



## BOOSTE TON QUOTIDIEN !

La campagne qui booste pour  
**MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS !**



Enjoy it's from Europe  
= Plaisirs d'Europe

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# BIEN DANS MON ASSIETTE, DANS MES BASKETS, DANS MA TÊTE...

On le sait tous...

Il est recommandé de consommer **au moins 5 portions** de fruits et légumes par jour.

Et aussi de pratiquer une activité physique régulièrement.

Oui, on le sait, mais c'est parfois plus facile à dire qu'à faire, notamment la jeune génération.

Par manque de temps ou de motivation,  
parce qu'on ne sait pas comment s'y prendre ou tenir sur la durée...



Pourtant, fruits et légumes et activité physique, sous toutes leurs formes, sont nos alliés pour adopter un mode de vie sain et cultiver le bien-être aussi bien sur le plan physique que mental. Alors, bien sûr, l'idée n'est pas d'être parfait, mais d'y aller étape par étape en faisant ses propres choix pour mettre toutes les chances de son côté !

C'est dans cette optique que la campagne **GOOD MOVE** a été pensée. Une vraie source d'inspiration et une mine d'astuces pour mieux comprendre pourquoi et comment passer de la bonne résolution à l'action. En toute simplicité et sans culpabilité, bien entendu. Et, cerise sur les baskets, en y prenant du plaisir !



En plus, c'est une aventure à partager...

Des millions de jeunes Européens de **18 à 34 ans** seront amenés à rejoindre le mouvement.

En effet, la campagne **GOOD MOVE**, cofinancée par l'Union européenne, durera 3 ans.

Elle se déploiera dans 3 pays : la France avec Aprifel, coordinatrice du projet, mais aussi la Pologne avec Fruit Union et l'Espagne avec Ailimpo.



**C'est parti : GOOD MOVE lance le mouvement !**

## GOOD MOVE : LA CAMPAGNE QUI BOOSTE !

**Les chiffres ont parlé ! En Europe, la consommation de fruits et légumes est loin d'atteindre les recommandations de santé publique. Et c'est encore plus vrai pour la Gen Z (18-24 ans) et les Millenials (25-34 ans). Une tranche d'âge où l'on fait ses propres**

**choix et qui est donc idéale pour prendre de bonnes habitudes, en matière d'alimentation comme d'activité physique. Pour mieux comprendre et se lancer au quotidien, on peut désormais compter sur la campagne GOOD MOVE !**

### SUR LA LIGNE DE DÉPART : QUELQUES CHIFFRES, QUI DONNENT LA TENDANCE

**Au sein de l'Union européenne**, la consommation de fruits et légumes s'établissait en moyenne à 364,5 g par jour et par habitant en 2021<sup>1</sup>. Un chiffre qui reste presque 10% en-dessous du minimum recommandé par l'OMS\*, à savoir 400 g.



### EN FRANCE, MÊME CONSTAT

Selon le Credoc<sup>2</sup>, en 2019, la consommation moyenne de fruits et légumes restait inférieure aux recommandations du Programme National Nutrition Santé : **4,17 portions par jour** pour les adultes au lieu de 5 ou plus.

Et c'est au sein de la jeune génération que se trouvent les « petits consommateurs », ceux qui en mangent moins de **3,5 portions par jour** ; 68 % des 18-24 et 65% chez les 25-34 ans<sup>3</sup>.

### ET EN POLOGNE, EN ESPAGNE ?

Dans d'autres pays comme la Pologne ou l'Espagne, la situation est similaire. La consommation de fruits et légumes des **18-34 ans** se situe en deçà des recommandations de santé publique. Pourtant, les jeunes Européens sont globalement conscients de leur importance dans le cadre d'une alimentation saine, tout comme de leurs bienfaits sur la santé.



<sup>1</sup> Moniteur de la consommation de Freshfel Europe, 2023.

<sup>2</sup> Enquête sur les comportements et la consommation alimentaire des Français (CCAF) par le Credoc, 2019.

<sup>3</sup> Panel Kantar, 2016.

