CUTE HEALTHY Q&A

CULTIVONS UNE **EUROPE** PLUS HEALTHY

QUALITY • VARIETY
5 fruits and vegetables from Europe per day
FRESHNESS • SAFETY

ONA CARBONELL
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

SEBASTIAN BRENDEL
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

LYDIA VALENTÍN
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

FLORENT MANAUDOU
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

MAJA WŁOSZCZOWSKA
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

RELEVEZ LE DÉFI DE MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

RIVALISEZ POUR UNE VIE MEILLEURE.
REJOIGNEZ LE ***#LONGLIFECHALLENGE*** DE L'EUROPE

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

#EUAgripromo

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DE PROMOTION DE LA QUALITÉ DES PRODUITS AGRICOLES.

EUCOFEL FruitVegetablesEUROPE
CGC COMITÉ DE GESTIÓN DE CÍTRICOS
fraise
+broccoli Healthy & Funny
Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

QU'EST-CE QUE CUTE-HEALTHY ?

« CuTE Healthy — Cultiver une Europe saine avec des fruits et légumes d'Europe » est une campagne de promotion européenne née il y a trois ans et visant à améliorer les modes de vie et de consommation des citoyens européens dans le cadre d'un défi qui **rime avec santé**. Son principal objectif sera le **#LongLifeChallenge**, qui vise à inciter la population à manger au moins **5 fruits et légumes par jour** tout en augmentant son activité physique. Pour relever ce défi, une sélection stratégique de **fruits et légumes européens** a été réalisée. Accompagnée de différents conseils et recettes, cette dernière tentera d'amorcer une **amélioration dans le mode de vie des citoyens européens**. Les produits suivants bénéficieront d'un soutien promotionnel stratégique dans le cadre de cette initiative :

Ce programme européen vise à **communiquer les bénéfices nutritionnels des fruits et légumes établis par les normes européennes**, avec une attention particulière accordée aux valeurs nutritionnelles, ainsi qu'à promouvoir leur consommation dans le cadre d'une **alimentation saine et équilibrée**. L'accent sera également mis sur l'augmentation de l'**activité physique** pour permettre aux **citoyens européens d'adopter un mode de vie beaucoup plus sain**.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE CETTE INITIATIVE ?

Générer un mouvement social et de consommation autour de ces aliments, bases d'une alimentation **saine et équilibrée**, en recommandant la **consommation de cinq fruits et légumes par jour**. Cette campagne vise à communiquer et à mettre en évidence les bienfaits des fruits et légumes européens en mettant l'accent sur leur **caractère sain**, d'une manière différente et visible.

En outre, l'objectif est de **proposer des conseils, des alternatives et des recettes** afin que le consommateur européen découvre la meilleure façon d'inclure ces 5 **portions de fruits et légumes** dans son alimentation quotidienne et qu'il voie ce changement non pas comme une obligation, mais comme une routine facile à mettre en place et **bénéfique pour sa santé**.

QU'EST-CE QUE LE #LONGLIFECHALLENGE ?

Le #LongLifeChallenge pourrait être défini comme un grand défi consistant à **consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Un grand défi lui-même** composé de **petits défis** qui permettront de changer de petites habitudes de consommation de manière conviviale : une **collation saine entre les repas**, une **orange fraîche** avant de commencer la journée, un **smoothie aux fruits** après l'entraînement... Ce ne sont là que quelques exemples de ce qu'implique ce mode de vie **plus sain**.

PARCE QUE LE #LONGLIFECHALLENGE...

#C'EST MANGER UN FRUIT SUR LE CHEMIN DU TRAVAIL

#C'EST PRÉPARER DE MAGNIFIQUES ET SURPRENANTES SALADES AVEC DU BROCOLI ET DES ASPERGES

#C'EST TOUJOURS AJOUTER DES FRUITS ET DES LÉGUMES DANS LE PANIER D'ACHATS

#C'EST PRENDRE UN FRUIT AU PETIT-DÉJEUNER TOUS LES JOURS

#C'EST DEMANDER UN EN-CAS SAIN À LA CAFÉTÉRIA

#C'EST PRÉPARER DES SALADES INCROYABLES

#C'EST PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER 5 ÉTOILES, TOUS LES JOURS

#C'EST PRENDRE UNE COLLATION SAINE EN MILIEU DE MATINÉE

#C'EST BOIRE UN SMOOTHIE FRAIS ET SAIN EN SORTANT DE LA SALLE DE SPORT

OÙ LES ACTIONS AURONT-ELLES LIEU ?

Allemagne France Belgique Espagne

Au cours des **trois** prochaines **années (2021-2023)**, des actions seront mises en œuvre dans quatre pays cibles de l'UE : **en Belgique, en Allemagne, en France et en Espagne**, qui représentent ensemble environ **208,4 millions de consommateurs européens**. Le programme s'adresse à l'ensemble de la population de **l'UE** et invite tous les Européens à concourir pour une vie meilleure et à **relever le défi le plus sain d'Europe**.

