

CULTIVONS UNE **EUROPE** PLUS HEALTHY



# RELEVEZ LE DÉFI DE MANGER **5** FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

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



# CUTE HEALTHY PORTE SES FRUITS



Le projet « **CuTE Healthy - Cultivating a Healthy Europe with Fruits and Vegetables from EUROPE** » (cofinancé par l'Union européenne) a vu le jour dans le but de mieux faire connaître aux citoyens européens les méthodes spécifiques de production agricole des **fruits et légumes** et les principales caractéristiques de ces aliments (variété, qualité, saveur) sur des marchés stratégiques tels que la Belgique, l'Allemagne, la France ou l'Espagne. Dans cette optique, tous les efforts de la campagne ont été axés sur la promotion du **défi le plus sain d'Europe** : le **#LongLifeChallenge**. Ce programme visait à inciter la population à consommer au moins **5 fruits et légumes par jour** et à incorporer l'exercice physique à sa vie quotidienne.



Le **#LongLifeChallenge** consolide un changement de perception des citoyens européens sur les habitudes de consommation de fruits et légumes.

En effet, au cours des trois dernières années du programme, la campagne a largement dépassé toutes les attentes en termes d'audience,

**157,7**  
millions d'impressions  
dans la presse

98,7 millions  
la première année

29,5 millions  
la deuxième

29,4 millions  
la troisième



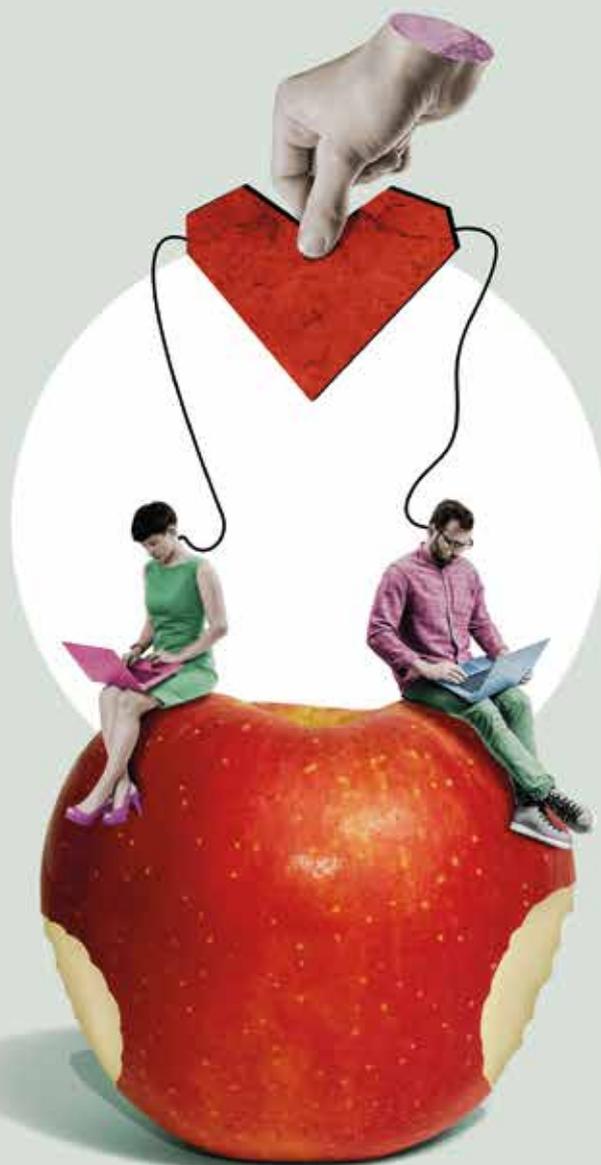
En outre, grâce à cette initiative, des *influenceurs* bien connus, principalement des sportifs olympiques européens et des créateurs de contenus (micro-influenceurs), ont touché 808 139 personnes la première année de la campagne avec des messages sur les fruits et légumes européens, 822 156 la deuxième, et 906 811 la troisième année. Le nombre total d'impressions obtenues grâce à l'exemple donné par ces leaders d'opinion et au rapprochement avec leur audience a été de 2 537 106.