\*Organisation Mondiale de la Santé



## QUAND LES 18-34 ANS ENTRENT DANS LA DANSE...

**Qui sont ces jeunes de 18 à 34 ans ?** Si les profils sont très variés au sein de cette génération, une chose est sûre : ils se trouvent dans une période de transition. Certains quittent le domicile familial pour faire leurs études ou se lancer dans la vie active, quand d'autres s'installent en couple ou deviennent parents. Chacun construit sa vie, à son rythme, selon ses besoins et ses envies. Et c'est un moment charnière<sup>4,5</sup>, propice pour prendre ou consolider de bonnes habitudes sur le plan de l'alimentation comme de l'activité physique, les deux allant de pair.

**Pourtant, c'est cette tranche d'âge qui consomme le moins de fruits et légumes,** tout en ayant conscience de leurs intérêts. Et les raisons invoquées sont bien documentées par la littérature scientifique<sup>6,7,8,9</sup> : le manque de temps, de motivation, de moyens financiers, le fait de ne pas savoir cuisiner ou de ne pas être bien équipé... Sans oublier la recherche de rapidité et de praticité, à l'heure où l'on passe beaucoup de temps sur des écrans et où l'on se rabat facilement sur des aliments transformés, des plats préparés ou des repas livrés.



<sup>4</sup> Hartmann C, et al. Time for change? Food choices in the transition to cohabitation and parenthood. *Public Health Nutr.* 2014 Dec;17(12):2730-9.

<sup>5</sup> Ferreira Moura A et al. A downturn or a window of opportunity? How Danish and French parents perceive changes in healthy eating in the transition to parenthood. *Appetite.* 2020; 150, 104658.

<sup>6</sup> Sources : Kearney JM, McElhone S (1999) Perceived barriers in trying to eat healthier—results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *Br J Nutr* 81(2):133–137.

<sup>7</sup> Yeh MC, et al (2008) Understanding barriers and facilitators of fruit and vegetable consumption among a diverse multi-ethnic population in the USA. *Health Promot Int* 23(1):42–51.

<sup>8</sup> Chapman (2017), Exploring perceptions and beliefs about the cost of fruit and vegetables and whether they are barriers to higher consumption, *Appetite.* 2017;113:310-319.

<sup>9</sup> Pinho MGM, et al. Exploring the relationship between perceived barriers to healthy eating and dietary behaviours in European adults. *Eur J Nutr.* 2018;57(5):1761-1770.

## MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS ? FACILE AVEC GOOD MOVE

La campagne **GOOD MOVE** a été pensée pour encourager la jeune génération à manger mieux et bouger plus. Cofinancée par l'Union européenne, elle sera déployée sur 3 ans dans 3 pays et pourrait toucher plus de 25 millions de jeunes de 18 à 34 ans : environ 8 millions en France , 8,9 millions en Pologne et 8,5 millions en Espagne<sup>10</sup> . Son objectif ? Il est double :

- **Informer et sensibiliser**

sur l'intérêt de consommer des fruits et légumes au quotidien, en complémentarité avec l'activité physique

- **Inciter et aider à passer à l'action**

en partageant de petites astuces toutes simples, qui permettent de lever les obstacles à la mise en pratique des recommandations.



« Booste ton quotidien », tel est le mantra de cette campagne, qui déclinera un univers coloré, aussi ludique que dynamique. Il y a tant de fruits et légumes et d'activités physiques. Chacun peut y trouver son plaisir ! Bien sûr, pas d'injonction et aucune culpabilisation : l'idée n'est pas d'atteindre la perfection, mais de faire ses propres choix pour évoluer, en n'oubliant jamais que chaque petit pas compte.

**Ces 3 ans seront d'ailleurs rythmés par de nombreuses actions**, notamment des événements « in real life » ou sur les réseaux. Des coachs sportifs relayeront le message et des influenceurs embarqueront leur

communauté dans le mouvement. Sans oublier le site <https://www.good-move.eu/>, qui rassemblera des informations essentielles et toute l'actualité de la campagne !

### LE CERCLE VERTUEUX QUI A INSPIRÉ GOOD MOVE...

On ne décrète pas de changer ses habitudes comme ça ! Il faut passer par différents stades, qui ont été théorisés en 1982 par Prochaska et Di Clemente, deux psychologues. Ce processus comportemental s'appuie sur plusieurs étapes, que l'on pourrait résumer ainsi : la prise de conscience qu'un changement serait bénéfique, le passage à l'acte pour mettre en place de bonnes habitudes, puis le maintien de celles-ci pour les inscrire dans la durée<sup>11</sup>. Cette méthode est scientifiquement reconnue et a d'ailleurs fait ses preuves pour l'arrêt du tabac !

