



COUP DE DÉPART POUR DÉCOUVRIR L'UNIVERS DE GOOD MOVE SUR TIKTOK...

La campagne européenne Good Move continue sur sa lancée et surfe sur la sphère digitale pour encourager les 18-34 ans à consommer davantage de fruits et légumes et à pratiquer une activité physique régulière. Divertissements, défis et conseils, Good Move et sa team d'influenceurs ont réuni tous les ingrédients pour nous mettre dans le move de manière ludique sur l'un des réseaux sociaux les plus utilisés en France.

UN PROGRAMME POUR ENCOURAGER LES 18-34 À BOOSTER LEUR QUOTIDIEN !

Les modes de vie actuels incitent à faire vite et favorisent de mauvais réflexes en matière d'alimentation, ainsi qu'une sédentarité grandissante, phénomène particulièrement marqué sur la génération des Millenials et la génération Z. Pour contrer ces mauvaises habitudes, Good Move motive les 18-34 ans à prendre en main leur santé et changer leur mode de vie, tout en les sensibilisant à l'importance de la consommation de fruits et légumes conjointement à un mode de vie plus actif. Pour ce faire : pas d'injonction, pas de perfection, le programme souhaite déculpabiliser pour atteindre l'objectif final ; les inciter à acquérir de meilleures habitudes alimentaires et d'activité physique.



Comment y parvenir ? Rendez-vous sur TikTok pour découvrir toutes les astuces et challenges de Good Move & de ses ambassadeurs pour s'amuser, manger mieux et bouger plus !



LES TRENDS GOOD MOVE SUR TIKTOK...

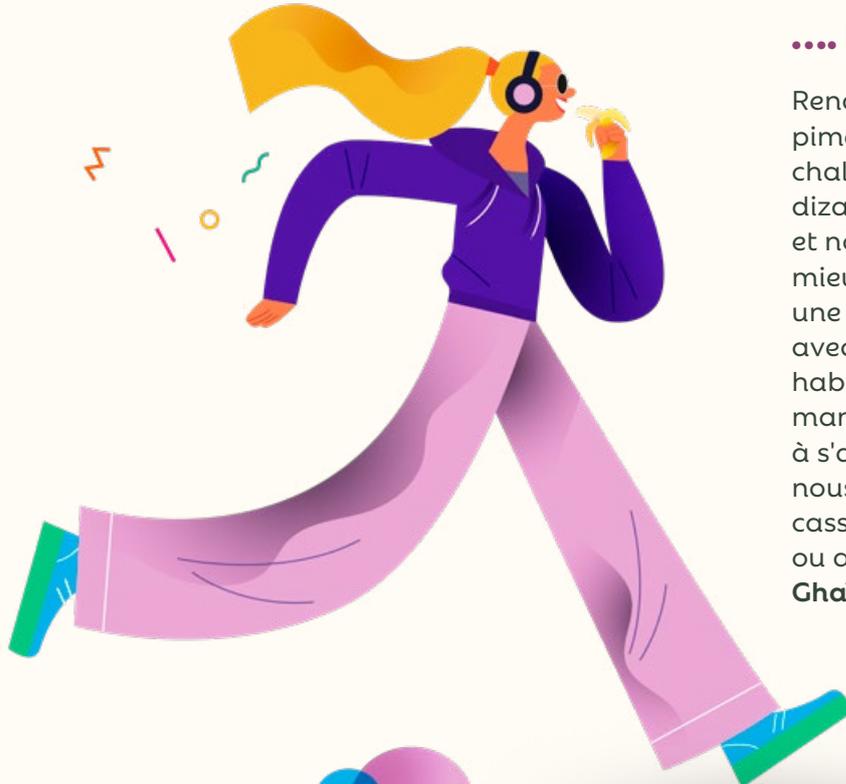
Troisième application la plus téléchargée en 2023¹, TikTok réunit chaque mois plus de **1 Français sur 3**² qui y trouve un lieu où il peut exprimer librement sa créativité, découvrir, s'amuser et apprendre grâce à la grande diversité des contenus partagés. Un incontournable pour Good Move surtout quand on sait que **plus de la moitié**³ des **21,4 millions de Français**² qui utilisent le réseau a entre 18 et 29 ans.

... POUR NOUS ACCOMPAGNER !

Depuis le mois de juin, et notamment en écho à la période olympique, Good Move diffuse des astuces pour adopter de bons gestes au quotidien, avec des vidéos, inspirées des trends populaires, et des carrousels fun et utiles.

Les utilisateurs retrouvent des contenus variés pour se motiver à allier un mode de vie sain et une activité physique régulière mais aussi des conseils d'experts notamment sur le niveau de motivation lors du changement de comportement. Et oui, il est normal d'avoir des hauts et des bas, l'important étant de rester motivé !

.... POUR NOUS BOOSTER !



