

# Seuls 9 % des enfants atteignent le repère des 5 fruits et légumes par jour **À LA RENTRÉE, ON INSTALLE LA BONNE ROUTINE : DES LÉGUMES À CHAQUE REPAS !**

**Avec les légumes en conserve et surgelés,  
c'est simple à tenir toute l'année !**

En pleine période de rentrée des classes, UNILET - l'interprofession française des légumes en conserve et surgelés – rappelle que les légumes transformés constituent une bonne astuce pour favoriser la consommation de légumes chez les enfants. En effet, seuls 9 % d'entre eux atteignent la recommandation officielle des 5 fruits et légumes par jour !<sup>1</sup> Il s'agit d'un véritable enjeu de santé publique alors que les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge et qu'un déficit crée des déséquilibres nutritionnels.

Pour y remédier, les parents disposent d'une large palette de solutions faciles à mettre en œuvre avec les légumes en conserve et surgelés. Déjà **préparés**, voire cuisinés, ils leur font **gagner un temps précieux**, dans un contexte où la durée consacrée à la préparation des repas diminue : 20 % des Français passent désormais moins d'une heure en cuisine par semaine (soit moins de 10 minutes par jour !)<sup>2</sup>. Faciles à **cuisiner**, ils restent toujours sous la main et sont prêts en deux temps, trois mouvements. De plus, les conserves et surgelés ont même l'avantage de permettre aux parents de disposer des **légumes préférés** de leurs enfants tout au long de l'année ! Envie de petits pois ou de courgettes en janvier ? C'est possible avec les légumes en conserve et surgelés !



Les légumes destinés à la conserve et à la surgélation sont cultivés en **plein air** et en **pleine terre**, en **saison**. Récoltés à pleine maturité, ils sont transformés quelques heures seulement après la récolte. Le **froid** ou la **chaleur** suffisent à les **préserver** : pas de conservateur, rien d'ajouté.

« C'est comme si vous récoltiez vos légumes au jardin et que vous les cuisiniez dans la foulée », résume Éric Legras, président d'UNILET et producteur de légumes.

<sup>1</sup> C-Ways, Nutrimétrie 2024

<sup>2</sup> NielsenIQ Homescan 2023 - Enquête online sur la nutrition basée sur 9000 panélistes

## Des légumes accessibles, et zéro gaspillage

Cultiver en saison et en pleine terre, c'est produire dans les meilleures conditions agronomiques ; cela participe à rendre ces légumes accessibles au quotidien et permet aux familles d'en proposer à chaque repas sans peser sur leur budget. Leur diversité de formats et leur longue conservation en font par ailleurs une réponse concrète au gaspillage alimentaire : on prélève la quantité nécessaire, on garde le reste, rien ne se perd.

## Des qualités préservées, et les Français le savent

Sans conservateur, les légumes en conserve et surgelés conservent leurs qualités nutritionnelles jusqu'à l'assiette, et les consommateurs en ont conscience : ils sont une majorité à savoir que les légumes en conserve et surgelés préservent les fibres, vitamines et les minéraux, 76 % pour les conserves et 89 % pour les surgelés<sup>3</sup>. Essentiels à l'équilibre alimentaire, peu caloriques et riches en fibres, ils sont majoritairement notés A par le Nutri-Score<sup>4</sup>. Une réalité que confirment les nutritionnistes.

Ces incontournables sont d'ailleurs largement présents chez les Français : 82 % des foyers achètent des légumes surgelés et 94 % des conserves<sup>5</sup>.



## L'avis du Docteur Laurence Plumey, médecin-nutritionniste :

« Les légumes cuits qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés ont des valeurs nutritionnelles assez proches. Certes, cuisiner du légume frais, c'est très bien surtout quand ils sont cuisinés peu de temps après leur récolte et avec des temps de cuisson courts. Mais il faut aussi penser aux excellentes alternatives que sont les légumes en conserve ou surgelés, car non seulement ils ont gardé l'essentiel de leurs qualités nutritionnelles, mais de plus ils permettent de manger des légumes toute l'année, à un prix stable, tout en variant les recettes pour en faciliter la consommation par toutes les catégories de population. »

<sup>3</sup> Enquête UNILET / CSA 2024.

<sup>4</sup> 89 % de Nutriscore A de part de volumes de ventes de légumes en conserve (seuls ou mélangés) et surgelés (seuls ou cuisinés). Nielsen, 2024,

<sup>5</sup> Worldpanel by Numerator 2025

## Les légumes essentiels à la santé dès le plus jeune âge

Laurence Plumey souligne : « Les fruits et légumes sont essentiels à notre santé, et ce pour plusieurs raisons : ils régulent le transit par leur richesse en fibres, ils nourrissent le microbiote et contribuent ainsi à son équilibre et son efficacité, ils participent aux apports quotidiens de minéraux (magnésium, potassium) et de vitamines du groupe B, C et A (carotène). Ils protègent les cellules de l'oxydation par leur apport unique et spécifique de vitamines anti oxydantes (vitamines A et vitamine C) ainsi qu'en phytonutriments qu'on ne trouve que dans le règne végétal (polyphénols, flavonoïdes, anthocyanes ...).

**Pour toutes ces raisons, il est recommandé de manger, au minimum, 5 fruits et légumes par jour dont les légumes à volonté.** Il n'y a pas de restriction à la consommation de légumes. Il n'y en a que des avantages. Les quantités sont bien évidemment à adapter au contexte. Par exemple, chez l'enfant, les légumes seront introduits dès la première année, sous toutes leurs formes. Au fil des années les quantités pourront peu à peu augmenter. Par exemple, à 5 ans un enfant peut manger 300 g de fruits et légumes par jour, qu'ils soient frais en conserve ou surgelés. Chez l'adulte, on recommande un minimum de 600 g par jour répartis sur les 3 repas quotidiens. »

**Bon à savoir :** Santé publique France recommande officiellement d'habituer les enfants à consommer chaque jour des fruits et légumes aux repas, sous toutes leurs formes : frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, nature ou préparés.

## Une consommation insuffisante pour les enfants

Laurence Plumey rappelle : « Bien que connue des consommateurs, la recommandation des 5 fruits et légumes par jour est pourtant loin d'être appliquée. ».

En effet, selon l'étude Nutrimétrie menée pour UNILET, seuls 9 % des enfants et 13 % des adultes atteignent le repère. Chez les adultes, la consommation moyenne de légumes s'établit à 141 g par jour et 134g de fruits, un niveau très inférieur au repère du Programme National Nutrition Santé, qui recommande au moins 400 g de fruits et légumes par jour. Manque de temps, conservation parfois courte des produits frais, difficulté à proposer des légumes sous une forme appréciée des enfants, arbitrages budgétaires : les freins restent nombreux dans le quotidien des familles.

Laurence Plumey alerte : « Manger trop peu de légumes a plusieurs conséquences chez les enfants : à court terme, cela contribue à ralentir leur transit intestinal en raison d'un apport de fibres insuffisant, sans compter le possible manque de vitamines (dont la vitamine C). À moyen et long terme, cette habitude peut augmenter le risque d'en faire des adultes peu amateurs de légumes, ce qui est dommageable pour la santé, car



n'oublions pas que les légumes sont une de nos meilleures sources d'anti oxydants, de fibres et de vitamine C. Il importe donc de les intégrer dans le quotidien des enfants sous des formes variées et gourmandes. »

## Conserves et surgelés : les qualités nutritionnelles des légumes préservés

**Laurence Plumey poursuit :** « C'est une raison de plus pour penser non seulement aux légumes frais, mais aussi aux légumes en conserve ou surgelés, également récoltés à maturité au top de leurs qualités nutritionnelles et très vite transformés sur site. Les temps de stockage sont très courts et limitent l'oxydation de leurs vitamines. La mise en conserve est rapide et le traitement thermique est intense, mais bref – préservant mieux les vitamines qu'une cuisson prolongée à ébullition, à la maison. Quant à la congélation, après un rapide blanchiment thermique destiné à fixer les couleurs et stopper les activités enzymatiques de maturation, le processus de congélation à -40°C puis de stockage à -18°C préserve au mieux les teneurs vitaminiques. Celles-ci supportent très bien le froid. »

L'étude Nutrimétrie / UNILET montre que les légumes en conserve et surgelés constituent un levier concret pour aider les consommateurs à remettre davantage de légumes dans leurs repas, sans dépendre uniquement du frais. Ils représentent en effet 17 % des légumes consommés chaque jour par les adultes, et jusqu'à 20 % chez ceux qui atteignent les recommandations.

## Des légumes vite prêts pour parents pressés

**Laurence Plumey :** « Frais, en conserve ou surgelés ... autant de recettes rapides, variées et séduisantes pour les enfants. Souvent les parents hésitent à cuisiner les légumes en raison du manque de temps pour la préparation et la cuisson. Surgelés ou en conserve, les légumes sont plus rapides à cuisiner et permettent de s'intégrer encore plus facilement dans les menus de dernière minute. Un atout non négligeable dont les enfants peuvent bénéficier, tout en assurant la préservation des qualités nutritionnelles. »



### À propos d'UNILET :

*UNILET est l'interprofession française des légumes en conserve et surgelés, membre de l'ANIFELT en tant que section spécialisée. Elle est constituée de deux collèges, les organisations de producteurs de légumes représentés par le Cénaldi (association d'organisations de producteurs) et les industriels représentés par le groupe légumes de la Fédération française des Industries d'Aliments Conservés (FIAC). Unilet accompagne aujourd'hui la filière pour*



*l'évolution durable et responsable de ses productions, le maintien de sa compétitivité et la valorisation de ses pratiques et produits.*

*À propos de la filière :*

*La filière des légumes transformés représente 1/3 des surfaces de légumes cultivés en France, 4 500 producteurs et 23 sites de production de légumes en conserve et surgelés. Elle génère 10 000 emplois directs et des milliers d'emplois indirects qui participent à la vitalité des territoires.*

**Site internet : [legumes-info.fr/](http://legumes-info.fr/)**

---