<sup>10</sup> [Hatpas://vv.in.s/jaksit3/dToos.Hatma?T=9673](https://www.institutnationalpourlestudessurledéveloppementhumain.fr/fr/actualites/2019/09/10/le-projet-good-move-encourage-la-jeune-generation-a-manger-mieux-et-bouger-plus)

<sup>11</sup> Prochaska and Di Clemente's (1982) transtheoretical model of change

## LES ESSENTIELS GOOD MOVE

**Pour se sentir bien dans son corps comme dans sa tête, il est indispensable d'avoir une alimentation adaptée à ses besoins. D'ailleurs, on le sait, il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour dans le cadre d'une alimentation variée, mais qu'est-ce que cela**

**signifie exactement ? Comment y parvenir simplement ? Et quels sont les liens avec d'autres aspects, comme l'activité physique ou la sédentarité, mais aussi le sommeil ? Retour sur quelques fondamentaux, histoire de partir sur de bonnes bases...**

### LES FRUITS ET LÉGUMES, CHAMPIONS D'UNE ALIMENTATION SAINES !

**Selon l'OMS<sup>12</sup>, une alimentation saine est avant tout diversifiée** et doit notamment inclure des fruits et légumes. En effet, en consommer régulièrement contribue à apporter à l'organisme des nutriments essentiels à ses besoins : eau, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants...

De plus, les fruits et légumes jouent un rôle positif dans la prévention de maladies chroniques, comme l'obésité, le diabète de type 2 ou encore certains cancers<sup>13,14</sup>.

**En France et dans le monde entier, il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.**

Cela correspond à 400 g ou plus / au moins, sachant qu'une portion équivaut à une poignée. Ensuite, on peut s'adapter en fonction de ses goûts, de ses envies, de son emploi du temps, mais l'idée est d'intégrer les fruits et légumes à chaque repas et de varier les plaisirs.

**Sous quelles formes manger des fruits et légumes ? Peu importe !** Frais, surgelés ou en conserve, crus ou à la vapeur, dans une soupe ou un gratin, en purée ou en compote... Et, idéalement, on privilégie les produits bruts et les préparations maison pour contrôler la quantité de sel, de matières grasses ou de sucres ajoutés.



S'il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, il ne faut pas oublier que cela peut se répartir sur les différents repas, du matin au soir et qu'ils sont parfaits en guise de collation.

De même, les sportifs n'y pensent pas toujours, mais les fruits et légumes sont tout à fait adaptés pour récupérer après avoir fourni un effort physique. Bien manger et bien bouger vont d'ailleurs de pair : il suffit de prendre de bonnes habitudes toutes simples.

De manière générale, consommer régulièrement des fruits et légumes contribue au bien-être et une bonne alimentation permet de devenir le 'champion de soi-même' !

**Mathieu Jouys**, diététicien nutritionniste pour la Fédération Française d'Athlétisme et la Cellule d'Optimisation de la Performance des Équipes de France



<sup>12</sup> <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<sup>13</sup> Aune D. et al. "Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies." Int J Epidemiol. 2017; 46(3):1029-1056.

<sup>14</sup> World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018." Available at [dietandcancerreport.org](http://dietandcancerreport.org)



## MANGER, BOUGER, DORMIR : LE TRIPTYQUE GAGNANT !

**Nos modes de vie ont un impact sur notre santé**, aussi bien sur le plan physique que mental et de nombreux travaux scientifiques en témoignent<sup>15</sup>. D'ailleurs, une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle, le manque d'activité physique et la sédentarité figurent

parmi les principaux facteurs faisant courir le risque de développer une maladie chronique. Selon de récentes études, des liens se confirment entre l'alimentation et l'activité physique, la sédentarité ou encore le sommeil :

- **À titre d'exemple, une activité physique régulière**

contribuerait à adopter des habitudes alimentaires saines plus facilement, favorisant notamment la consommation de fruits et légumes et diminuant la part des aliments gras et sucrés<sup>16</sup>.