À ces fins, la campagne s'appuiera sur une série d'actions qui s'afficheront en partie à l'extérieur, **sur les trams et les bus**, ainsi que dans les principales villes cibles. Elle organisera également de grandes campagnes de communication dans les **médias**, mais elle lancera aussi une campagne de **télévision numérique soutenue par des profils sur les réseaux sociaux** dans toutes les langues.

Autant d'actions clés visant à initier un mouvement social gravitant autour de ces aliments, piliers d'une **alimentation saine et équilibrée**.

AVONS-NOUS VRAIMENT UN MODE DE VIE ACTIF ?

L'**OMS** nous met en garde contre les troubles physiques qui touchent une grande partie de la population mondiale. Plus d'un quart de la population adulte mondiale, soit **1,4 milliard d'adultes**, n'entretient pas une activité physique suffisante. Un problème qui s'accentue encore lorsque l'on s'intéresse aux plus jeunes.

DANS LE MONDE, 81 % DES ADOLESCENTS ÂGÉS DE 11 À 17 ANS ONT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INSUFFISANTE.

Des chiffres inacceptables pour une société de plus en plus consciente de l'**importance de la santé**, et d'autant plus inacceptables au vu de la pandémie que nous avons vécue. Ce programme vise donc à faire prendre conscience à la population que les **avantages d'une vie plus saine l'emportent largement sur les petits sacrifices qu'ils requièrent**.

LES MÉDAILLÉS OLYMPIQUES, PARFAITS AMBASSADEURS DU #LONGLIFECHALLENGE

Pour véhiculer l'importance d'un mode de vie **actif**, la campagne mettra sur le devant de la scène **5 athlètes olympiques** issus des **différents pays cibles et défendant les valeurs européennes promues par la campagne**. Les athlètes olympiques sont les parfaits ambassadeurs d'un « entraînement assidu », car nul ne connaît mieux qu'eux l'importance d'une **alimentation saine et équilibrée**.

Les athlètes **donneront des directives concrètes sous forme d'entraînement pour mobiliser les foules**. Dans le même temps, ce concept est un appel à l'action pour la population, car les vrais compétiteurs nous invitent tous à participer à notre niveau, à nous fixer l'objectif le plus important de tous, à savoir : **avoir une vie meilleure**.

Les athlètes de haut niveau suivants sont les ambassadeurs de la campagne et ont déjà rejoint le **#LongLifeChallenge** :

Les athlètes montreront un **visage humain et intime** afin que la plupart des Européens puissent s'identifier et voir en eux un modèle à suivre. **Il s'agira là de voir la personne qui se cache derrière l'athlète**, car si le sport d'élite n'est accessible qu'à une minorité, une vie plus saine est, elle, à la portée de tous. **C'est pourquoi le #LongLifeChallenge s'adresse à l'ensemble de la population.**

MANGER 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR PEUT SEMBLER FASTIDIEUX...

Lorsqu'une chose est réellement bénéfique pour tous, nous avons l'obligation de le faire savoir et de la démocratiser. Si cette chose améliore notre vie, nous devons lui accorder l'importance et la place qu'elle mérite. **Manger des fruits et des légumes est important pour notre vie actuelle et future, comme pour nos enfants**. Mais lorsque ce principe est présenté comme une recommandation de plus, il peut passer inaperçu. Nous ne voulons pas avoir l'air pressants ou passer pour un disque rayé quand nous intimons : « **Mangez 5 fruits et légumes par jour !** » Nous voulons promouvoir cette campagne de manière participative et expérimentale. Nous voulons lancer un défi. **Le défi le plus altruiste et le plus sain du monde.** Une façon conviviale de consommer des fruits et des légumes. Le consommateur choisit **où, comment, quand** et avec qui il souhaite déguster les fruits et légumes européens qu'il préfère.

Nous le **mettrons au défi de manger au moins 5 fruits et légumes par jour**, afin qu'il constate les bienfaits de ces derniers, même à court terme, grâce à leur teneur en vitamines, en minéraux et en fibres : perte de poids, régulation du transit intestinal, etc. **Nous** le **mettrons au défi de découvrir la pyramide alimentaire** ainsi que les propriétés et les **bénéfices nutritionnels qu'apportent les fruits et légumes à travers leurs couleurs, et ce, afin de lui permettre d'adopter un mode de vie sain**.

Pour aider les consommateurs européens à relever ce « **défi** », une variété de recettes simples réparties en 4 catégories sera proposée : **petits-déjeuners, smoothies, collations et salades**. Des recettes conçues autour des produits de la campagne, comme autant de pistes sur la manière dont il est possible de manger **5 fruits et légumes par jour**.

POURQUOI DEVONS-NOUS MANGER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?

Selon l'**Organisation mondiale de la santé (OMS)**, les **fruits et légumes** font partie intégrante d'une **alimentation saine**. Une faible consommation de fruits et légumes est associée à des **problèmes de santé et à un risque accru de maladies non transmissibles**.

