



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

***Visez la moitié pour votre santé* et le Mouvement J'aime les fruits et légumes publient une nouvelle série de vidéos pour aider les Canadiens à manger plus de fruits et de légumes**

2 mai 2024 (Ottawa, Ontario) – Le programme *Visez la moitié pour votre santé* s'est associé au Mouvement J'aime les fruits et légumes pour publier la nouvelle [série de vidéos sur le thème « simple et délicieux »](#), qui proposent des conseils pour aider les consommateurs canadiens et québécois à augmenter leur consommation de fruits et de légumes.

Selon le rapport [Le fardeau économique imputable à la faible consommation de fruits et de légumes au Canada](#), publié par l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes (ACDFL), une organisation représentant le secteur des fruits et légumes frais du Canada, près de 90 % des Canadiens ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes, malgré les nombreux bienfaits des fruits et légumes pour la santé.

Les vidéos « simple et délicieux » comprennent des conseils pratiques pour aider les consommateurs à profiter au maximum de leurs fruits et légumes frais en leur rappelant combien il est simple de choisir, de conserver et de cuisiner les fruits et légumes et, ce faisant, de réduire le gaspillage alimentaire et d'économiser de l'argent.

« Les consommateurs de partout au pays sont toujours confrontés aux coûts élevés des aliments qui ont explosé avec l'inflation actuelle », a déclaré Ron Lemaire, président de l'ACDFL. « En plus de défendre les intérêts du secteur des fruits et légumes frais, grâce à son programme *Visez la moitié pour votre santé*, l'ACDFL a élaboré de nouveaux outils et de nouvelles ressources pour montrer aux consommateurs les bienfaits des fruits et légumes frais pour la santé et leur accessibilité dans un contexte où personne n'est à l'abri de l'inflation ».

« Nous voulons montrer aux Canadiens comment optimiser l'utilisation des fruits et légumes les plus courants », a affirmé Mario Lalancette, directeur général de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL). « Nous fournissons aux consommateurs des conseils pour optimiser la conservation des aliments afin de réduire le gaspillage alimentaire et d'assurer qu'ils profitent du meilleur rapport qualité-prix. Nous proposons également des idées de plats simples pour inclure davantage de fruits et légumes dans leur assiette. »

*Visez la moitié pour votre santé* est un programme éducatif fondé par l'ACDFL en 2015 visant à sensibiliser les Canadiens de tous âges à l'importance de la consommation de fruits et légumes frais et les encourage à remplir la moitié de leur assiette de fruits et légumes pour améliorer leur santé.



Cette série de vidéos est l'une des nombreuses ressources développées par le programme pour aider les consommateurs du pays à incorporer divers fruits et légumes à leurs repas. Les autres ressources comprennent :

- La [campagne Fraîcheur pour 20 #Fresh20](#), qui vise à conscientiser la population à la panoplie de fruits et de légumes frais qu'il est possible d'acheter avec 20 \$ dans différentes villes du Canada.
- Des [infographies](#) aidant les consommateurs à économiser de l'argent, à conserver leurs produits correctement, à réduire le gaspillage alimentaire et plus encore.
- Des [articles de blogue et des vidéos](#) sur les façons dont les consommateurs peuvent économiser en planifiant leurs repas et plus encore.
- Des [recettes santé](#) pour inspirer les Canadiens à manger davantage de fruits et légumes.

Pour en savoir plus sur le programme Visez la moitié pour votre santé de l'ACDFL et les ressources gratuites pour les consommateurs, [consultez le site Web de Visez la moitié pour votre santé](#).

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes a été fondé en 2018 par l'AQDFL afin de sensibiliser à l'importance de la consommation des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie au Québec.

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes a développé plusieurs initiatives afin de donner envie aux Québécois de manger plus souvent des fruits et légumes entre autres :

- [Je cuisine avec simplicité](#) : fournir des outils pour accompagner toute personne à cuisiner et être plus à l'aise en cuisine.
- [Comparatif de prix](#) : mettre de l'avant la grande quantité de fruits et légumes qu'il est possible de se procurer pour 20\$ tout au long de l'année.
- [Zéro gaspi](#) : guides mensuels pour optimiser la conservation et l'utilisation des fruits et légumes.

Pour en savoir plus sur le Mouvement J'aime les fruits et légumes et pour obtenir des ressources gratuites pour les consommateurs, visitez le [jaimefruitsetlegumes.ca](http://jaimefruitsetlegumes.ca).

-30-

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec :

Micken Kokonya  
Gestionnaire, communications et études de marché, ACDFL  
Cellulaire : 613 878-3312  
Courriel : [mkokonya@cpma.ca](mailto:mkokonya@cpma.ca)



Alison Caron, Dt.P.  
Nutritionniste, A Q D F L  
Cellulaire : 514 244-3514  
Courriel : [acaron@aqdfl.ca](mailto:acaron@aqdfl.ca)

**À propos de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes (ACDFL) :**

L'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes, dont le siège social se trouve à Ottawa, en Ontario, est un organisme à but non lucratif qui représente des membres aux horizons divers provenant de tous les segments de la chaîne d'approvisionnement dans le secteur des fruits et légumes frais au Canada et qui est responsable de 90 % des ventes de fruits et légumes au pays. L'ACDFL a la chance de représenter un secteur qui est à la fois un moteur économique important pour les communautés et un facteur d'amélioration de la santé et de la productivité de la population canadienne.

**À propos de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL):**

Fondée en 1947, l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) est le plus important réseau d'affaires au cœur de l'industrie des fruits et légumes au Québec. Organisation à but non lucratif, elle regroupe des membres actifs dans toute la filière des fruits et des légumes et travaille en synergie avec les différents partenaires de l'industrie. L'AQDFL a pour mission de promouvoir la consommation de fruits et légumes au Québec et l'activité des membres du secteur. Pour plus d'information, visitez le [www.aqdfl.ca](http://www.aqdfl.ca).