

La filière des fruits et légumes et l'artiste Mélissa Bédard se mobilisent pour de saines habitudes alimentaires

Lancement de la campagne *Les fruits et légumes qu'on aime*

MONTREAL, le 27 septembre 2021. — C'est sur un ton humoristique que l'[Association québécoise de la distribution de fruits et légumes](#) (AQDFL) lance aujourd'hui sa campagne [Les fruits et légumes qu'on aime](#) et invite les Québécois et Québécoises à se laisser charmer par les qualités et les attributs de ces aliments. En plus de mettre de l'avant une nouvelle façon originale de catégoriser plus de 30 fruits et légumes, la campagne rappelle qu'il est possible de les consommer tout en conservant une saine relation avec son portefeuille.

Au Québec, 53 % de la population ne consomme pas assez de fruits et légumes au quotidien et un écart important subsiste entre les ménages à faible revenu et les plus nantis. Mandatée par le ministère de la Santé et des Services sociaux, l'AQDFL a réalisé, en partenariat avec le milieu académique et un réseau d'organismes en sécurité alimentaire, une analyse approfondie de plusieurs études, une recherche sur le terrain et des groupes de discussion réunissant intervenants communautaires et familles pour lancer une campagne positive et unique mettant en vedette [des fruits et légumes qui ont beaucoup de personnalité](#).

Les faciles à aimer, les biens conservés et les multifacettes

Les sceptiques et les convaincus sont invités à visiter la page [Les fruits et légumes qu'on aime](#) pour découvrir de nouvelles capsules vidéo et bénéficier d'astuces afin de mieux choisir et préparer les fruits et légumes, d'éviter leur gaspillage et d'en avoir plus pour son argent. Également, la plateforme propose de nouvelles recettes simples, rapides et nutritives développées par la [Fondation Olo](#) et les nutritionnistes du Mouvement *J'aime les fruits et légumes*.

« Bien s'alimenter constitue une part majeure de ce qu'on appelle les saines habitudes de vie. Pour augmenter la consommation de fruits et de légumes au sein de la population, les solutions sont multiples et la contribution de partenaires tels que l'AQDFL, pleinement engagés dans leur milieu, est essentielle. C'est ainsi, tous ensemble, que nous pouvons travailler à améliorer les habitudes alimentaires des Québécois, en les invitant à choisir des aliments sains pour avoir une meilleure santé et aussi, avouons-le, pour profiter du plaisir de manger des aliments frais et succulents ! », Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux

« S'il y a une personne qui sait jongler avec un budget et un horaire chargé pour réussir à bien nourrir sa famille, c'est moi! J'ai appris, à travers le temps, qu'il est possible de consommer plus de fruits et légumes sans se casser la tête, et d'y trouver un grand plaisir. La campagne *Les fruits et légumes qu'on aime* nous fait sourire par son originalité et nous démontre qu'il y a un fruit ou un légume pour chaque occasion afin de prendre soin de soi », indique Mélissa Bédard, porte-parole de la campagne *Les fruits et légumes qu'on aime* et mère d'une famille de six enfants.

Bon pour vous et votre portefeuille

Chaque mois, l'équipe du Mouvement *J'aime les fruits et légumes* parcourt les circulaires à la recherche des meilleures offres. En septembre 2021, grâce aux rabais en circulaires et à la disponibilité des produits locaux et de saison, on pouvait se procurer [138 portions de fruits et légumes du Québec pour 20 \\$](#), soit 0,14 \$ par portion. Aucun groupe d'aliments n'offre un meilleur rapport qualité nutritive par dollar investi.

« Nous souhaitons sortir des sentiers battus pour la création de cette campagne et mettre le sourire aux visages des tous les Québécois. En raison de la pandémie, il y a des fluctuations de coût non négligeables pour ces aliments, mais il existe bel et bien des moyens pour les consommer à un prix très raisonnable. Bien planifier et acheter des fruits et légumes à différents stades de maturité en sont de bon exemple et cela permet de réduire le gaspillage alimentaire tout en consommant plus de fruits et légumes au quotidien. Visitez le site *J'aime les fruits et légumes* pour découvrir une multitude d'astuces », précise Sophie Perreault, présidente-directrice générale de l'AQDFL.

Grâce à l'engagement des acteurs de la filière des fruits et légumes du Québec, l'AQDFL remettra 1 000 boîtes de fruits et légumes via, entre autres, le Regroupement des cuisines collectives du Québec. De plus, tous les Québécois sont invités à compléter un [jeu-questionnaire](#) simple et ludique afin de découvrir leur type de fruits et légumes. Les participants courent la chance de gagner l'une des 50 cartes-cadeaux de 100 \$ d'épicerie. Tous les détails du concours sont disponibles sur le site Internet.

À propos du Mouvement *J'aime les fruits et légumes*

Le Mouvement *J'aime les fruits et légumes* est une initiative de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) qui vise à promouvoir la consommation des fruits et légumes et à rejoindre les consommateurs. La mission est de sensibiliser les Québécois à l'importance de la consommation des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie et leur donner envie d'en manger plus souvent. Manger des fruits et légumes, c'est avant tout un plaisir #JMFL! Rendez-vous au www.jaimefruitsetlegumes.ca.

À propos de l'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. Visitez le site internet : www.aqdf.ca.

- 30 -

Source : Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

Renseignements : Mario Lalancette, Dt.P.
Nutritionniste | Directeur Stratégie et communications
mlalancette@aqdf.ca