Dans ce contexte, les recherches montrent que, lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation saine pauvre en graisses, en sucres et en sel (ou sodium), les **fruits et légumes peuvent contribuer à prévenir la prise de poids ou à réduire le risque d'obésité**.

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS QUANTITATIVES BASÉES SUR LES DONNÉES SCIENTIFIQUES, EN MATIÈRE DE RECOMMANDATIONS SANITAIRES ?

Selon l'**Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)**, les recommandations diététiques en matière d'alimentation (GDA) ont été décrites comme étant fondées sur des données scientifiques et s'inscrivent sous la forme de lignes directrices en vue d'une **alimentation saine**. Elles sont principalement destinées à informer les consommateurs et, à ce titre, doivent être **adaptées à chaque région ou à chaque pays, être acceptables d'un point de vue culturel et être faciles à mettre en œuvre**.

BELGIQUE

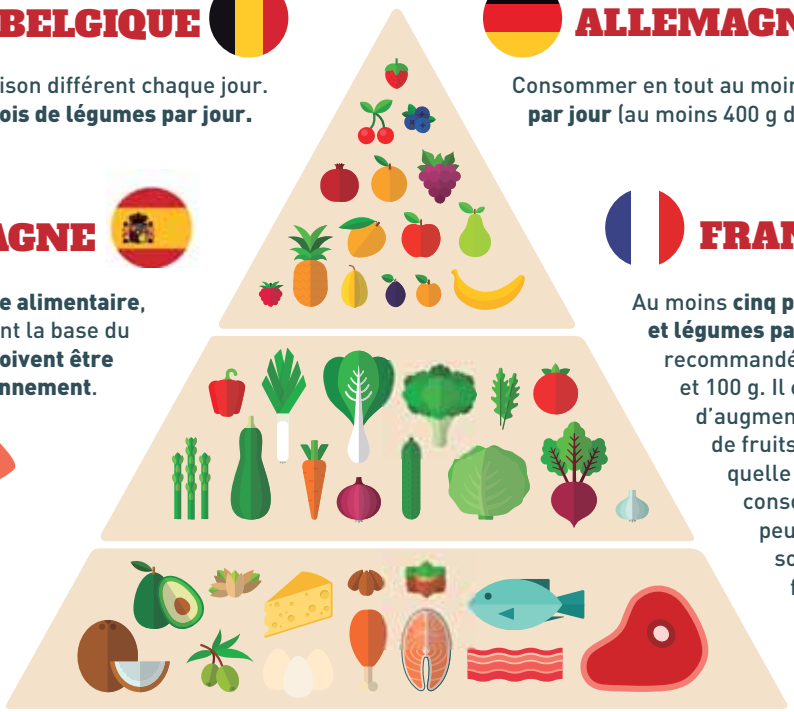
Mangez un légume de saison différent chaque jour. **Deux portions de fruits et trois de légumes par jour.**

ALLEMAGNE

Consommer en tout au moins **650 g de fruits et légumes par jour** (au moins 400 g de légumes et 250 g de fruits).

ESPAGNE

Cinq portions. Dans la **pyramide alimentaire**, les fruits et légumes constituent la base du régime alimentaire et **doivent être consommés quotidiennement**.



FRANCE

Au moins **cinq portions de fruits et légumes par jour**. Les portions recommandées sont de 80 g et 100 g. Il est recommandé d'augmenter sa consommation de fruits et légumes, et ce, quelle qu'en soit la consommation initiale. Ils peuvent être déclinés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve.

Les **recommandations nutritionnelles**, bien qu'élaborées selon les besoins en nutriments de l'organisme, ne font référence qu'aux **groupes ou aux types d'aliments qui doivent faire partie du régime alimentaire, et ce pour deux raisons :**

- Elles nous permettent de répondre plus facilement à nos besoins en nutriments sans que nous soyons obsédés pour autant par chacun d'entre eux. Ainsi, si nous prenons soin de **consommer des légumes plusieurs fois par jour, nous nous assurons de couvrir nos besoins en fibres, minéraux et vitamines**.
- Elles encouragent le libre choix et la diversité tout au long de l'année, nous permettant, par exemple, de **choisir nos légumes préférés comme ceux qui sont de saison**.

L'INTÉGRATION DE CES ALIMENTS DANS L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE PEUT-ELLE RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉVELOPPER CERTAINES MALADIES ?

Les **fruits et légumes** se caractérisent par leur adaptabilité à tous les types de régimes alimentaires et aux personnes ayant des besoins nutritionnels particuliers, ce qui leur permet de répondre aux différents objectifs de consommation. Selon l'**Organisation mondiale de la santé (OMS)**, l'intégration des **fruits et légumes** dans le régime alimentaire quotidien serait susceptible de réduire les risques de développer certaines maladies.