- **Inversement, la sédentarité et l'utilisation prolongée d'écrans**

inciteraient à faire des choix alimentaires moins sains, par exemple, en mangeant davantage de produits transformés ou en consommant des boissons sucrées<sup>17</sup>.

- **Enfin, une étude souligne l'impact de l'alimentation sur la qualité du sommeil :**

une augmentation de la consommation de fruits et légumes permettrait d'améliorer les symptômes d'insomnie, les troubles du sommeil et le temps d'endormissement<sup>18</sup>.

<sup>15</sup> Source : GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet. Published online April 3, 2019

<sup>16</sup> Diego GD et al. Physical Activity Is Associated With Improved Eating Habits During the COVID-19 Pandemic. Frontiers in Psychology, 12 April 2021; 12: 664568

<sup>17</sup> Vizcaino, M et al. From TVs to tablets: the relation between device-specific screen time and health-related behaviors and characteristics. BMC Public Health, 2020; 20(1) :1295

<sup>18</sup> Jansen EC, et al. Changes in fruit and vegetable consumption in relation to changes in sleep characteristics over a 3-month period among young adults. Sleep Health. 2021; 7:345-352.



« Alors qu'elles sont bien souvent considérées séparément, de manière indépendante, nos habitudes en termes d'alimentation et de contrôle de l'appétit, de mouvement et de sommeil sont en fait très intimement liées. Il est aujourd'hui évident qu'adopter des habitudes de mouvement plus saines, réduisant notamment la sédentarité, peut activer bon nombre de mécanismes cognitifs et physiologiques, permettant de faciliter l'adoption d'une meilleure alimentation, plus adaptée à ses besoins et à sa santé. Aussi, ces interactions sont importantes tout au long de notre vie, notamment lors des grandes phases de transition que nous connaissons. »

**David Thivel**, professeur à l'Université de Clermont-Auvergne, docteur en physiologie de l'exercice, nutrition humaine et sciences de la santé

## UNE ALIMENTATION PLUS SAINES, MAIS AUSI PLUS DURABLE !

Non seulement la consommation de fruits et légumes est bénéfique pour la santé, mais elle s'inscrit également dans une approche durable. À travers le Green Deal ou Pacte Vert, l'Union européenne promeut d'ailleurs une alimentation comprenant une composante végétale

importante, dans laquelle les fruits et légumes jouent un rôle central. Une façon de satisfaire les besoins nutritionnels, tout en luttant contre les effets du changement climatique.







<sup>19</sup> Julian V, et al. Effects of Movement Behaviors on Overall Health and Appetite Control: Current Evidence and Perspectives in Children and Adolescents. *Curr Obes Rep.* 2022 Mar;11(1):10-22

<sup>20</sup> Jansen EC, et al. Changes in fruit and vegetable consumption in relation to changes in sleep characteristics over a 3-month period among young adults. *Sleep Health.* 2021 Jun;7(3):345-352.

<sup>21</sup> Rollo S, et al. Health associations with meeting the Canadian 24-hour movement guidelines for adults: Results from the Canadian Health Measures Survey. *Health Rep* 2022; 33:16–26

<sup>22</sup> Baillot A, et al. Health associations with meeting the new Canadian 24-Hour Movement Guidelines recommendations according to body mass index classes in Canadian adults. *Health Rep.* 2022;33:3–15.

<sup>23</sup> Delfino LD, et al. Association of sedentary behaviour patterns with dietary and lifestyle habits among public school teachers: a cross-sectional study. *BMJ Open* 2020;10:e034322.

## QUELQUES BONS RÉFLEXES GOOD MOVE

Parfois, on sait que l'on devrait faire de petits efforts, mais on manque de temps, de moyens, de motivation... Et puis, une fois que l'on s'est lancé, on se demande pourquoi on n'a pas sauté le pas avant ! Dans certains cas, il suffit d'avoir un petit déclic et il y a quasiment toujours un moyen de lever les barrières. Avec

la consommation de fruits et légumes, c'est la même chose et, à la clé, on se fait du bien ! Pour initier le mouvement, **GOOD MOVE** partage quelques premières astuces, qui s'enrichiront au fil de la campagne...