Le site web de **#LongLifeChallenge** a enregistré 100 069 visites d'utilisateurs la première année, 115 526 la deuxième année et 129 540 la troisième année, soit un total de 345 135 visites pour les trois ans.

Avoir atteint  
**808 139**  
contacts  
au cours de la première  
année de la campagne



Avoir atteint  
**906 811**  
contacts  
au cours de la troisième  
année de la campagne



Avoir atteint  
**822 156**  
contacts  
au cours de la deuxième  
année de la campagne



TOTAL  
**2 537 106**  
Contacts  
au cours des 3 années

La campagne publicitaire menée sur les chaînes de télévision numérique a également largement participé au succès du programme, en atteignant une audience de 12,05 millions de personnes sur les marchés de diffusion (France, Allemagne, Belgique et Espagne) en 2021, de 12,1 millions de personnes en 2022 et de 11,9 millions en 2023. En tout, le nombre de visites a atteint 36,05 millions pour la télévision numérique et 211 millions pour la radio.

Globalement, le chiffre total des impressions obtenues pendant toute la campagne de diffusion des bienfaits des fruits et légumes d'origine européenne devrait être de 535 297 000, toutes plateformes et tous médias confondus.

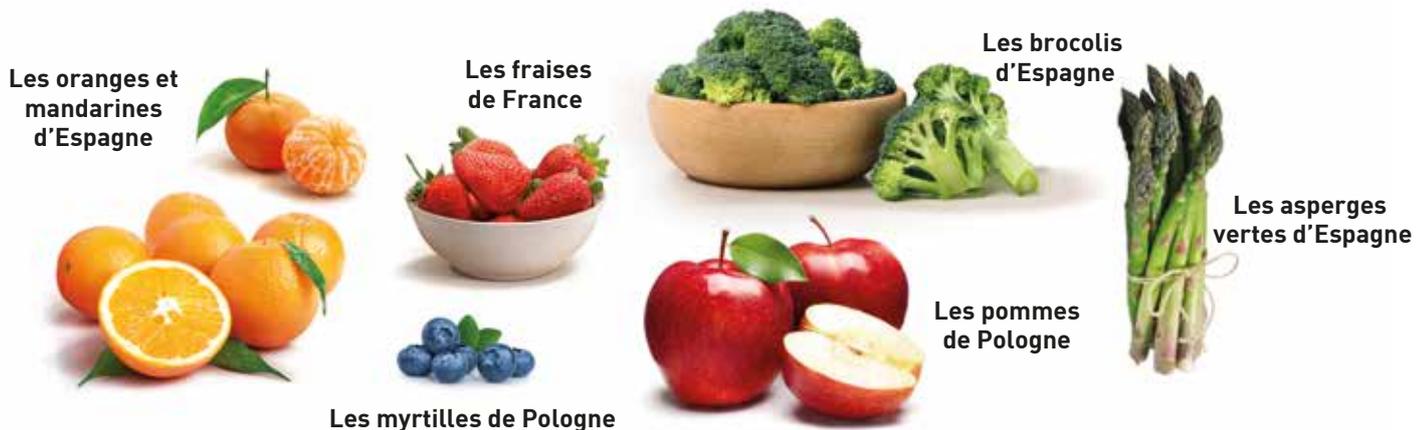
# ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION À LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Pour illustrer auprès de la population les bénéfices de la consommation de ces aliments, tous les messages diffusés ont insisté sur l'importance de manger 5 portions de fruits ou de légumes par jour. Par ailleurs :

- la santé et le bien-être ont été mis en avant face à la hausse des prix de ces denrées alimentaires ;
- des suggestions pour adapter les fruits et légumes aux activités de la vie quotidienne ont également été proposées, que ce soit pour le petit-déjeuner, les pauses au travail, l'exercice physique, la lecture, sous forme d'en-cas sains, ou même comme ingrédients de certaines recettes ou plats autour d'une table ;
- nous avons cherché à donner envie de consommer des fruits et des légumes aux personnes qui n'en mangent pas. Nous avons proposé d'inclure la consommation de fruits et légumes aux activités de la vie quotidienne ;
- le programme a illustré des idées de recettes traditionnelles incorporant des fruits et des légumes ajoutés.



