



Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

RAPPORT D'ACTIVITÉ

2025



Christel TEYSSÈRE

Présidente Aprifel

Alors que les connaissances sur les bénéfices des fruits et légumes continuent de se consolider, les habitudes alimentaires restent encore trop éloignées des recommandations, en particulier chez les jeunes et les publics vulnérables, particulièrement soumis au contexte économique.

« En France seuls 19 % des enfants et 13 % des adultes atteignent les 5 portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées » (Nutrimétrie, 2025).

Face à ce constat, Aprifel a redoublé d'efforts en 2025 pour **agir à tous les niveaux** : auprès des scientifiques, des professionnels de santé, des enseignants, des jeunes et des publics les plus éloignés des recommandations.

La science et le dialogue, fondements de notre action

Sous l'égide du conseil scientifique, le **rayonnement** d'Aprifel vers les communautés de recherche s'est encore renforcé avec une **présence remarquée au congrès mondial de nutrition**, la poursuite de nos partenariats de recherche, plusieurs publications en cours et **deux thèses ambitieuses**. Ces projets illustrent la volonté d'Aprifel de **toujours faire avancer la connaissance**, pour encore mieux agir.

Colonne vertébrale d'Aprifel, le **dialogue** avec la société civile a rythmé 2025. La matinée d'information au Salon de l'agriculture, les visites terrain et les échanges avec les associations du Conseil consommateurs permettent d'**ancrer nos travaux dans les réalités vécues**.

Information et éducation à l'alimentation, des leviers à tout âge.

Parce que les habitudes alimentaires se construisent dès le plus jeune âge et peuvent évoluer tout au long de la vie, Aprifel a **démultiplié ses actions auprès du plus grand nombre**.

En milieu scolaire, grâce au programme **ELFE** qui a permis de proposer à **plus de 100 000 enfants** et leurs enseignants des interventions pédagogiques en classe ; avec le désormais classique concours **« J'en mange 5 ! »**, mais aussi auprès des collégiens, avec le dispositif **« Des fruits et légumes dans mon assiette : écrire la cantine de demain ! »**.

Auprès des **professionnels de santé et de leurs patients**, ensuite. C'est à nouveau **plus du tiers des médecins généralistes, pédiatres, sage-femmes et gynécologues de France** qui ont reçu les outils développés par Aprifel.

Envers le grand public, enfin, grâce au **programme « C'est bon à savoir »** et à **ses experts**, qui apportent aux Français des réponses factuelles et scientifiquement fondées à leurs problématiques quotidiennes.

Agir spécifiquement auprès des populations les plus éloignées des recommandations.

Les jeunes adultes et parmi eux les parents, sont deux sous-publics dont la consommation de fruits et légumes est particulièrement faible. Afin d'apporter des **réponses spécifiques à leurs besoins et pratiques**, Aprifel a proposé des actions dédiées.

Grâce à une **stratégie** fondée sur les sciences du comportement, le programme européen GOOD MOVE a touché **plus de 60 millions de jeunes adultes** sur les réseaux sociaux et **100 000 jeunes** en présentiel.

Le compte Instagram Parlons Bavoire a, quant à lui, connu une forte croissance marquant son engagement pour accompagner la parentalité. Il compte désormais **plus de 20 000 abonnés**. En s'appuyant sur les codes des réseaux sociaux, il relaie sur un ton humoristique et déculpabilisant **des messages en écho** aux actions menées dans le monde de la santé.

Ce rapport d'activité reflète ainsi la diversité de l'action d'Aprifel, mais aussi sa cohérence : contribuer, dans tous les espaces possibles, à informer pour favoriser des habitudes plus saines et durables.

Je vous souhaite une excellente lecture.

« En France seuls 19 % des enfants et 13 % des adultes atteignent les 5 portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées »

SOMMAIRE

4 QUI SOMMES-NOUS ?

P. 4

TEMPS FORTS 2025

P. 16

16

GLOSSAIRE

42

P. 42

A top-down view of a fresh salad in a white bowl. The salad contains large green spinach leaves, bright orange segments, sliced cucumbers, thin rings of red onion, and crumbled white feta cheese. Pine nuts are scattered throughout. The bowl sits on a wooden cutting board, and a small wooden bowl of pine nuts is visible in the top left corner.

PARTIE 1

QUI
SOMME
NOUS ?



CARTE D'IDENTITÉ

6

P. 6

8 UNE GOUVERNANCE TRI-PARTITE ORIGINALE

P. 8



DEUX AXES D'ACTION COMPLÉMENTAIRES

13

P. 13

AGIR ENSEMBLE

15

P. 15

S -

QUI SOMMES NOUS ?

CARTE D'IDENTITÉ



Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

Nom ► Aprifel, Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes

Statut ► Association loi 1901, reconnue d'intérêt général

Date de naissance ► 1981

Raisons d'être ►

- Traduire la science en actions
- Assurer l'interface entre les scientifiques, la société civile et les professionnels de ses champs d'action
- Œuvrer pour la vulgarisation et la transmission des données scientifiques relatives aux fruits et légumes
- Promouvoir collectivement une alimentation durable, favorable à la santé et accessible à tous

Moyens d'action ►

- Mobilisation des communautés scientifiques nationales et internationales
- Élaboration de contenus scientifiques : études et données
- Diffusion d'information via la création d'outils dédiés et l'organisation d'événements

Signe particulier ►
Une gouvernance tri-partite réunissant société civile, scientifiques et acteurs professionnels

Pourquoi faut-il faire évoluer nos habitudes alimentaires ?