Des preuves scientifiques suggèrent également que, lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une **alimentation saine pauvre en graisses, en sucres et en sel (ou sodium), les fruits et légumes peuvent également contribuer à prévenir la prise de poids et à réduire les risques d'obésité.**

Les fruits et légumes sont riches en vitamines et en minéraux, en fibres alimentaires et autres nutriments bénéfiques tels que les phytostérols, les flavonoïdes et autres antioxydants.

Selon le consensus de la communauté médicale et scientifique, varier les fruits et les légumes permettrait de garantir un apport satisfaisant pour la plupart des nutriments essentiels.

FAKE NEWS

DE NOMBREUSES INFORMATIONS ET IDÉES FAUSSES CIRCULENT SUR LES FRUITS ET LÉGUMES PARMI LES CONSOMMATEURS...

FAKE NEWS !

Ces rumeurs sont davantage le **fruit de l'ignorance collective** que d'un excès d'informations. La campagne veillera donc à garantir que les citoyens **reçoivent des informations transparentes, véridiques et objectives sur les fruits et légumes frais**, en opposition au manque de connaissances ou aux fausses informations résultant de certaines idées reçues, comme l'**affirmation selon laquelle ces aliments pourraient être remplacés sur le plan nutritionnel par des produits concentrés, des desserts, des compotes ou encore des boissons vitaminées**.

Nous encourageons les Européens à adopter un **mode de vie sain** basé sur des aliments bénéfiques pour tous, cultivés avec les meilleures garanties (modèle de production européen de pointe), à réaliser un **exercice physique régulier et à adopter une alimentation variée et équilibrée. Le sport, la nutrition et la santé sont les piliers de ce programme, indissociables d'une campagne d'information ambitieuse et socialement responsable**.

POURQUOI LE SECTEUR A-T-IL BESOIN D'UNE TELLE CAMPAGNE ?

Les **nutritionnistes et les agences sanitaires** s'accordent à dire qu'il existe une corrélation positive entre la consommation de **fruits et légumes et la bonne santé de la population : une consommation élevée de fruits et légumes améliorerait de façon significative la qualité de vie des gens**.

Actuellement, seuls **14,3 % de la population consomment européenne 5 portions de végétaux ou plus par jour, ce qui correspond à l'apport recommandé par l'UE**. Un piètre score imputable à de nombreux facteurs :

Les fruits et légumes ne bénéficient pratiquement **d'aucune promotion** par rapport aux aliments transformés.

Ils sont souvent perçus comme **un peu démodés, difficiles à manger** et moins savoureux que d'autres produits.

Les fruits, et surtout les légumes, sont associés à des **régimes restrictifs** et à des programmes alimentaires limitant les aliments considérés comme **plus attrayants**.

Toutefois, ce n'est pas seulement la quantité qui compte, mais aussi la qualité. L'**origine européenne est synonyme de qualité et les consommateurs le savent**. Le dernier « Eurobaromètre sur la perception et la connaissance par les consommateurs européens des méthodes de production des fruits et légumes de l'UE », réalisé par **FruitVegetablesEUROPE**, montre que **73 % des consommateurs européens considèrent l'origine des fruits et légumes** qu'ils achètent comme un facteur déterminant dans leur choix. Il est donc tout aussi important de mettre en évidence **l'origine européenne des 7 fruits et légumes de ce programme**, car cette **qualité** est maintenue dans l'ensemble des produits commercialisés au sein de l'**Union européenne**.

Le secteur a donc besoin d'**une campagne entreprenante et visible** mettant l'accent sur l'idée des **« 5 portions par jour »**. Une proposition mettant en avant la **valeur des fruits et légumes européens** d'une manière nouvelle et audacieuse, en faisant réfléchir les consommateurs sur les avantages, mais aussi sur l'**attrait qu'il y a à manger cinq portions (ou plus) de fruits et légumes par jour**.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

QUI SONT LES PARTENAIRES IMPLIQUÉS DANS CETTE CAMPAGNE ?

L'ASSOCIATION EUROPÉENNE DES FRUITS ET LÉGUMES (FRUITVEGETABLESEUROPE)

Fondée **il y a plus de 60 ans, FruitVegetablesEUROPE** (EUCOFEL) est l'association européenne représentant la production et le commerce des **fruits et légumes au niveau européen**. Basée à Bruxelles, **FruitVegetablesEUROPE** assure le lien entre les parties prenantes du secteur et les décideurs politiques des institutions européennes, donnant ainsi une voix au secteur européen des **fruits et légumes**.

La mission **de FruitVegetablesEUROPE consiste à représenter, défendre et promouvoir les fruits et légumes produits au sein de l'UE**.

LE COMITÉ DE GESTION DES AGRUMES (COMITÉ DE GESTIÓN DE CÍTRICOS-CGC)

Le **Comité de gestion des agrumes** est une association professionnelle qui regroupe le **secteur privé espagnol des agrumes**, de la production à la commercialisation. Environ 3/4 du volume d'**agrumes espagnols commercialisés en frais** (emballés) sont **récoltés, manipulés, emballés et exportés** par les exportateurs privés et les OP qui s'occupent de la production, représentés par le **Comité de gestion des agrumes** (CGC).