Pour relever ce grand défi, nous avons réalisé une sélection stratégique de fruits et légumes européens, et grâce à différents conseils et recettes, nous avons cherché à améliorer le mode de vie des citoyens européens. Les produits suivants ont bénéficié d'un soutien promotionnel stratégique dans le cadre de ce projet européen :





Cette initiative a visé principalement à **communiquer les bienfaits nutritionnels des fruits et légumes conformément aux normes européennes**, en portant une attention particulière aux valeurs nutritionnelles, et à promouvoir leur consommation pour une **alimentation saine et équilibrée**. Tous ces messages nutritionnels ont été accompagnés d'un autre message tout aussi important : **l'augmentation de l'activité physique**, pour que les citoyens européens adoptent un mode de vie beaucoup plus sain.



## LES ACTIONS :

Parmi les actions les plus spectaculaires, on retrouve la création et la diffusion de plusieurs **communiqués de presse de promotion des fruits et légumes** dans toute l'Europe qui, rien qu'au cours de la deuxième année, ont généré **98 799 242 impressions**.



- Une grande campagne numérique a également été organisée avec la collaboration de plus de 30 *influenceurs* internationaux. Ces derniers ont contribué à diffuser les messages de la campagne sur les réseaux sociaux, atteignant plus de 111 000 fans sur ces réseaux au cours des trois années.
- Cinq sportifs olympiques avec le défi **#LongLifeChallenge** : les secrets d'une vie plus active et d'une alimentation plus saine ont été présentés à travers **5 athlètes olympiques** issus des différents pays cibles. Toutes sortes de conseils pour inclure les fruits et légumes de manière simple et ludique aux habitudes quotidiennes ou encore des astuces liées au sport et au repos ont été diffusés.

# LES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU SUIVANTS ONT ÉTÉ LES AMBASSADEURS DE LA CAMPAGNE ET ONT REJOINT LE **#LONGLIFECHALLENGE**

Les 5 athlètes **ont représenté les valeurs européennes soutenues para la campagne** et ont été de parfaits ambassadeurs d'un « entraînement assidu », car nul ne connaît mieux qu'eux l'importance d'une **alimentation saine et équilibrée**. Ils en ont profité pour partager avec nous différentes habitudes d'entraînement concrètes pour démarrer et concourir à l'objectif le plus important : **améliorer notre qualité de vie**.

Les athlètes ont montré un **visage humain et intime** afin que la plupart des Européens puissent s'identifier et voir en eux un modèle à suivre. **Il s'agissait 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**.

Les messages clés et les actions de ce programme ont été mis en œuvre en toute transparence, avec des informations véridiques et objectives afin de garantir que tous les citoyens européens puissent tirer tous les bienfaits de la consommation locale de fruits et légumes européens grâce à un régime alimentaire sain et équilibré.

Pour avoir un impact sur des milliers de consommateurs européens, nous avons mis en place des stratégies de relations publiques appropriées par l'intermédiaire de prescripteurs clés tels que des éditeurs, des leaders d'opinion et des influenceurs sur les réseaux sociaux qui ont permis de rapprocher la cible de l'objectif du programme et ont contribué à augmenter la consommation de fruits et légumes européens au quotidien.



**ONA CARBONELL**  
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

**SEBASTIAN BRENDEL**  
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

**LYDIA VALENTÍN**  
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

**FLORENT MANAUDOU**  
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

**MAJA WŁOSZCZOWSKA**  
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

**DE PETITS DÉFIS POUR UN GRAND CHALLENGE :**

# **#LONGLIFECHALLENGE...**

Le #LongLifeChallenge est le grand challenge consistant à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour, par l'intermédiaire de défis abordables qui aident à changer certaines habitudes de consommation facilement et de manière agréable.