L'alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle est aujourd'hui l'un des premiers facteurs de risque pour la santé. Trop riches en sodium, graisses saturées ou sucres simples et trop pauvres en fruits et légumes, légumineuses ou céréales complètes, ces habitudes alimentaires sont à l'origine de près de **7 millions de décès** (maladies cardiovasculaires, cancers et diabète) dans le monde en 2021, dont **2,6 millions imputables à la seule sous-consommation de fruits et légumes**¹. Cette sous-consommation est le reflet de nos habitudes mais plus globalement de l'offre et de l'accessibilité alimentaire².

Selon l'OMS et la FAO, les systèmes alimentaires actuels **ne permettent pas à chacun d'accéder à des aliments sains, abordables et sûrs**. Ils sont, par ailleurs, responsables d'une part importante des émissions de **gaz à effet de serre** (20 à 35 %) et sont un moteur majeur de **conversion des terres**, de **déforestation** et de **perte de biodiversité**³. Au-delà de leurs bénéfices santé, les fruits et légumes constituent des éléments clés des régimes alimentaires durables. Leur **impact environnemental** apparaît **globalement favorable** à l'échelle de l'alimentation, avec des faibles impacts sur de multiples indicateurs (climat,

déplétion d'ozone et formation de particules fines) sous réserve d'une production faisant un usage optimisé de la ressource en eau et en intrants⁴. **Faire évoluer les systèmes alimentaires** et en particulier, **faire augmenter la consommation de fruits et légumes**, est ainsi non seulement un **enjeu de santé publique**, mais également de **durabilité**.

¹ Ma H, et al. Trends in the burden of chronic diseases attributable to diet-related risk factors from 1990 to 2021 and the global projections through 2030: a population-based study. *Front. Nutr.* 2025; 12:1570321.

² Xu X, et al. The global burden of disease attributable to suboptimal fruit and vegetable intake, 1990-2021: a systematic analysis of the global burden of disease study. *BMC Med.* 2025;23(1):456.

³ FAO & OMS, 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf

⁴ Komati N, Vieux F, Maillot M, et al (2024) Environmental impact and nutritional quality of adult diet in France based on fruit and vegetable intakes. *Eur J Nutr* 63:195–207.



CHIFFRES CLÉS



BUDGET
ANNUEL
6 M€

CONSEIL D'ADMINISTRATION



16
REPRÉSENTANTS DU
MONDE DES FRUITS
ET LÉGUMES

CONSEIL CONSOMMATEURS

12 ASSOCIATIONS
DE CONSOMMATEURS
NATIONALES AGRÉÉES



CONSEIL SCIENTIFIQUE



9 EXPERTS
SCIENTIFIQUES

SITE WEB



Près de

760 500
VISITEURS ANNUELS

2,5 M
PAGES VUES SUR
www.aprifel.com



NOMBRE D'ABONNÉS

f **20 100**
y **10 250**
in **6 992**
@ **21 600**

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE



100 000 ENFANTS
SENSIBILISÉS



et

4 000 ENSEIGNANTS
ACCOMPAGNÉS



2 REVUES
MENSUELLES

Depuis
2000 :

+ 17 000 ABONNÉS



6 RENCONTRES
NATIONALES
D'INFORMATION
depuis 2010

9 CONFÉRENCES
SCIENTIFIQUES
INTERNATIONALES



ayant accueilli
près de **330**
CONFÉRENCIERS
depuis 2003



QUI SOMMES NOUS ?

UNE GOUVERNANCE TRI-PARTITE ORIGINALE

Reflet de son action, Aprifel possède une gouvernance où scientifiques, société civile et acteurs professionnels sont représentés.

Les grandes orientations d'Aprifel sont actées par son Conseil d'administration qui réunit des personnalités représentatives des champs de compétences de l'association. Une fois validées par le Conseil d'administration, les actions d'Aprifel sont mises en œuvre par une équipe permanente dont le travail se fonde sur les travaux réalisés au sein du Conseil scientifique et du Conseil consommateurs. **L'aval de ces trois parties est préalable à toutes les actions d'Aprifel.**



RÉUNIR RÉGULIÈREMENT LES 3 CONSEILS POUR CROISER HORIZONS ET POINTS DE VUE

Initiés à l'occasion des 40 ans d'Aprifel, des moments de rencontre réunissant la gouvernance d'Aprifel sont régulièrement organisés. Ces journées sont l'occasion de faire travailler ensemble des personnes issues d'univers variés, de faciliter le croisement des points de vue et ainsi une meilleure compréhension mutuelle. Dans le cadre de son Assemblée générale 2025, Aprifel a organisé une après-midi autour de la thématique « **Education tout au long de la vie, un levier pour une alimentation saine et durable ?** ». Cet événement a réuni près de 50 personnes. Bérangère Rouillet-Renoleau et Fanny Menard de Réseau Canopé ont introduit l'après-midi par une intervention sur la question « Peut-on apprendre à tout âge ? **Les interventions de chercheurs** - Damien Foinant (Centre de recherche de l'Institut Lyfe), Maxime David (Université le Havre Normandie) et Damien Galtier (Centre Hospitalier Manhès) ont éclairé les enjeux et leviers de l'éducation à l'alimentation pour trois moments ou conditions de vies particulières : la petite enfance, l'entrée dans l'âge adulte et les populations en situation de précarité.