FRAISES DE FRANCE (ASSOCIATION D'ORGANISATIONS DE PRODUCTEURS NATIONALE FRAISES DE FRANCE - AOPN FDF)

Créée en 2008, l'AOPn Fraises de France, association nationale des organisations de producteurs de fraises en France, **regroupe plus de 300 producteurs français et fédère 45 % de la production nationale de fraises**.

Les objectifs de l'association : **pérenniser et développer la production de fraises françaises en offrant aux consommateurs une diversité de goût et de qualité, mais aussi financer la recherche agronomique et scientifique**.

Plus **d'informations** sur les **fraises de France** sur www.fraisesdefrance.fr

MÁSBROCCOLI (ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA CONSOMMATION DE BROCOLI)

L'Association pour la promotion de la **consommation de brocoli** (+ BROCCOLI) a été **fondée en 2010** en tant qu'organisation à but non lucratif, avec pour objectif principal d'augmenter la **consommation de brocoli**. Elle regroupe des agriculteurs, des spécialistes de la commercialisation, des chercheurs, des nutritionnistes, des restaurateurs ainsi que toute entité ou personne intéressée par le développement d'un produit issu de la culture de cette espèce. **Le brocoli, même traité sous quelque forme que ce soit, peut s'avérer extrêmement bénéfique pour la santé en plus d'être délicieux.**

QUI SONT LES PARTENAIRES IMPLIQUÉS DANS CETTE CAMPAGNE ?

INTERPROFESIONAL DEL ESPÁRRAGO VERDE DE ESPAÑA

L'Interprofesional del Espárrago Verde de España regroupe des milliers d'**agriculteurs et d'entreprises produisant des asperges vertes, dont l'Espagne est le premier producteur européen**. Plus de la moitié du total des asperges produites le sont dans la **province de Grenade**. Une initiative menée à bien par les organisations, coopératives et entreprises **« les plus représentatives »** de cette culture au niveau national et régional « avec un engagement commun : **défendre et améliorer la compétitivité de l'asperge verte sur le marché** ».

L'ASSOCIATION NATIONALE POLONAISE DES GROUPES DE PRODUCTEURS DE FRUITS ET LÉGUMES (KRAJOWY ZWIĄZEK GRUP PRODUCENTÓW OWOCÓW I WARZYW - KZGPOIW)

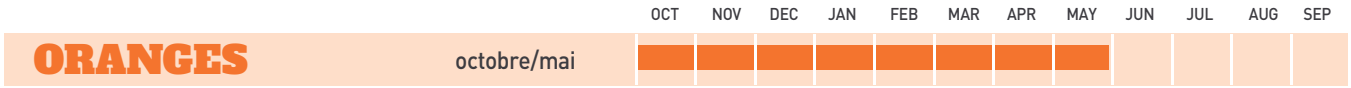
L'association nationale polonaise des groupes de producteurs de fruits et légumes est la première association commerciale de portée nationale à avoir été organisée par des groupes de producteurs. L'association est d'une part une organisation de lobbying politique, mais **sa principale mission consiste à soutenir les différents groupes et organisations dans leur travail quotidien. KZGPOiW est également un forum permettant aux différents acteurs de se rencontrer et d'établir des contacts** économiques entre groupes et organisations.

DES PRODUITS SAISONNIERS TOUTE L'ANNÉE. 7 FRUITS ET LÉGUMES D'ORIGINE EUROPÉENNE

L'une des principales caractéristiques des fruits et légumes d'origine européenne est leur fraîcheur. Ainsi, la saison des fruits et légumes choisis pour la campagne sera déterminante pour savoir comment en tirer le meilleur parti. Chacun des 7 types de fruits et légumes à l'affiche de la campagne a sa propre saison, ce qui aidera les Européens à relever le **#LongLifeChallenge** tout au long de l'année :

Orange : entre le mois d'octobre et le mois de mai	**Asperge verte :** de février à juin
Clémentine : du mois d'octobre au mois de janvier	**Pomme polonaise :** disponible toute l'année
Mandarine : entre le mois d'octobre et le mois d'avril	**Myrtilles :** de juillet à septembre
Brocoli : toute l'année	**Fraises de France :** de mars à octobre

En plus de savoir quand consommer ces fruits et légumes, il faut en connaître toutes les propriétés et les bienfaits. C'est pourquoi, tout au long de la campagne, le public sera sensibilisé à tous les avantages apportés par ces fruits et légumes d'origine européenne. Examinons de plus près les caractéristiques de chacun des 7 fruits et légumes au programme du #longlifechallenge :



L'orange contient différents **minéraux et vitamines en quantité équilibrée**, mais elle est surtout fortement concentrée en **vitamine C**, ce qui en fait un produit naturellement antioxydant, car cette vitamine contribue à la **protection des cellules contre l'oxydation**. Parallèlement, la **vitamine C** contribue également au **fonctionnement normal du système nerveux, tout en aidant à lutter contre la fatigue et les baisses d'énergie**.