**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-GAS 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**

Il convient de consommer 5 fruits et légumes par jour. C'est pourquoi nous avons également créé une compilation de recettes simples, attrayantes et polyvalentes avec ces ingrédients pour atteindre cet objectif de consommation plus facilement.



# NOUS AVONS DONC CRÉÉ 4 CATÉGORIES DE RECETTES CONTENANT LES DIFFÉRENTS FRUITS ET LÉGUMES PRÉSENTS DANS LA CAMPAGNE :



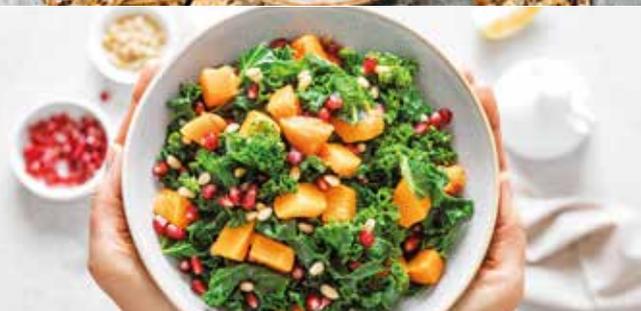
**Petits-déjeuners** : non seulement c'est l'un des repas les plus importants de la journée, mais c'est aussi celui que nous prenons pour la commencer. Par conséquent, nous y incluons la première portion de fruits et légumes pour faire le premier pas vers l'objectif du #longlifechallenge. Nous avons inclus 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. Nous avons proposé d'ingérer des fruits et légumes sous forme liquide dans un smoothie, pour aider les gens à atteindre leur objectif quotidien.



**En-cas** : grignoter entre les repas devient 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 petites faims entre les repas sont 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 dans un même plat. Nous avons proposé des plats on ne peut plus frais pour faire découvrir à notre public des mélanges et des mariages jugés infaisables jusque-là. Les fruits et les légumes ont été les véritables protagonistes de ces plats et nous ont fourni l'énergie dont nous avons besoin pour réaliser nos tâches quotidiennes.

Retrouvez toutes ces propositions savoureuses et originales sur le site de notre programme, dans la rubrique consacrée aux recettes (<https://longlifechallenge.eu/fr/recettes/>).

La campagne a accordé une grande priorité et a mis en valeur **la santé et les bienfaits** apportés par les fruits et légumes. Il convient de souligner que ces aliments restent très prisés par les consommateurs, **car ils sont essentiels pour couvrir leurs besoins nutritionnels, préserver leur organisme et garder un mode de vie sain**. En effet, les organisations telles que l'OMS, la FAO, etc., et de nombreuses associations de médecins, de diététiciens et de nutritionnistes, ainsi que le secteur de fruits et légumes lui-même, recommandent toujours d'augmenter **la consommation de fruits et légumes**.

Prendre soin de son corps à travers l'alimentation devient de plus en plus important de nos jours. Selon **l'Organisation mondiale de la santé (OMS)**, **les fruits et légumes** sont des composants essentiels pour 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), **ils peuvent également contribuer à prévenir la prise de poids ou à réduire le risque d'obésité**.

# FAVORISER LA CONSOMMATION CHEZ LES PERSONNES QUI NE MANGENT PAS DE FRUITS ET LÉGUMES

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

Par ailleurs, l'OMS signale à cet égard que plus d'un quart de la population adulte mondiale, soit 1,4 milliard d'adultes, n'a pas une activité physique suffisante. Un problème qui est encore plus important chez les plus jeunes. Dans le monde, **81 % des adolescents âgés de 11 à 17 ans ont une activité physique insuffisante**.