©Oniric productions / David Aquinaga Andres

► Conseil d'administration

Le Conseil d'administration a pour mission principale de veiller à la gestion administrative et financière d'Aprifel. Il donne son avis sur les comptes, valide les budgets et les programmes d'actions annuels de l'association. Il se compose de personnalités représentatives des champs de compétences de l'association.

Composition du Conseil d'administration au 07/04/25

Bureau

Présidente : Christel TEYSSEDE
Vice-Président : Alain KRITCHMAR
Secrétaire : Guillaume SEGUIN
Trésorier : Georges DANIEL

Administrateurs :

Christian BERTHE / Jean-Hugues BELLAND (suppléant)
Karine BONDU
Georges DANIEL
Sylvie DAURIAT / Anna DUHAMEL (suppléante)
Lionel EXBRAYAT
Denis GINART / David PATTE (suppléant)
Laurent GRANDIN
Alain KRITCHMAR
Olivier LEMOUZY
Jean-Louis OGIER
Michel PIQUET / Angélique DELAHAYE (suppléante)
Jacques ROUCHAUSSÉ
Christophe ROUSSE
Daniel SAUVAITRE / François LAFITTE (suppléant)
Anthony OBOUSSIER
Guillaume SEGUIN
Christel TEYSSEDE



► Conseil Scientifique

Créé en 2000, le Conseil scientifique d'Aprifel rassemble l'ensemble des compétences nécessaires pour éclairer les travaux de l'association. Constitué de 9 experts, le Conseil scientifique se réunit quatre à cinq fois par an et est consulté par Aprifel autant que nécessaire au fil de son action.

Sa mission est triple :

1/ Examiner et analyser les données scientifiques récentes traitant des problématiques propres aux fruits et légumes : bénéfices santé et environnementaux de la consommation de fruits & légumes, questions sociétales liées aux modes de cultures (pesticides, fertilisants, plantes génétiquement modifiées, contaminants microbiologiques), comportements alimentaires...

2/ Contribuer à la rédaction d'articles scientifiques sur des sujets concernant une alimentation saine et durable avec des fruits et légumes,

3/ Élaborer des dossiers de fond et des notes d'éclairage explicatives afin d'identifier les actions appropriées en termes de recherche et/ou d'information.

Ses travaux font l'objet de transmissions et de **res-titutions** aux différentes instances d'Aprifel et peuvent donner lieu à des **publications dans des revues scientifiques** à comité de lecture (voir p.22).



©Oniric productions /David Aguinaga Andres

Composition du Conseil scientifique au 05/02/25

Président : Dr Jean-Pierre CRAVEDI

Directeur de recherche - Inrae Toulouse -
Spécialité : Toxicologie

Membres :

Dr Marie-Josèphe AMIOT-CARLIN - Directrice de recherche - Inrae - Spécialité : Nutrition Humaine, Sécurité alimentaire et nutritionnelle

Dr Frédéric CARLIN - Directeur de recherche - Inrae
Spécialités : Microbiologie et sécurité sanitaire

Anne-Laure LEVET - CTIFL - Spécialité : Economie

Dr Jean-Michel LECERF - Médecin nutritionniste - Institut Pasteur de Lille - Spécialité : Nutrition

Dr Stephan MARETTE - Directeur de recherche - Inrae
Spécialité : Comportements, économie expérimentale, sécurité alimentaire

Dr Béatrice MORIO - Directrice de recherche - Inrae
Spécialité : Nutrition, Métabolisme et biologie cellulaire

Dr Fabrice PIERRE - Directeur de recherche - Inrae
Spécialité : Toxicologie

Dr Christophe ROBAGLIA - Directeur de recherche CNRS-CEA-Aix Marseille - Spécialité : Génie Génétique



QUI SOMMES NOUS ?

LE MOT DE JEAN-PIERRE CRAVEDI, Président du conseil scientifique 2025

« L'année 2025 a confirmé l'engagement d'Aprifel à renforcer le dialogue entre science, société et acteurs professionnels intéressés par les fruits et légumes. Dans un contexte marqué par des enjeux sanitaires, environnementaux et comportementaux croissants, le conseil scientifique a poursuivi sa mission : **produire et consolider des connaissances rigoureuses, les diffuser largement et favoriser leur appropriation** par toutes les parties prenantes. Ce travail se nourrit de la **complémentarité des profils** qui composent le conseil et de la **qualité et du travail des équipes d'Aprifel**. Elle s'adosse à une **veille scientifique continue** sur les sujets relatifs aux fruits et légumes et à leur place dans l'alimentation.