L'orange est également une source d'acide folique qui contribue, entre autres, au bon fonctionnement du système immunitaire.

D'après les protocoles et les contrôles qualité les plus rigoureux, l'orange européenne **est un véritable trésor de la nature**. Avec son équilibre parfait entre douceur et acidité qui lui confère **une saveur unique** et sa pulpe gorgée de jus rafraîchissant, l'**orange est un fruit très polyvalent** qui peut être apprécié d'innombrables façons, qu'elle soit **fraîche ou en jus**. En outre, son origine européenne fait d'elle le fruit le **plus frais du marché**, en raison du temps de transport réduit qui la sépare de la table du consommateur.

LA MANDARINE ET LA CLÉMENTINE

	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT
octobre/avril	■	■	■	■	■	■	■					
octobre/jan	■	■	■	■								

À l'instar de l'orange, la mandarine contient différents minéraux et vitamines en quantité équilibrée, ainsi qu'une forte teneur en **vitamine C**, ce qui lui confère un **fort pouvoir antioxydant**. La mandarine est principalement composée d'eau, c'est pourquoi elle est si **rafraîchissante et hydratante** pour notre organisme. Enfin, la mandarine est **également riche en fibre**.

Juteuse, fruitée et délicieuse, la mandarine est l'un des fruits les plus populaires parmi les consommateurs à la recherche d'un **en-cas rapide et sain**. Plus grandes, plus petites… plus sucrées ou plus acides, les mandarines se déclinent en un large éventail de variétés pour répondre aux différentes attentes des consommateurs. La taille des mandarines et la facilité d'épluchage des clémentines en **font un en-cas idéal à emporter**.

LA FRAISE

	JANV	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC
mars/octobre			■	■	■	■	■	■	■	■		

La fraise est un fruit très peu calorique (90 % d'eau) et une source importante de **vitamine C. Une portion moyenne de fraises, soit 150 g, contient 81 mg de vitamine C**, ce qui est bien au-dessus de l'apport journalier recommandé pour cette vitamine (60 mg). Mais elle contient aussi **228 mg de potassium** qui favorise la fonction musculaire et 30 mg de calcium qui renforce les os et les dents. **La fraise est l'un des fruits à la plus forte action antioxydante**, ce qui est dû non seulement à sa teneur en anthocyanes, mais aussi à la présence de **quantités importantes de polyphénols et de vitamine C qui contribuent à protéger les cellules de l'oxydation**.

Pour bénéficier pleinement de la **vitamine C** contenue dans les fraises, il est recommandé de les consommer aussi fraîches que possible. **Ce fruit contient également du fer, de la vitamine A qui contribue aux défenses immunitaires et de la vitamine B9, une vitamine très bénéfique pour la grossesse.**

Quant à la façon de les déguster, elles comptent parmi les fruits qui offrent le plus de possibilités : **fraîches, dans des pâtisseries, en salade, infusées dans l'eau, en smoothies**… Leur petite taille, qui les rend très faciles à transporter, leur **couleur rouge** vif et attrayante, ainsi que **leur pulpe savoureuse sont autant d'atouts pour les consommateurs**.

Gariguette, Ciflorette, Charlotte et « variétés rondes » sont les principales variétés de fraises françaises, chacune ayant une forme et des caractéristiques gustatives uniques, mais toutes aussi délicieuses.

LE BROCOLI

toute l'année

JANV FEV MARS AVRIL MAI JUIN JUIL AOUT SEPT OCT NOV DEC

Considéré comme un « **super-légume** » en raison des nombreux nutriments qu'il contient, le **brocoli est sans conteste l'un des légumes les plus avantageux sur le plan nutritionnel. Il est riche en vitamines, comme la vitamine A, le bêta-carotène B1, les vitamines B2, B6, E ou encore la vitamine C**.

Autant de vitamines qui font du brocoli un antioxydant naturel pour notre organisme, principalement grâce à la **vitamine C** qui contribue à la protection des cellules contre l'oxydation. En outre, le **brocoli est une source de fibres pauvre en graisses (3 g pour 100 g)**, ce qui en fait un aliment rassasiant, mais peu calorique. Enfin, le **brocoli apporte également du fer, un minéral qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, ainsi qu'à la réduction de la fatigue et des baisses d'énergie**.

Il existe de nombreuses façons de le cuisiner qui dépendent principalement du pays dans lequel il est consommé : **bouilli, rôti, frit, cru en salade, à la crème**... Il ne fait aucun doute que le brocoli est un légume très polyvalent qui peut être préparé de nombreuses façons, idéal pour un repas léger et savoureux.