Rendez-vous dès lundi 9 septembre pour pimenter notre détermination avec le challenge Good Move. Sur 2 semaines, une dizaine de vidéos courtes seront diffusées et nous mettront au défi de manger mieux et bouger plus ! Au programme : une 1^{ère} semaine dédiée à la motivation avec des tips pour incorporer de bonnes habitudes dans notre quotidien, des mantras "booster", des astuces faciles à s'approprier ; une 2^{ème} semaine pour nous challenger avec des idées pour casser la sédentarité chez soi ou au travail avec le coach sportif **Ghaïs Guelaïa** !

1 : <https://www.blogdumoderateur.com/chiffres-tiktok/>

2 : <https://newsroom.tiktok.com/fr>

3 : Statista Consumer Insights



... POUR NOUS INSPIRER ET S'AMUSER !

Good Move s'associe à 7 influenceurs aux communautés variées afin de diffuser les bons réflexes au quotidien... des vraies sources d'inspiration, des astuces pour mieux comprendre pourquoi et comment passer de la bonne résolution à l'action en toute simplicité et sans culpabilité, le tout saupoudré d'humour.



MAJOR_MOUVEMENT

137, K followers

“Le kiné préféré des Français” met en avant des conseils sportifs et de bien-être physique avec une pointe d'humour et un discours léger, tout à fait adapté à la génération Z !



MENTHE_BANANE

117,6K followers

Basé à Lyon, Jeremy Gorskie est diététicien psychonutritionniste. Ce véritable spécialiste du comportement alimentaire partage recettes, conseils et explications diététiques en toute bienveillance pour se régaler sans culpabiliser.



AMADIÉTÉTIQUE

48,3K followers

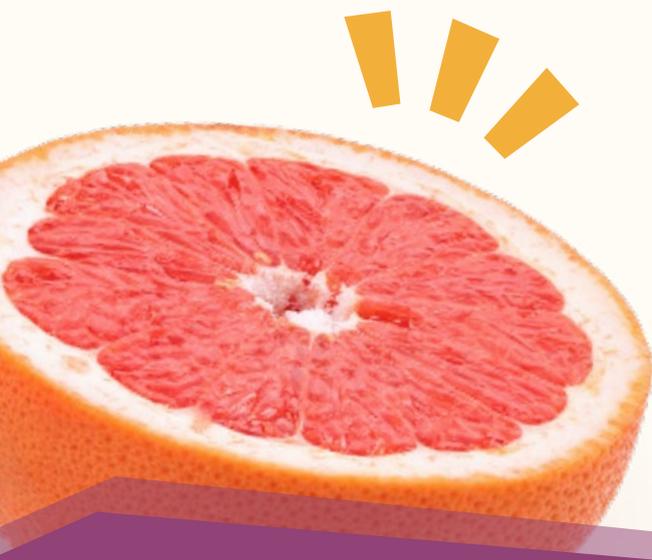
Diététicienne qui prône la bienveillance, Amandine donne des tips à sa communauté pour retrouver une “relation saine avec l'alimentation”. Entre recettes simples et accessibles, mises en situation humoristique et explications sur l'alimentation, Amandine a à cœur de venir en aide à ceux qui en besoin !



RORO CUISTOT

592, K followers

« Du fun et de la cuisine », Roro partage avec sa communauté ses créations de recettes maison sur le ton de l'humour. Une belle manière d'allier cuisine et rire !





LALOU BRT

722K followers

Lalou fait « des blagues sur les internets », testing produits, de marque, aventure en bivouac, vide-greniers improvisé... tout y passe et on rigole bien ! Sans oublier ses conseils sur « l'anti-flemmingite aigüe » !



NOHOLITO

6,5M followers

James, aussi connu sous le nom de Noholito, ajoute une touche d'humour dans son quotidien. Entre des dégustations de glace aux goûts improbables, du bricolage de Lego ou bien des tests de ses achats récents, sa communauté suit son parcours depuis plus de 5 ans déjà, comme un ami de longue date.



MALICIA & SALVA

3,2M followers

Des amoureux, un quotidien, beaucoup d'humour et de dérision. Malicia et Salvatore dévoilent les petites histoires de la vie de tous les jours en toute légèreté !



La campagne Good Move, cofinancée par l'Union européenne, a vu le jour en France, en Pologne et en Espagne pour 3 ans. L'idée :

- **Informier et sensibiliser** sur l'intérêt de consommer des fruits et légumes au quotidien, en complément d'une activité physique.
- **Inciter et aider à passer à l'action** en partageant de petites astuces toutes simples, qui permettent de lever les différents obstacles.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.good-move.eu/fr/



CONTACTS PRESSE : GULFSTREAM COMMUNICATION

Justine Chevrier - 06 43 44 89 72 - jchevrier@gs-com.fr
Noémie Fortunato - 06 22 14 04 69 - nfortunato@gs-com.fr

Enjoy it's from Europe
= Plaisirs d'Europe

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



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.