Face à ce problème, ce programme vise donc à faire prendre conscience à la population que **les bienfaits d'une vie plus saine l'emportent largement sur les petits sacrifices qu'ils requièrent**. Par conséquent, la campagne a cherché à donner envie de consommer des fruits et des légumes aux personnes qui n'en mangent pas. Dans cet objectif :



- nous avons proposé des idées simples et amusantes pour adapter la consommation de fruits et légumes aux habitudes quotidiennes ;
- nous avons créé des programmes et des recettes avec ces aliments pour un mode de vie plus sain.

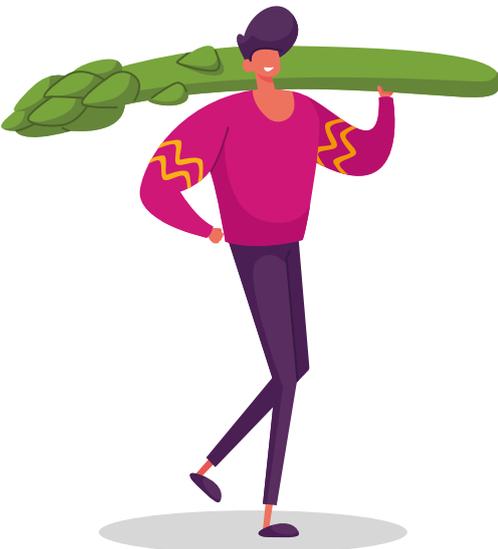
Parce que pour vivre une vie plus saine et équilibrée, il n'est pas nécessaire de faire des efforts olympiques ou d'être un sportif de haut niveau. Il suffit de quelques gestes simples tous les jours, comme inclure des fruits et légumes à votre alimentation quotidienne !

C'est la raison pour laquelle nous avons lancé **une campagne ambitieuse et visible** mettant l'accent sur l'idée des « **5 portions par jour** ». Une proposition qui met 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 les bienfaits de **manger cinq portions (ou plus) de fruits et légumes par jour**. Tout cela, accompagné d'activité physique.

## Réduire le risque de certaines maladies

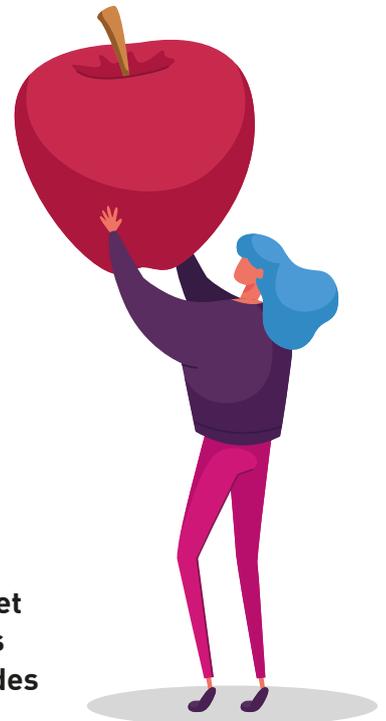
Les fruits et légumes se caractérisent par leur adaptabilité à tous les types de régimes alimentaires et aux différents besoins nutritionnels, ce qui permet de répondre aux différents objectifs de consommation. Selon l'**Organisation mondiale de la santé (OMS)**, l'intégration des fruits et légumes dans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

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



Ils sont riches en vitamines et en minéraux, en fibres alimentaires et autres nutriments bénéfiques tels que les **phytostérols, les flavonoïdes et autres antioxydants**.

Pour toutes ces raisons, selon la **communauté médicale et scientifique**, une consommation variée de **fruits et légumes** permet de garantir un apport suffisant de la plupart des nutriments essentiels.



# RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) propose différentes directives diététiques en matière d'alimentation (RNJ) basées sur des recommandations tirées de données scientifiques pour une alimentation saine, qui constituent des informations très utiles pour les consommateurs de chaque pays :

## BELGIQUE :



manger un légume de saison différent tous les jours. 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 :

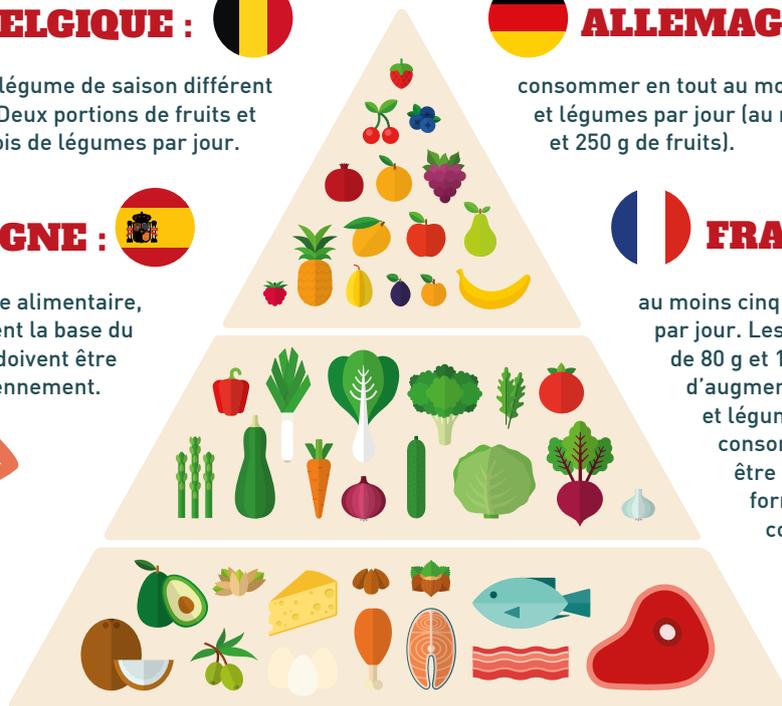


cinq portions. Dans la pyramide alimentaire, les fruits et légumes constituent la base du régime alimentaire et doivent être consommés quotidiennement.



## FRANCE :

au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Les portions recommandées sont de 80 g et 100 g. Il est conseillé d'augmenter la consommation de fruits et légumes, et ce, quelle que soit la consommation initiale. Ils peuvent être déclinés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve. Privilégier les fruits et légumes cultivés selon des méthodes de production réduisant l'exposition aux pesticides (principe de précaution).



**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 être 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 de saison.**



# DES PRODUITS DE SAISON PENDANT 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 a été 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 a aidé les Européens à relever le #LongLifeChallenge tout au long de l'année :

**L'orange :** du mois d'octobre au mois de mai

**La clémentine :** du mois d'octobre au mois de janvier

**La mandarine :** du mois d'octobre au mois d'avril

**Le brocoli :** toute l'année

**L'asperge verte :** du mois de février au mois de juin

**La pomme polonaise :** toute l'année

**La myrtille :** du mois de juillet au mois de septembre

**La fraise de France :** du mois de mars au mois d'octobre



En plus de savoir quand consommer ces fruits et légumes, nous avons fait connaître toutes leurs propriétés et leurs bienfaits. C'est pourquoi, tout au long de la campagne, les citoyens ont été sensibilisés à tous les bénéfices apportés par les 7 fruits et légumes du #longlifechallenge et nous leur avons expliqué en détail toutes leurs caractéristiques :

	OCT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP
<b>L'ORANGES</b>	octobre/mai											

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, nous avons indiqué que la vitamine C contribue également au fonctionnement normal du système nerveux, tout en aidant à lutter contre la fatigue et les baisses d'énergie.

Par ailleurs, nous avons expliqué que l'orange est également une source d'acide folique qui contribue, entre autres, au bon fonctionnement du système immunitaire.

