



Follow Me to be Healthy with Europe: le #400gChallenge fête ses un an



Aujourd'hui, la campagne "[Follow me to be Healthy with Europe](#)" fête ses un an. Lancée par Freshfel Europe, Aprifel et la Commission européenne, elle a pour but d'encourager les jeunes européens à augmenter leur consommation de fruits et légumes pour atteindre au moins 400g par jour. *In fine*, il s'agit d'améliorer et transformer les habitudes alimentaires des Millennials.

Cette campagne européenne, tout d'abord digitale, a généré plus de 32 millions d'impressions sur les réseaux sociaux pendant ses douze premiers mois. Grâce à des collaborations avec des influenceurs comme [Gae?lle Prudencio](#), [Luisa Ambrosini](#) et [Alexandre Frigiel](#), la campagne démontre qu'avoir une alimentation riche en fruits et légumes est non seulement bon pour la santé, mais aussi facile à mettre en place et amusante à expérimenter.

Les abonnés sont mis au défi d'inclure plus de fruits et légumes dans leur alimentation quotidienne grâce au hashtag #400gChallenge. Ces challenges sont repris par des infographies, astuces et vidéos mensuelles, qui expliquent les bénéfices des fruits et légumes pour la santé avec un format attrayant et convivial sur les six comptes de la campagne.

Rendre cette campagne digitale de prime abord était un choix naturel. En moyenne, notre public passe plus d'un 1/3 de sa journée sur les réseaux,”

Philippe Binard, Délégué Général de Freshfel Europe.

La campagne digitale, qui se terminera fin 2021, est complétée par la présence sur des évènements. Pendant l'évènement de lancement – au festival des Eurockéennes à Belfort en juillet 2019 – 1 tonne de fruits et légumes frais a été distribuée aux festivaliers. Les visiteurs du stand de la campagne ont également pu discuter avec un diététicien à propos de l'importance de consommer des fruits et légumes.

En parlant avec les visiteurs de notre stand, il est clair que de nombreux jeunes ne sont pas conscients des nombreux bénéfices santé associés à une alimentation riche en fruits et légumes.

Mathilde Fléchar, chargée de projets européens chez Aprifel.

En Europe, 1 adulte sur 5 est obèse, et d'ici 2030 il est estimé que plus de 50 % des européens seront touché par cette maladie. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), “les fruits et légumes sont des composants essentiels d'une alimentation saine¹”. De même, l'OMS recommande la consommation d'au moins 400g de fruits et légumes chaque jour. Cependant, les niveaux de consommation de fruits et légumes dans la plupart des états membres de l'UE restent bien en dessous cet objectif, puisque seuls 14 % des européens atteignent ces recommandations. Cette faible consommation de fruits et légumes est particulièrement notable chez les 18-30 ans. C'est pour cette raison que cette campagne de sensibilisation paneuropéenne se concentre particulièrement sur ce groupe cible.

¹ www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/