Il est important de consommer le brocoli **aussi vert que** possible, car c'est à ce moment-là que ses propriétés sont les plus nombreuses. Il **n'y a pas de meilleur endroit pour le conserver que le réfrigérateur où il sera enveloppé dans un film protecteur perforé pour être consommé dans les 3 à 5 jours après l'achat.**

LES ASPERGES VERTES

février/juin

JANV FEV MARS AVRIL MAI JUIN JUIL AOUT SEPT OCT NOV DEC

Malgré leur faible valeur énergétique, **les asperges contiennent une grande quantité de nutriments (phosphore, potassium, acide folique et vitamines C, B et D) et un fort pouvoir antioxydant**, ce qui en fait un aliment très complet d'un point de vue nutritionnel. De surcroît, l'**asperge verte est également un diurétique, parfait pour éliminer les toxines de notre organisme, ainsi qu'une source de fibres qui favorisent le bon fonctionnement du transit intestinal**.

La grande différence de température entre le jour et la nuit à la **Vegas de Granada** en Espagne (région dans laquelle nous incluons la province de Grenade, **notamment en raison de sa production plus élevée, mais aussi Malaga, Séville, Cadix, Jaén, Cordoue, Guadalajara et l'Estrémadure)** confère à l'asperge verte d'Espagne des caractéristiques organoleptiques spéciales et un goût singulier qui allie douceur et légère amertume, un arôme intense et une texture charnue et ferme.

Grillée, en brouillade, bouillie... l'asperge est un produit formidable et polyvalent qui est encore plus savoureux lorsqu'il reste tendre et croquant !

LA POMME

toute l'année

JANV FEV MARS AVRIL MAI JUIN JUIL AOUT SEPT OCT NOV DEC

Les pommes fournissent des glucides, principalement sous forme de sucres tels que le **fructose, le glucose et le saccharose et contiennent des quantités importantes de fibres, solubles et insolubles, ces dernières étant les plus abondantes** — fibres qui contribuent au bon fonctionnement du **système digestif**. Les pommes **fournissent également du potassium et de la vitamine C** qui contribuent à une alimentation saine, ainsi que des flavonoïdes que l'on trouve principalement dans la peau des pommes. **Comment ne pas être conquis !**

Appartenant à la famille des rosacées, leur peau peut être verte, jaune ou rougeâtre et leur chair, délicate et croquante, donne aux pommes une saveur tantôt acide, tantôt sucrée. **C'est le fruit parfait pour grignoter entre les repas**, mais aussi pour accompagner les **salades. On peut également le servir rôti, en dessert**. La pomme polonaise **est l'un des fruits les plus appréciés pour son goût, sa fraîcheur et ses** qualités nutritionnelles.

LES MYRTILLES

juillet/septembre

JANV FEV MARS AVRIL MAI JUIN JUIL AOUT SEPT OCT NOV DEC

Les myrtilles constituent une excellente source de vitamine C, une vitamine qui protège les cellules contre l'oxydation. Grâce à leur teneur en anthocyanine, les **myrtilles sont considérées comme bénéfiques pour notre mémoire et contribuent également à réduire la pression artérielle.** Les myrtilles **contiennent, en outre, des polyphénols, c'est-à-dire des antioxydants qui contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, ainsi que des fibres**, un nutriment facilitant la digestion.

Les myrtilles sont, sans aucun doute, **l'en-cas sain par excellence**. Non seulement elles sont délicieuses, mais leur facilité de transport et leur saveur aromatique en font l'un des fruits les plus populaires. **Les myrtilles peuvent être consommées comme un en-cas rapide et sain, mais elles sont un produit très polyvalent, idéal en smoothies, dans les pâtisseries ou même en salades.**

LES RECETTES LES PLUS ADAPTÉES

L'un des objectifs de la campagne est de permettre aux consommateurs européens d'inclure plus facilement 5 fruits et légumes dans leur alimentation quotidienne. C'est pourquoi une compilation de recettes simples, attrayantes et polyvalentes a été créée pour atteindre cet objectif plus facilement que vous ne le pensez.

Ainsi, 4 catégories de recettes ont été ouvertes parmi lesquelles figurent les différents fruits et légumes présents dans la campagne :

Petit-déjeuner : non seulement c'est l'un des repas les plus importants de la journée, mais c'est aussi celui que nous prenons pour la commencer. Par conséquent, **si nous y incluons la première portion de fruits et légumes, nous aurons déjà fait un pas dans la réalisation du #longlifechallenge**. Des recettes principalement à base de fruits, bien qu'il y ait aussi quelques idées originales pour introduire des légumes dans ce repas.