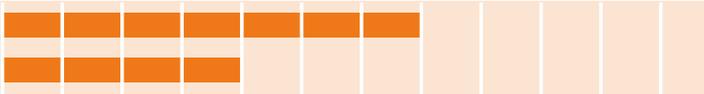
Grâce aux protocoles et aux contrôles de qualité très rigoureux, l'orange européenne est un véritable trésor de la nature. Avec son équilibre parfait entre douceur et acidité qui lui confère une saveur unique et sa pulpe gorgée de jus rafraîchissant, l'orange est un fruit très polyvalent qui peut être 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

octobre/avril

octobre/jan



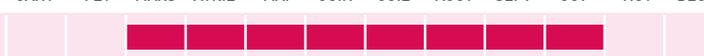
À l'instar de l'orange, la mandarine contient différents minéraux et vitamines en quantité équilibrée, ainsi qu'une forte teneur en vitamine C, ce qui lui confère un fort pouvoir antioxydant. La mandarine est principalement composée d'eau, c'est pourquoi elle est si rafraîchissante et hydratante pour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

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.

Nous avons également donné des idées pour les consommer : fraîches, dans des pâtisseries, des salades, infusées dans l'eau, sous forme de smoothies, etc. Leur petite taille, qui les rend très faciles à transporter, leur couleur rouge vif attrayante, ainsi que leur pulpe savoureuse sont autant d'atouts pour les consommateurs.



Les variétés Gariguet, Ciflorette, Charlotte et les « variétés rondes » sont les principales variétés de fraises françaises, chacune ayant une forme et des caractéristiques organoleptiques uniques, mais tout aussi délicieuses.

## LE BROCOLI

toute l'année



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.

Nous avons exposé les différentes façons de cuisiner ce légume : **cuit à l'eau, grillé, frit, cru en salade, en crèmes, etc.** Il ne fait aucun doute que le brocoli est un légume très polyvalent qui peut être préparé de nombreuses façons et idéal pour un repas léger et savoureux.



février/juin

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

## LES ASPERGES VERTES



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.**

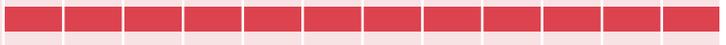
La grande différence de température entre le jour et la nuit à la **Vegas de Granada** en Espagne (région dans laquelle nous incluons la province de Grenade, notamment en raison de sa **production plus élevée, mais aussi Malaga, Séville, Cadix, Jaén, Cordoue, Guadalajara et l'Estrémadure**) confère à 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, cuite à l'eau... l'asperge est un produit formidable et polyvalent qui est encore plus savoureux lorsqu'il reste tendre et croquant.



## LA POMME

toute l'année



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 apportent 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 !**

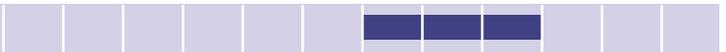
Appartenant à la famille des rosacées, leur peau peut être verte, jaune ou rougeâtre et leur chair, délicate et croquante, donne aux pommes une saveur tantôt acide, tantôt sucrée. **C'est le fruit parfait pour grignoter entre les repas, mais aussi pour accompagner les salades. On peut également le servir 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



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. Nous avons présenté les myrtilles comme un en-cas rapide et sain, mais c'est un aliment très polyvalent, idéal en smoothies, dans les pâtisseries ou même dans des salades.

# QUALITÉ EUROPÉENNE



Dans le cadre de cette campagne, nous avons mis en avant non seulement la quantité de ces aliments à consommer, mais également leur 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 a donc été 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.



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 la liaison entre les acteurs sectoriels et régionaux et les responsables politiques des institutions européennes, donnant ainsi une voix à la production et au commerce des fruits et légumes européens.

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



Le Comité de Gestión de Cítricos 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 Gestión de Cítricos (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.

## MÁSBRÓCOLI (ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA CONSOMMATION DE BROCOLI)



L'Association pour la promotion de la consommation de brocoli (+BRÓCOLI) 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 (ORGANISATION INTERPROFESSIONNELLE DE L'ASPERGE VERTE D'ESPAGNE)



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 ».

## 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.



# CULTIVONS UNE EUROPE PLUS HEALTHY



#LOGLIFECHALLENGE  
**LOGLIFECHALLENGE.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 SOUTIEN  
LES CAMPAGNES DE PROMOTION  
DE LA QUALITÉ DES PRODUITS AGRICOLES.

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**