### À CHACUN SES BESOINS, MAIS AUSSI SES FREINS...

- **Il y a les étudiants**, qui ont parfois peu de budget à consacrer à l'alimentation.
- **Les jeunes actifs** au rythme effréné, qui peut leur faire zapper l'étape « courses ».
- **Les nouveaux parents** exigeants, mais en quête de simplicité et de praticité.
- **Les sportifs**, qui ont besoin d'énergie pour se donner à fond et récupérer.
- **Les jeunes femmes enceintes**, attentives à leurs besoins, très spécifiques.
- **Et tous les autres**, avec des profils différents ou même hybrides...

### Quelle que soit la situation, les fruits et légumes sont toujours de parfaits alliés !

Pour les intégrer à son quotidien, il suffit de connaître quelques astuces toutes simples, auxquelles on ne pense pas toujours... Et, une fois les bons réflexes pris, il n'y a plus qu'à se régaler !

## DE BONNES HABITUDES À PRENDRE FACILEMENT

### Il n'est pas si compliqué de prendre de bons réflexes avec les fruits et légumes.

Parfois, on a des habitudes, des préférences, des contraintes... Mais il ne faut jamais oublier que tout obstacle a une solution : il suffit de trouver la bonne, celle qui nous convient et qui, au final, nous apportera surtout du plaisir !



Pour changer ses habitudes et booster sa consommation de fruits et légumes comme pour arrêter de fumer, entre autres, on passe généralement par plusieurs étapes. Cela va de la prise de conscience au passage à l'action, puis au maintien d'habitudes saines dans la durée.

Ce processus diffère d'une personne à l'autre, selon la situation, le ressenti, le raisonnement... Mais il ne faut surtout pas oublier qu'il s'agit d'avancer pas à pas, que chaque évolution est une victoire et que les 'rechutes' constituent une étape normale, parfois même nécessaire !

D'où l'importance de campagnes comme GOOD MOVE pour informer et sensibiliser, sans culpabiliser. En accordant de l'importance à ce type de changement et en ayant confiance en ses propres capacités, on peut se surprendre... Et faire tomber beaucoup de barrières !



**Vicky Drapeau**, docteur et professeur en kinésiologie à l'Université de Laval au Québec, également diététicienne-nutritionniste clinicienne

## « JE N'AI PAS LES MOYENS D'ACHETER DES FRUITS ET LÉGUMES... »

On favorise des produits de saison, on compare les prix et les lieux de vente (magasins, marchés...) pour trouver les prix qui nous conviennent, sans oublier les surgelés et les conserves. On peut aussi acheter des fruits et légumes dans des paniers anti-gaspi, qui restent sains et bons !



## « JE MANQUE DE TEMPS POUR PRÉPARER LES REPAS... »

Avec un peu d'organisation, on peut planifier ses courses, puis faire plusieurs préparations culinaires d'un coup. On mise aussi sur les tartes, quiches et gratins qui permettent d'intégrer facilement des légumes et qui constituent des repas pour la semaine. Autre astuce : doubler les quantités d'un plat du soir (ex salade de pâtes) pour avoir un repas prêt le lendemain.

## « JE NE SAIS PAS VRAIMENT CUISINER... »

Là encore, inutile d'être un chef pour se régaler avec les fruits et légumes : certains se consomment tels quels ou se préparent vite et simplement. On mise sur les crudités : salade, tomates, radis, concombre, carottes... Et puis, on peut chercher de l'inspiration sur Internet, en suivant des tutos !

## « JE NE SUIS PAS FAN DES FRUITS ET LÉGUMES... »

Les fruits et légumes sont très variés, tout comme leurs saveurs, leurs textures et les façons de les préparer, donc chacun peut y trouver son bonheur. D'ailleurs, il ne faut pas hésiter à faire des découvertes, à tester des recettes, car les goûts évoluent au cours de la vie... Et même à l'âge adulte !





## 10 CONSEILS PRATIQUES POUR DIVERSIFIER ET VARIER SON ALIMENTATION AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES !

### 1 - Miser sur les couleurs dans l'assiette

En associant des aliments rouges, jaunes, verts... C'est un plaisir pour les yeux et les papilles, ainsi qu'un excellent moyen d'augmenter sa consommation de fruits et légumes pour bénéficier de leurs apports.