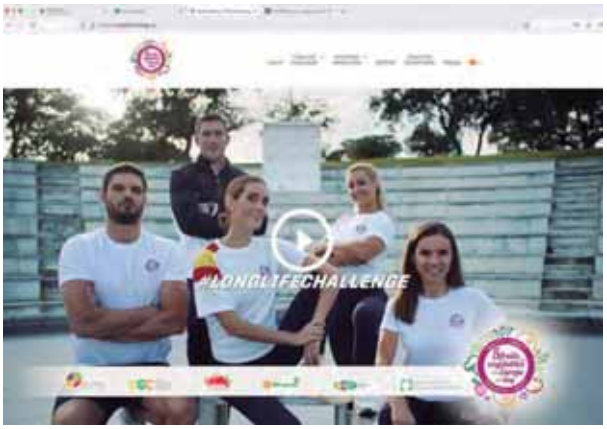
Smoothies : une bouffée d'air frais dans notre alimentation. En ingérant les fruits et légumes sous forme liquide dans un smoothie, nous aidons **les gens à atteindre leur objectif quotidien**.

En-cas : grignoter entre les repas est en passe de devenir l'un des moments les plus sains de notre vie quotidienne. **Pour atteindre l'objectif des 5 fruits et légumes par jour, il est nécessaire de procéder par étapes**, et les en-cas seront le moment idéal **pour prendre un fruit (comme une pomme ou une mandarine) ou l'un des nouveaux en-cas présentés sur le site**.

Salades : la variété arrive dans nos assiettes. C'est le moment idéal pour inclure différents fruits et légumes au sein d'une même portion. Avec ces plats on ne peut plus frais, **nous pourrons innover et découvrir des mariages et des accords que nous croyions jusque-là impossibles**. Les fruits et les légumes travaillent de pair pour nous fournir l'énergie dont nous avons besoin **dans nos tâches quotidiennes**.

Retrouvez toutes ces propositions savoureuses et originales sur le site de notre programme, dans la rubrique des recettes **(https://longlifechallenge.eu/recetas/)**.

Toutes ces recettes et bien d'autres seront publiées et ajoutées à nos différents profils sur les réseaux sociaux.



CETTE NOUVELLE CAMPAGNE PROMOTIONNELLE EST-ELLE CONFORME AUX NOUVELLES MESURES PRISES PAR L'UE EN VUE DE PROTÉGER LA SANTÉ, LA SÉCURITÉ ET LES INTÉRÊTS DES CONSOMMATEURS ?

Le programme **CuTE-HEALTHY** s'inscrit dans la lignée des mesures de soutien prises à ce jour **par l'UE pour protéger la santé, la sécurité et les intérêts des consommateurs européens**. À cet égard, il convient de rappeler que les méthodes de production des fruits et légumes répondent **à un modèle européen exigeant, capable de garantir des niveaux élevés de qualité et de traçabilité**.

À cet égard, les consommateurs ont montré dans divers sondages que leurs habitudes alimentaires et leurs décisions d'achat étaient influencées non seulement par le facteur prix, mais aussi par l'origine, la sécurité alimentaire, le goût et la valeur nutritionnelle des aliments. **Des valeurs qu'ils apprécient et qui offrent un grand potentiel de croissance dans notre secteur.** Les intérêts des consommateurs n'ont jamais été aussi proches de l'offre de nos producteurs.

OÙ LE PROGRAMME DE PROMOTION DES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES SERA-T-IL SOUTENU ?

CuTE HEALTHY coordonne et développe un programme **engagé dans la promotion des bonnes pratiques alimentaires** en accord avec le Livre Blanc de la Commission européenne et sa perspective sur les **problèmes de santé liés à la nutrition, au surpoids et à l'obésité**. Ces actions souligneront les avantages et l'importance de la **consommation de fruits et légumes frais dans le cadre d'une alimentation équilibrée**.

Tous les messages que nous allons présenter **visent à encourager la consommation d'au moins cinq portions de fruits et légumes variés par jour ; à expliquer la place des fruits et légumes dans la pyramide alimentaire**, à recommander différents moments de consommation saine en accord avec un mode de vie moderne et sain et, enfin, à **communiquer l'importance des fruits et légumes dans une alimentation équilibrée**.

À propos de FruitVegetablesEUROPE

Fondée il y a 60 ans, FruitVegetablesEUROPE est l'association européenne de fruits et légumes qui défend, représente et promeut les fruits et légumes européens. Basée à Bruxelles, FruitVegetablesEUROPE assure le lien entre les parties prenantes du secteur et les décideurs politiques des institutions européennes, donnant ainsi une voix au secteur européen des fruits et légumes. Les membres de FruitVegetablesEUROPE sont des fédérations/associations nationales et régionales (principalement des organisations et associations de producteurs) et des entreprises des principaux pays producteurs de fruits et légume de l'UE (France, Allemagne, Grèce, Italie, Pologne, Portugal et Espagne).

ENJOY IT'S FROM EUROPE

CULTIVONS UNE **EUROPE** PLUS HEALTHY

#LONGLIFECHALLENGE

LONGLIFECHALLENGE.EU

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

#EUAgripromo

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DE PROMOTION DE LA QUALITÉ DES PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

EUCOFEL FruitVegetablesEUROPE

CGC COMITÉ DE GESTIÓN DE CÍTRICOS

fraise

+broccoli Healthy & Funny

Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw