



« Mon régime idéal consiste à manger un peu de tout, mais surtout des légumes et des fruits passés au mixeur. »

Florent Manaudou, célèbre nageur français ayant remporté quatre médailles olympiques au cours de sa prolifique carrière sportive, n'a jamais caché sa passion pour les défis et affirme qu'une bonne alimentation à base de **fruits et de légumes** est importante pour y faire face, ainsi que pour rester en forme.

Une alimentation saine va de pair avec un bon apport énergétique. Les exigences élevées d'une discipline comme celle de la natation, qui nécessite des séances quotidiennes allant jusqu'à huit heures d'entraînement intensif dans et hors de l'eau, requièrent d'après **Florent Manaudou** « d'intégrer les bons aliments pour avoir suffisamment d'énergie. Des aliments de qualité pour répondre aux exigences élevées de ces séances d'entraînement. »

Le nageur souligne l'importance de « manger sainement tout au long de l'année, afin d'avoir assez d'énergie pour s'entraîner régulièrement » et révèle le secret pour gagner une compétition : « Profiter de chaque jour et être assidu au travail ».

Florent Manaudou n'a pas seulement été champion olympique aux Jeux de Londres en 2012 (50 m nage libre). Il a également remporté deux médailles d'argent à Rio, en 2016 (argent au 50 m nage libre et argent au 4×100 m nage libre), ainsi qu'une médaille d'argent à Tokyo, en 2020 (50 m nage libre). Ce champion olympique sait très bien quelle alimentation adopter pour la compétition.

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CULTIVONS UNE EUROPE PLUS HEALTHY

RELEVEZ LE DÉFI DE 5 FRUITS ET LÉGUMES MANGER PAR JOUR

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



FLORENT MANAUDOU
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

@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 FINANÇÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE #EUAgripromo

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

– À quoi ressemble une journée de Florent Manaudou ?

– Je me lève tous les jours à 7 h 30 et je vais à la piscine pour travailler ma mobilité. Je plonge dans la piscine vers 8 h 30 et je m'entraîne une heure à la natation. Ensuite, quand je rentre à la maison, je fais une sieste pour me reposer en vue d'une nouvelle séance d'entraînement dans l'après-midi. Je retourne à la piscine pour une heure et demie de gymnastique, suivie d'une autre heure de natation.

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



Je termine la journée par un peu de récupération (massage, bain froid) et je dîne avant de me détendre devant la télévision et de me coucher vers 23 heures.

– **Quelle est la médaille qui vous a le plus marquée ?**

– Celle qui m’a le plus marquée, c’est de ma deuxième place aux derniers Jeux olympiques de Tokyo, car c’était un grand défi pour moi après trois ans de retraite.

– **Quel serait le secret le mieux gardé pour gagner une compétition ?**

– Le secret pour gagner est d’apprécier chaque jour et d’être constant dans son travail.

– **Quel est le régime alimentaire idéal pour relever un défi ? Quels fruits et légumes choisissez-vous en fonction de votre activité quotidienne ?**

– Mon régime idéal consiste à manger un peu de tout pour rester en forme, mais je mange surtout des **légumes et des fruits** passés au mixeur et j’adore y ajouter des **fraises**.

– **De nombreux nutritionnistes de sportifs de haut niveau recommandent un petit-déjeuner complet qui consiste à manger plusieurs fruits au cours de la matinée afin de maintenir un apport énergétique idéal. Est-ce celui que vous adoptez ?**

– Non, je ne le fais pas parce que je ne mange pas le matin. Je m’entraîne à la nage en position horizontale. Si je n’espace pas suffisamment mon petit-déjeuner et mon entraînement, mon estomac est perturbé.

– **Comment apprendre à bien manger, c’est-à-dire à faire prévaloir l’efficacité sur le goût ?**

– Au fil des ans, j’ai appris à bien manger. Quand j’étais plus jeune, je préférais la malbouffe, mais aujourd’hui je comprends mieux que ce que je mets dans mon corps est le carburant qui me permet de tenir toute la journée et l’on veut évidemment se tourner vers les bons aliments afin d’avoir l’énergie nécessaire pour tenir le choc.

– **Qu’aimeriez-vous transmettre à la jeune génération en matière de sport et d’habitudes alimentaires ?**

– J’aimerais faire comprendre aux plus jeunes qu’il est important de manger sainement tout au long de l’année, afin d’avoir suffisamment d’énergie pour s’entraîner correctement.

Florent Manaudou et quatre autres médaillés sont les ambassadeurs du défi européen [#longlifechallenge](#) et contribuent, par leurs conseils et leur soutien, à diffuser les bienfaits de la consommation de **fruits et légumes** dans tous les foyers européens.

Parmi ces noms, des champions olympiques tels qu’Ona Carbonell (la femme la plus médaillée de l’histoire des championnats du monde de natation), Lydia Valentín (championne olympique à Londres en 2012), l’Allemand Sebastian Brendel (médaillé de bronze en eau calme à Tokyo en 2020) et la cycliste polonaise Maja Włoszczowska (médaille d’argent de VTT XC à Rio de Janeiro en 2016). Tous soutiennent ce programme.

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.





Le défi **Long Life Challenge** est mené sous le slogan « Participez à la compétition pour une vie meilleure en mangeant au moins 5 fruits et légumes par jour. Rejoignez le #longlifechallenge d'Europe », qui vise à sensibiliser à l'importance de consommer quotidiennement des fruits et légumes provenant d'Europe.

L'initiative est promue par le consortium **CuTEHealthy**, composé de **FruitVegetablesEurope** et d'associations nationales de fruits et légumes d'Espagne, de France et de Pologne (Le Comité de gestion des agrumes — CGC, AOPn Fraises de France — *MásBrócoli*, l'Association polonaise des groupements de producteurs de fruits et légumes - KZGPOiW et l'*Interprofesional del Espárrago Verde de España*). Les actions se concentreront sur quatre pays cibles : la Belgique, l'Allemagne, la France et l'Espagne.

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 légumes de l'UE (France, Allemagne, Grèce, Italie, Pologne, Portugal et Espagne).



The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY
AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