### 2 - Cuisiner sous toutes les formes et varier les textures

Pour éviter la monotonie, on peut jouer sur la forme, la texture ou le mode de préparation : bâtonnets de légumes, crémeux de betterave, gaspacho de tomate, purée onctueuse, compote de pomme... Les possibilités sont nombreuses !

### 3 - Ajouter de la nouveauté dans sa liste de courses

Avant d'aller faire ses achats, on prévoit ses menus à l'avance et on y inclut de nouvelles recettes de temps à autre. De quoi éviter la panne d'inspiration, gagner du temps et expérimenter de nouveaux plats ou produits.

### 4 - Faire des réserves

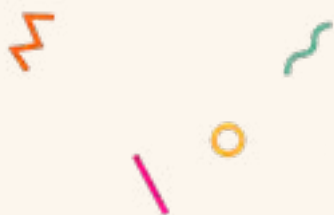
On profite du week-end ou des vacances pour cuisiner des plats en quantité importante, puis on les congèle en portions individuelles. Une bonne manière de manger varié au quotidien, en limitant les repas préparés à la va-vite, souvent moins sains.

### 5 - Demander conseil

En faisant ses courses, on n'hésite pas à demander conseil et à discuter avec ses commerçants. C'est l'occasion de découvrir une plus grande variété de produits, mais aussi de modes de préparation.

### 6 - Tester de nouvelles saveurs

Une fois par semaine ou par mois, on se met au défi d'essayer un produit ou une recette que l'on ne connaît pas. Cela permet de renouveler ses préparations et également de faire de belles découvertes





## 7 - Se surprendre !

Comment ? En revisitant ses recettes préférées avec un ingrédient original ! On peut, par exemple, réveiller une salade grecque en y ajoutant de la pastèque ou renouveler son gratin dauphinois en alternant pomme de terre et panais...

## 8 - Faciliter l'accès aux fruits et légumes

Les avoir à portée de main est le meilleur moyen d'en consommer régulièrement, tout en diversifiant son alimentation. Alors, on opte pour la corbeille de fruits et légumes dans la cuisine ou au bureau et on en glisse dans son sac pour des collations saines.

## 9 - Transformer ses restes de repas en recettes rapides

Plutôt que de jeter les restes de ses repas, on les réutilise sous de nouvelles formes :

en soupe, en gratin, dans une omelette, sur une tartine... Ainsi, on varie son alimentation, on gagne du temps et on évite le gaspillage !

## 10 - Faire un repas collaboratif

L'idée est de partager entre amis ou collègues un repas où chacun prépare son plat favori. Ensuite, on s'échange des recettes ou même des astuces, tout en faisant de délicieuses découvertes !

### «MANGER SAIN, C'EST BIEN. MANGER HEUREUX, C'EST ENCORE MIEUX !»



C'est le point de vue de Sandrine Monnery-Patris, chercheuse au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation à l'INRAE de Dijon, spécialiste du développement de l'enfant et des comportements alimentaires.

À ses yeux, on considère bien souvent que plaisir et santé sont des notions antinomiques et que se faire plaisir dans l'assiette ne va pas de pair avec manger sain. Pourtant, les recherches scientifiques actuelles réhabilitent le plaisir comme levier pour accompagner des choix alimentaires plus sains en matière de qualité et plus modérés en termes de quantité.

Ces travaux soulignent plusieurs dimensions : le plaisir sensoriel que l'on éprouve au moment de la dégustation, le plaisir cognitif lié au fait de savoir que l'on mange sainement ou encore le plaisir social lorsque l'on partage un repas. En prenant du plaisir, on ne se nourrit pas par simple nécessité, on devient acteur de ses choix.

Et puis, les goûts changent... Par exemple, c'est généralement avec l'âge que l'on apprend à apprécier l'amertume du café ou encore le piquant du piment. La tranche d'âge de 18 à 34 ans étant une phase de transition, c'est l'occasion de faire évoluer les habitudes alimentaires. Et c'est d'autant plus facile quand on y prend du plaisir





## APRIFEL EN FRANCE

Aprifel est une association reconnue d'intérêt général, créée en 1981. Aprifel s'efforce d'assurer la diffusion des données scientifiques concernant les fruits et légumes à destination du grand public, des enseignants, des professionnels de santé, des professionnels de la filière fruits et légumes frais et des associations de consommateurs. C'est l'élément de liaison entre les scientifiques, la société civile et les professionnels des fruits et légumes. Aprifel vise les objectifs suivants : développer des initiatives de recherche ou des études scientifiques, en particulier dans des domaines tels que la nutrition, la durabilité, la santé publique et la sécurité alimentaire ; développer et diffuser des informations issues de ses propres travaux ou de travaux de tiers ; développer et diffuser des supports de formation ou d'information

pédagogique ; réunir des experts scientifiques, des représentants de la société civile et des consommateurs pour favoriser la diffusion et les échanges avec toutes les organisations internationales qui contribuent à renforcer la connaissance des fruits et légumes ; développer un réseau international fédérant les acteurs du secteur des fruits et légumes ; organiser et coordonner des colloques et conférences nationaux et internationaux.

**Pour en savoir plus :**

[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)



## FRUIT UNION EN POLOGNE

L'association des distributeurs polonais de fruits et légumes Fruit Union a été fondée en 2010 et, depuis lors, elle s'occupe des intérêts de ses membres. Fruit Union a un très large éventail d'activités : du soutien des règles d'exportation transparentes à la promotion des denrées alimentaires polonaises et à la diffusion de normes de qualité modernes, en passant par des conseils juridiques et économiques. Pour surmonter les problèmes d'exportation, l'association promeut des normes modernes de qualité et techniques dans la production et la distribution de produits végétaux. Fruit Union œuvre pour le développement durable du marché des fruits et légumes. Outre le soutien aux exportations, l'objectif de l'organisation est de promouvoir les producteurs et les distributeurs polonais de fruits et légumes et de représenter leurs intérêts, tant au niveau national qu'à

l'étranger. Fruit Union promeut constamment la qualité et le goût unique des fruits et légumes polonais. Les objectifs de l'association sont les suivants : assurer la représentation des membres et de leurs intérêts commerciaux ; promouvoir les principes de l'éthique et de l'intégrité dans les affaires ; entreprendre des activités axées sur le développement raisonnable du droit des affaires ; promouvoir et vulgariser des normes de qualité élevées dans la production et la distribution alimentaires, avec un accent particulier sur les fruits et légumes.

**Pour en savoir plus :**

<https://uniaowocowa.pl/>



## AILIMPO EN ESPAGNE

AILIMPO est une interprofession nationale, basée à Murcie, officiellement reconnue par le Ministère de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation d'Espagne et la Commission européenne. Elle représente les intérêts économiques des producteurs de citrons et de pamplemousses, des coopératives, des exportateurs et des entreprises industrielles, un secteur dans lequel l'Espagne est le leader mondial de l'exportation de produits frais et N°2 dans le classement des pays de transformation avec un chiffre d'affaires annuel de 700 millions d'euros, générant 20 000 emplois directs et un chiffre d'affaires dans les industries annexes de plus de 250 millions d'euros. Le secteur du citron contribue à la durabilité environnementale, avec un bilan net positif de 304 840 tonnes de CO2

séquestrées par an. Parmi les fonctions de l'AILIMPO, on peut citer : assurer le bon fonctionnement de la chaîne alimentaire ; préparer les contrats agroalimentaires et développer des méthodes de contrôle et de rationalisation de l'utilisation des produits phytosanitaires ; assurer la qualité des produits et la protection de l'environnement, ainsi que le renforcement et la promotion des normes de qualité et de l'excellence dans le secteur.

**Pour en savoir plus :**

[www.ailimpo.com](http://www.ailimpo.com)





On se retrouve sur  
**WWW.GOOD-MOVE.EU**

**CONTACTS PRESSE  
GULFSTREAM COMMUNICATION**

Justine Chevrier - 06 43 44 89 72 - jchevrier@gs-com.fr  
Chandni Kumar - 06 22 14 04 69 - ckumar@gs-com.fr



Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

Enjoy it's from Europe  
= Plaisirs d'Europe

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



Cofinancé par  
l'Union européenne