2025, un rayonnement scientifique renforcé

Le congrès international de nutrition **IUNS-ICN**, organisé à Paris en août 2025, a été un temps fort de cette année pour Aprifel, avec une mobilisation particulière : **stand dédié** pour présenter ses travaux aux communautés de recherche en nutrition, organisation d'un **symposium** remarqué sur la **littérature alimentaire** et présentation de plusieurs **communications orales et posters** (voir p.19).

Des partenariats académiques dynamiques

En 2025, la collaboration avec les universités et instituts de recherche s'est intensifiée. Aprifel a **poursuivi ses partenariats** avec l'Université Clermont Auvergne (Nutri-actif) et l'Institut Lyfe (Thèse

INCEAT), tout en **initiant une thèse en économie comportementale** avec l'Université Paris Saclay. Ce projet permettra d'**évaluer économiquement l'efficacité des politiques de prévention nutritionnelle** en France, en mettant l'accent sur l'augmentation de la consommation de fruits et légumes.



« Plus que jamais la science doit constituer le socle de tout message sanitaire ou environnemental et doit éclairer à la fois les acteurs de terrain et le citoyen. »

Par ailleurs, la dynamique de publication initiée depuis 2021 se poursuit avec deux nouvelles publications soumises - sur **l'impact nutritionnel de l'ajout d'une portion de fruits et légumes** (en partenariat avec MS-nutrition) et **l'évolution de la qualité nutritionnelle des aliments lors de leur conservation** - et une publication acceptée dans les Cahiers de nutrition et diététique concernant les **interventions permettant d'améliorer la consommation de fruits et légumes chez les enfants**. Ces travaux, publiés dans des revues scientifiques à comité de lecture, renforcent la crédibilité d'Aprifel et sa visibilité internationale.

Préparer l'avenir : la conférence EGEA 2026

L'année 2025 a également été marquée par le lancement des travaux préparatoires à la **conférence EGEA 2026 « Peut-on atteindre les recommandations en fruits & légumes dans le cadre de systèmes alimentaires durables ? »**. Le comité scientifique a été constitué et les premières esquisses du programme ont été dessinées. Cet événement mettra le consommateur au cœur du débat en adoptant une approche globale « systèmes alimentaires ». Elle donnera la parole à des experts d'horizons variés et s'attachera à examiner la diversité des systèmes et modes de consommation dans le monde. »





LES PRÉSIDENTS DU CONSEIL CONSUMMATEUR

2009 - 2013

Bernard CHEVASSUS-AU-LOUIS
Inspecteur Général au Ministère de
l'Agriculture

2013 - 2017

Nicolas BRICAS
Directeur de la Chaire Unesco
Alimentations du Monde (Cirad)

2018 - 2022

Magalie JANNOYER
Adjointe au Directeur Général Délégué
à la Recherche et à la Stratégie du Cirad

Depuis 2022

Rémi KAHANE
Chercheur, Dr en Horticulture au Cirad



► Conseil consommateurs

Dans une volonté d'écoute et de transparence, Aprifel a souhaité, dès 2009, s'ouvrir à la société en créant un Conseil consommateurs. Présidée par un scientifique expert des questions d'alimentation (voir encadré), cette structure est un **lieu de dialogue** entre représentants des consommateurs, professionnels des fruits et légumes et scientifiques. Par ce biais il s'agit de mieux comprendre les attentes et réalités de chacun, de répondre aux **questions des associations** et de s'assurer que les actions réalisées par Aprifel correspondent aux **besoins identifiés**.

Réunissant douze associations nationales agréées, le conseil se réunit **a minima deux fois par an** et est régulièrement consulté par Aprifel au fil de son action.

• Répondre aux questions de la société

Formation des prix, déterminants de la consommation alimentaire, disponibilité des fruits et légumes au fil de l'année, qualité gustative, gaspillage alimentaire ou encore modes de production sont autant de sujets qui sont régulièrement traités dans le cadre du Conseil consommateurs. Pour chaque thème, des **conférences scientifiques**, **des visites de terrain** ou encore le **témoignage de professionnels** permettent de répondre aux questions des associations. Depuis 2016, une **matinée du conseil consommateurs**, ouverte à tous est régulièrement organisée. Dédiés à un thème donné, ces événements constituent de véritables mini-colloques (voir p.22).

• Intervenir en appui des actions des associations

Depuis 2017, plusieurs membres du Conseil consommateurs ont souhaité renforcer leurs liens avec Aprifel en sollicitant son appui pour leurs propres actions. Mise en place de stands d'information, conception d'ateliers dédiés à des populations/ besoins spécifiques (parentalité, personnes en situation de précarité, étudiants...), appui scientifique pour la réalisation d'études ou d'outils pédagogiques... Les actions réalisées dans ce cadre peuvent prendre des formes très diverses (voir p.23).



Composition du Conseil consommateurs au 01/07/24

Association d'Education et d'Information du
Consommateur – ADEIC
Jean-Louis BLANC et Julie VANHILLE

Association Force Ouvrière Consommateur – AFOC
Valérie CHARTIER

Association Léo-Lagrange pour la Défense des
Consommateurs – ALLDC
Gérard SCHREPFER et Ludivine COLY-DUFOUR

Association pour l'Information et la Défense des
Consommateurs - INDECOSA C.G.T
Véronique BOURGEOIS

Confédération de la Consommation du Logement
et du Cadre de Vie - CLCV
Selma AMIMI

Confédération Nationale des Associations
Familiales Catholiques – CNAFC
Armand de JESSEY, Ysabel DE TALHOUET et
Nicolas REVENU

Confédération Syndicale des Familles – CSF
Antoine TIROT

Conseil National des Associations Familiales Laïques
- CNAFAL
Julien LEONARD, François NOURET et Patrick CHARRON

Familles de France
Chantal HUET et Jacky DELANNOY

Familles Rurales
Anne LEGENTIL et Nadia ZIANE

Union Nationale des Associations Familiales - UNAF
Valentine DE LA MORINERIE

QUI SOMMES NOUS ?



LE MOT DE RÉMI KAHANE,
Président du Conseil
consommateurs d'Aprifel

« L'année 2025 a été une année de combat pour le Conseil consommateurs d'Aprifel, marquant son d'engagement pour l'éducation nutritionnelle, à l'école comme à la maison. Elle a aussi validé le rapprochement entre Conseil consommateurs et Conseil scientifique, sous la direction discrète et efficace de Stéphanie et de ses équipières à travers :

- des réunions trimestrielles assidues de membres d'associations encore plus nombreuses cette année,
- une passionnante visite de terrain à la découverte du métier d'expéditeur en fruits et légumes,
- des outils et matériels d'information dont la qualité est reconnue et appréciée par les professionnels de santé en particulier,
- des animations participatives en direction des grands et des petits,

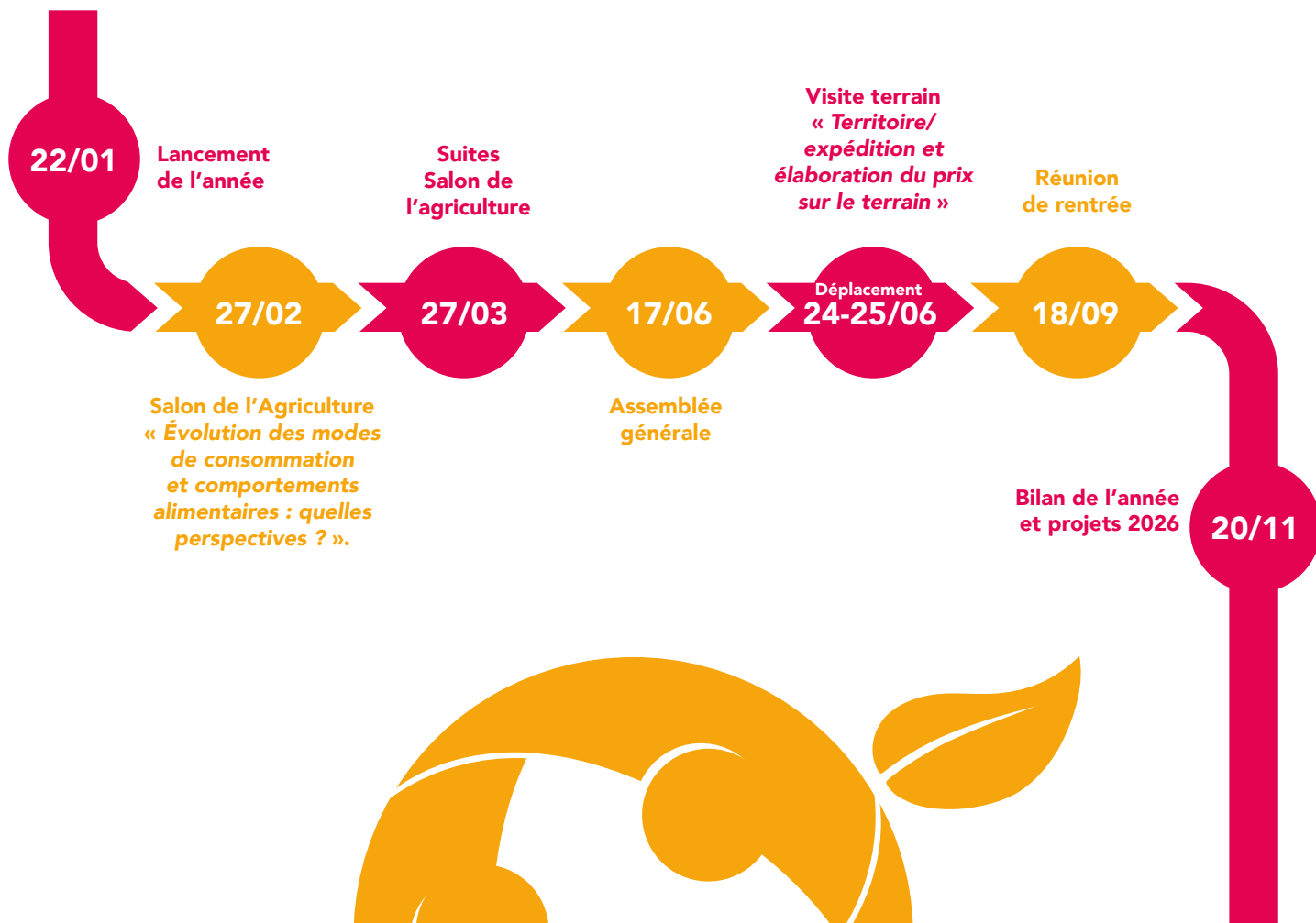
► et bien sûr la Matinée Aprifel au Salon de l'Agriculture, au cours de laquelle scientifiques, consommateurs et acteurs publics échangent avec grand intérêt.

« le Conseil Consommateurs est armé pour mettre en avant les convictions et ses choix »

Fort des succès des campagnes d'information et des outils de communication d'Aprifel, le Conseil Consommateur est armé pour mettre en avant les convictions et ses choix de société des associations membres.

Les échanges plus nombreux avec les deux autres conseils d'Aprifel laissent augurer un rôle accru, mais aussi une responsabilité plus grande dans les orientations stratégiques d'Aprifel. L'engagement dans EGEA 2026 en est une illustration significative. »

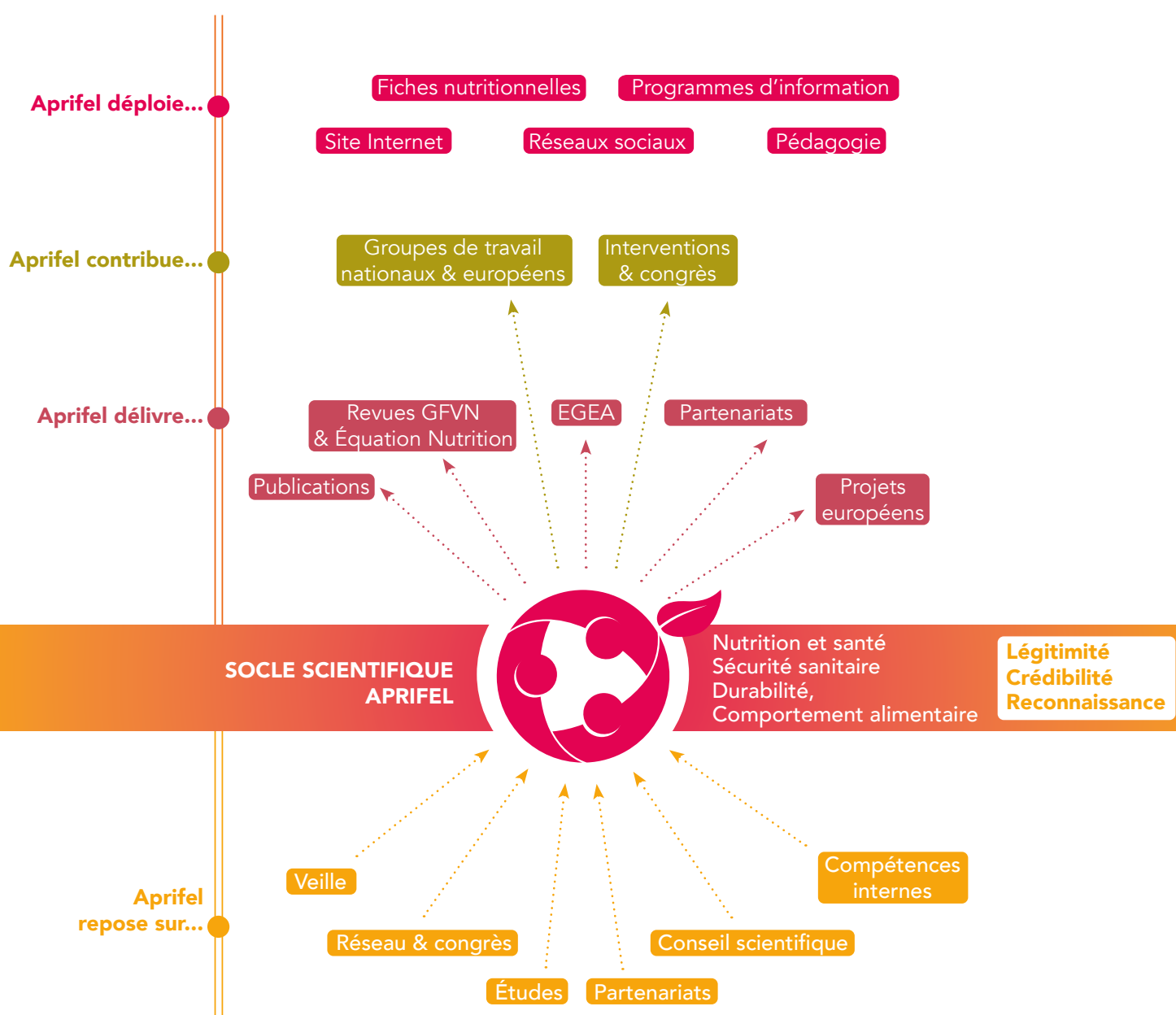
LES RÉUNIONS 2025





DEUX AXES D'ACTION COMPLÉMENTAIRES

La volonté d'Aprifel est d'aider à transformer la science en action. Dans ce but, l'association analyse et transmet la connaissance concernant les liens entre fruits et légumes et santé, sécurité sanitaire et durabilité. Son action s'articule autour de deux axes complémentaires : la science et l'information.



