message de santé publique

Mettre en place des stratégies pour augmenter la consommation quotidienne de fruits et légumes chez les étudiants.

Mots-clés

Fruits et légumes, Étudiants en médecine

Abstract

Introduction

The WHO recommends eating 5 fruits and vegetables a day. The general objective of this study was to analyze the consumption of fruits and vegetables by medical students.

Methods

This was a descriptive cross-sectional study conducted from November 15 to December 31, 2023. The survey was conducted online using the Google Forms application.

Results

A total of 253 students were included. They were predominantly male, with a sex ratio of 1.4. Average age was 22.77 ± 2.55 years.

Only 4.35% of students consumed more than 5 fruits and vegetables per day. Average daily consumption was less than 2 fruits and vegetables (1.84).

Conclusion

This study revealed a low consumption of fruit and vegetables among young people, in line with WHO recommendations. It is important to encourage them to eat more fruit and vegetables.

Public health message

Implement strategies to increase daily fruit and vegetable consumption among medicine students.

Key words

Fruit and vegetables, medical students.

Introduction

Consommer des fruits et légumes participe entre autres à réduire l'incidence et la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires (1), le risque de cancer du tractus gastro-intestinal (2), et à améliorer les performances intellectuelles et cognitives (3). Selon Wang et *al*., l'effet protecteur est perceptible dès la consommation d'une portion quotidienne et demeure cumulatif jusqu'à un plafond de 5 fruits et légumes (1). L'OMS a donc recommandé une consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes, soit une quantité minimale de 400 g par jour (4). Elle participe ainsi à prévenir entre autres les maladies cardiovasculaires. Cette prévention devrait commencer chez les sujets jeunes. Ainsi, la promotion de la recommandation de l'OMS dans cette population serait une bonne approche particulièrement en Côte d'Ivoire. En effet, le pays produit des fruits et légumes de saison qui sont ainsi disponibles sur toute l'année.

En tant que futurs professionnels de la santé, les étudiants en médecine auront à conseiller cette bonne pratique à leurs patients. L'objectif de cette étude a donc été de décrire leur consommation de fruits et légumes.

Méthodes

Une enquête a été réalisée du 25 Novembre au 15 Décembre 2023 auprès d'étudiants de l'UFR Sciences Médicales d'Abidjan (UFRSMA) de l'Université Félix Houphouët-Boigny (UFHB).

Les données ont été collectées en ligne via l'application Google Forms. Le lien du questionnaire a été envoyé dans les groupes WhatsApp de chaque promotion concernée. Le questionnaire a permis de recueillir les caractéristiques sociodémographiques des étudiants (âge, genre, niveau d'étude, statut boursier, lieu de résidence) et la consommation de fruits et légumes (quantité et fréquence). Les délégués de promotion ont été sollicités pour faciliter l'accès aux étudiants.

La participation était libre. L'accord des responsables de l'UFRSMA et des étudiants a été obtenu. L'anonymat et la confidentialité ont été respectés.

Les données recueillies ont été analysées avec le logiciel stata version 12.0. Les valeurs quantitatives sont exprimées en moyenne (+/- écart-type). Les valeurs qualitatives sont présentées par les effectifs et les fréquences

Résultats

1. Caractéristiques sociodémographiques de la population

Ce sont au total 253 étudiants en médecine qui ont accepté de participer à cette étude. On notait une prédominance masculine avec un sex-ratio (H/F) de 1,4.

Près de 8 étudiants sur 10 étaient boursiers (79,1%). Plus du tiers logeait en cité universitaire (36%). Enfin, les étudiants en doctorat d'exercice étaient les plus représentés (41,4%) (Tableau I).

L'âge moyen était de 22,77 (± 2,55) ans.

Tableau I : Caractéristiques générales de la population d'étude (N=253)

Caractéristiques	n (%)
Sexe :	
• Masculin	148 (58,5)
• Féminin	105 (41,5)
Statut boursier :	
• Boursier	200 (79,1)
• Non boursier	53 (21)
Résidence :	
• Cité universitaire	91 (36,0)
• Hors de cité	162 (64,0)
Niveau d'étude :	
• Licence 2	23 (09,1)
• Licence 3	52 (20,6)
• Master 1	28 (11,1)
• Master 2	45 (17,8)
• Doctorat 1	46 (18,2)
• Doctorat 2	59 (23,2)

2. Consommation des fruits et légumes par les étudiants

Consommation habituelle de fruits et légumes

Près de 93,7% ont indiqué consommer au moins un fruit et légume mais seulement 8,5% en consommaient tous les jours de la semaine. La consommation moyenne quotidienne était de 1,83 (+/-1,17) fruits et légumes.

Seuls 4,4% disaient consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Les trois-quarts (75,2%) consommaient quotidiennement 1 à 2 fruits ou légumes (figure 1).

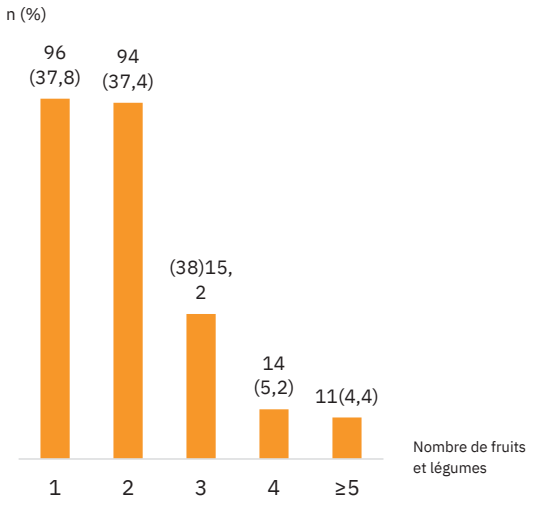


Figure 1 : Répartition des étudiants selon le nombre de fruits et légumes consommés quotidiennement (N=253)

Discussion

L'âge moyen était de 22,77 (± 2,55) ans. Cette moyenne d'âge était proche de celle trouvée par Zobo chez les étudiants de l'Institut National Polytechnique de Côte d'Ivoire qui était de 20 ans en 2023 (5). Nyanchoka, dans son étude sur la corrélation entre la consommation de fruits et légumes et la survenue de facteurs de risque de maladies chroniques chez les étudiants au Kenya en 2022, rapportait un âge moyen de 22,46 (± 2,96) ans (6). En effet, la population estudiantine se caractérise par sa jeunesse. Ces jeunes, susceptibles d'intégrer facilement les bonnes pratiques alimentaires, devraient constituer une cible prioritaire pour les actions de santé publique en prévention des pathologies chroniques (7).

La consommation quotidienne d'au moins 5 fruits et légumes était faible chez les étudiants (4,4%). Des auteurs ont rapporté des valeurs supérieures aux nôtres. En effet, Peltzer et Pengpid au Laos en 2015 ont rapporté qu'en moyenne 17,2% des étudiants consommaient plus de cinq portions de fruits et de légumes. La consommation moyenne quotidienne de fruits et légumes pour la Côte d'Ivoire était d'au moins 3,9 portions dans la même étude (8), donc supérieure à celle de 1,83 de notre étude. De même, Nyanchoka au Kenya en 2022 a trouvé une consommation moyenne de 1,72 pour les fruits et 1,91 pour les légumes avec 21,5% des participants consommant au moins 5 fruits et légumes (6). Dans l'étude de Lim à Singapour en 2017,13,6% des étudiants respectaient la recommandation de l'OMS ; et le nombre moyen de fruits et légumes consommés par jour était de 3 (9).

Certains facteurs favorisent la consommation des fruits et légumes chez les jeunes. Il s'agit du niveau socioéconomique élevé, le niveau d'étude universitaire (8,9), la prise régulière de petit déjeuner, la fréquence élevée des repas (7–10), l'activité physique régulière (7,8,11), et la vie au domicile familial, (7).

Les effets bénéfiques de la consommation de fruits et légumes ont été rapportés par Bailey R aux États-Unis en 2021, Zurbau A au Canada en 2020 et Alicja B en Pologne en 2019. Ces études ont rapporté une baisse significative de la prévalence des maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, la dépression, la démence et certains cancers (12–14). Ils rappellent ainsi que l'aliment doit être un médicament.

Conclusion

Cette étude a mis en évidence une faible consommation des fruits et légumes. C'est une bonne pratique qui devrait commencer chez les jeunes afin de bénéficier des avantages à long terme.

En tant que futurs professionnels de la santé et prescripteurs de mesures hygiéno-diététiques, il est important que les étudiants en médecine

respectent ces recommandations de consommer des fruits et légumes d'abord pour leur santé et ensuite pour le conseiller à leurs patients.

Références

1. Wang X, Ouyang Y, Liu J, Zhu M, Zhao G, Bao W, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ. 29 juill 2014;349(jul29 3):g4490-g4490.
2. Guo X fei, Shao X feng, Li J mei, Li S, Li K lei, Li D. Fruit and vegetable intake and liver cancer risk: a meta-analysis of prospective cohort studies. Food Funct. 2019;10(8):4478-85.
3. Saghafian F, Malmir H, Saneei P, Keshteli AH, Hosseinzadeh-Attar MJ, Afshar H, et al. Consumption of fruit and vegetables in relation with psychological disorders in Iranian adults. Eur J Nutr. sept 2018;57(6):2295-306.
4. OMS. Alimentation saine. 23 Octobre 2018 [Internet]. [cité 15 nov 2023]; Disponible sur: https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
5. Zobo PC, Touré FY, Coulibaly I, Bitty-Anderson AM, Boni SP, Niangoran S, et al. Prevalence of hypertension and other cardiovascular disease risk factors among university students from the National Polytechnic Institute of Côte d'Ivoire: A cross-sectional study. Cowley H, éditeur. PLOS ONE. 5 janv 2023;18(1):e0279452.
6. Nyanchoka MA, Van Stuijvenberg ME, Tambe AB, Zuma MK, Mbhenyane XG. Fruit and Vegetable Consumption Patterns and Risk of Chronic Diseases of Lifestyle among University Students in Kenya. Int J Environ Res Public Health. 7 juin 2022;19(12):6965.
7. Mello Rodrigues V, Bray J, Fernandes AC, Luci Bernardo G, Hartwell H, Secchi Martinelli S, et al. Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. Nutrients. 17 juill 2019;11(7):1634.
8. Peltzer K, Pengpid S. Correlates of healthy fruit and vegetable diet in students in low, middle and high income countries. Int J Public Health. janv 2015;60(1):79-90.
9. Lim RBT, Tham DKT, Müller-Riemenschneider F, Wong ML. Are University Students in Singapore Meeting the International and National Recommended Daily Servings of Fruits and Vegetables? Asia Pac J Public Health. avr 2017;29(3):199-210.
10. Poscia A, Teleman AA, Azzolini E, de Waure C, Maged D, Virdis A, et al. Eating episode frequency and fruit and vegetable consumption among Italian university students. Ann Ist Super Sanita. 2017;53(3):199-204.
11. Aiello P, Peluso I, Di Giacomo S, Di Sotto A, Villaño Valencia D. Body Composition and Metabolic Status of Italian and Spanish University Students: Relationship with Fruit and Vegetable Consumption. Nutrients. 11 août 2022;14(16):3296.
12. Bailey RR, Singleton JR, Majersik JJ. Association of obesity and diabetes with physical activity and fruit and vegetable consumption in stroke survivors. Fam Pract. 4 févr 2021;38(1):56-61.
13. Zurbau A, Au-Yeung F, Blanco Mejia S, Khan TA, Vuksan V, Jovanovski E, et al. Relation of Different Fruit and Vegetable Sources With Incident Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 6 oct 2020;9(19):e017728.
14. Alicja B-R. Food groups in dietary prevention of type 2 diabetes. Rocz Państw Zakładu Hig. 2019;347-57.