QUI SOMMES NOUS ?

► **Élaboration de contenus scientifiques : études et données**

Sous l'égide de son Conseil scientifique, Aprifel réalise une **veille scientifique permanente** qui lui permet de nourrir l'ensemble de ses actions et de constituer un réseau d'experts internationaux. Depuis 2022, ce travail a été structuré grâce à la mise en place d'un outil de veille et la création de la **base documentaire Web of Diet**. Cet outil rassemble des ressources scientifiques (articles, rapports, ouvrages, colloques, infographies, vidéos...) dédiées à une alimentation saine et durable avec des fruits et légumes.

L'association réalise également des **études**, seule ou en partenariat, afin **d'apporter des connaissances nouvelles** en lien avec les fruits et légumes et l'alimentation. L'année 2025 a de nouveau été riche sur ce plan avec la mise en place de plusieurs partenariats de recherche, la présence des équipes d'Aprifel lors de plusieurs congrès scientifiques et publications dans des journaux à comité de lecture (voir p.19).

Veille, études et partenariats constituent le **socle** alimentant l'ensemble des outils d'information d'Aprifel.



2 REVUES MENSUELLES LIBREMENT DISPONIBLES

Aprifel produit et diffuse deux revues (10 numéros par an) via son site internet :

- **Equation Nutrition** – propose au public francophone, en particulier aux professionnels de santé, des contenus synthétiques, rapides à lire et directement utilisables ;
- **The Global Fruit and Vegetable Newsletter** - GFVN, s'adresse aux communautés de recherche. Sur un thème donné, elle propose - en langue anglaise - l'éditorial d'un expert, une infographie et renvoi vers 3 publications scientifiques récentes pour aller plus loin.

► **Création et diffusion d'information**

Le second volet d'action d'Aprifel concerne le partage d'information auprès de différents publics : scientifiques et experts, professionnels de santé et de la pédagogie, grand public.

Afin de faciliter le **passage de la connaissance à l'action**, Aprifel organise des événements nationaux ou internationaux réunissant des parties prenantes variées.

L'association mène également des actions d'information afin de **partager le plus largement possible les connaissances** relatives aux fruits et légumes. L'essentiel de ces actions est réalisé avec des partenaires reconnus, experts de leurs publics.

Ces actions s'adressent au :

- Grand public : **programme court** « C'est bon à savoir » de France Télévisions pour les plus de 25 ans (voir p.41) ;
- Professionnels de santé et leurs patients en collaboration avec la **Revue du praticien** (voir p.36) ;
- Enseignants et leurs élèves, grâce au travail réalisé depuis 2021 avec **Réseau Canopé**.

Sur ce volet, la fin 2025 a vu le lancement de nouveaux outils dédiés aux **collèges** afin d'étendre les actions proposées, jusqu'ici, à l'école élémentaire (voir p 36).

En complément de ces partenariats, le **site web d'Aprifel**, ses **deux revues** et ses comptes sur les **réseaux sociaux** constituent une véritable **base de connaissance sur l'alimentation saine et durable**, avec des fruits et légumes.

Au-delà de ces actions s'adressant de manière large à la population générale, Aprifel développe des actions spécifiques pour les **publics les plus éloignés de la consommation de fruits et légumes**.

► Grâce à des financements du Programme National de l'Alimentation – PNA, Aprifel a accompagné la montée en compétences des salariés et bénévoles et développé le kit d'animation **BONUS F&L** destiné aux épiceries sociales et solidaires afin de sensibiliser les **personnes en situation de vulnérabilité sociale** à l'importance d'une alimentation favorable à la santé, notamment riche en fruits et légumes (voir p.39).

► Grâce à des fonds européens, la **campagne GOOD MOVE**, lancée en 2024, s'adresse aux **18-34 ans**. Fondée sur les connaissances en sciences du comportement, elle adresse de front l'amélioration des habitudes alimentaires, la lutte contre la sédentarité et l'encouragement à être plus actif (voir p 31). Elle est menée avec des partenaires espagnols et polonais.

► Enfin, pour accompagner la parentalité et les 1000 premiers jours de vie, le **compte Instagram Parlons Bavoir** (voir p.39) propose aux **futurs parents et parents d'enfants de moins de 2 ans** un espace d'information factuel et non injonctif pour favoriser l'instauration d'habitudes de vie saines dès le plus jeune âge.





AGIR ENSEMBLE

De par la nature de son action, Aprifel se trouve à l'interface d'acteurs très divers : sociétés savantes, organismes de recherche, instances sanitaires, associations de consommateurs, acteurs de l'univers des fruits et légumes et de l'alimentation, ONG, acteurs institutionnels... Autant d'acteurs avec lesquels Aprifel construit des actions pour produire des connaissances et informer sur la place des fruits et légumes dans une alimentation saine et durable.

Scientifiques

Organismes de recherche & Instances : Inrae, Institut Pasteur de Lille, CEA, Universités (Université de Clermont Auvergne, Université Paris Saclay...), Anses, Institut Lyfe, Cirad...

Associations et Sociétés savantes : Société Française de Nutrition, Académie d'Agriculture de France, WONCA, ECOG, Association des patients souffrant du Syndrome de l'Intestin irritable, Fédération Française des Diabétiques, ...

Professionnels de santé et structures de soin

Médecins, diététiciens, centres de Protection Maternelle et Infantile

Société civile

Associations de consommateurs : Familles de France, Familles rurales, ULCC (Union Laïque et Citoyenne des Consommateurs) etc

Acteurs Professionnels





PARTIE 2

TEMPS FORTS 2025



SOCLE SCIENTIFIQUE 18

P. 18

20 CONSEIL CONSOMMATEURS

P. 20

PÉDAGOGIE 22

P. 22

28 GOOD MOVE

P. 28

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL 32

P. 32

34 SANTÉ

P. 34

INFORMATIONS 36

P. 36

39 PARLONS BAVOIR

P. 39

SITE INTERNET & RÉSEAUX SOCIAUX 40

P. 40



SOCLE SCIENTIFIQUE

Une montée en puissance progressive

► Pourquoi ?

La science est au cœur d'Aprifel et fonde l'ensemble de ses actions. Il est ainsi essentiel pour l'association d'être au fait des **données disponibles**, de s'intégrer et participer aux **réseaux de recherche** et de contribuer à **faire progresser la connaissance** lorsque celle-ci est lacunaire.

► Comment ?

• **Veille scientifique : suivre au plus près l'état des connaissances**

Créée en 2022, la base documentaire **Web of diet** permet à la fois d'organiser les informations recueillies par la veille et de constituer une **base de connaissances spécifique à Aprifel**. Cet outil permet à l'équipe Aprifel de **référer et organiser** divers types d'informations : articles scientifiques, actualités institutionnelles, ouvrages et rapports, comptes-rendus de colloques... Sur cette base, une **veille hebdomadaire** est adressée aux instances d'Aprifel et nourrit ses actions.

• **Communications scientifiques : les travaux d'Aprifel mis en avant dans des revues et congrès**

Illustration de la richesse des travaux engagés au sein du conseil scientifique (voir p.8) et en réponse aux questions sociétales, la dynamique de **publication dans des journaux à comité de lecture** s'est poursuivie en 2025. Deux nouvelles publications ont été soumises. Elles portent respectivement sur **l'impact nutritionnel de l'ajout d'une portion de fruits et légumes** à l'alimentation des Français (en partenariat avec MS-nutrition) et **l'évolution de la qualité nutritionnelle des aliments lors de leur conservation**. Une publication a également été acceptée dans les Cahiers de nutrition et diététique concernant les **interventions permettant d'améliorer la consommation de fruits et légumes chez les enfants**.

Ces travaux s'ajoutent aux 3 publications acceptées depuis 2023 et ancrent progressivement Aprifel dans son activité de recherche. Ils ont fait l'objet de communications orales courtes et de posters à l'occasion des **Journées Francophones de Nutrition, du congrès mondial de nutrition ICN IUNS à Paris** (voir encadré) et aux **Journées d'Etudes de l'AFDN**.

• **Quatre partenariats avec des sociétés savantes et institutions**

Associant Aprifel à l'**université Clermont Auvergne** depuis 2021, le projet de recherche Nutri-Actif vise à **mieux comprendre les interactions entre les modes de vie et les habitudes alimentaires**. L'objectif est de démontrer que ces habitudes influencent non seulement la dépense énergétique et les risques cardio-métaboliques, mais aussi le comportement nutritionnel, les choix alimentaires et la régulation de l'appétit. Dans l'optique d'une future publication, une synthèse bibliographique sur le **lien entre habitudes alimentaires et habitudes de mouvement** a été initiée en 2025, avec un focus sur la place des fruits et légumes.

Le partenariat historique avec ECOG sur la **prévention de l'obésité infantile** s'est poursuivi avec un soutien d'Aprifel à l'organisation de la conférence annuelle d'ECOG à Uppsala. Cet événement a réuni près de **150 professionnels** - médecins, psychologues, spécialistes de l'activité physique, diététiciens nutritionnistes, travailleurs de la santé - impliqués dans la **prise en charge et/ou la recherche sur l'obésité de l'enfant et de l'adolescent**.

Sur le volet de **l'étude des comportements**, la thèse CIFRE INCEAT, initiée en 2023, s'intéresse à « L'influence de l'identité et des Normes sociales sur le Comportement Alimentaire des étudiants ». Ce travail, réalisé avec l'**Institut Lyfe** de Lyon, est porté par Adoracion Guzman-Garcia (Institut Lyfe, EPHE, CHArt). L'année 2025 a notamment été consacrée à la conception et la réalisation d'une étude sur les **mécanismes linguistiques et cognitifs qui influencent les stéréotypes de genre**, y compris dans l'alimentation. Ce travail a visé à confirmer l'association déjà décrite entre la masculinité et la viande, et a éclairé la manière dont les biais cognitifs influencent les choix alimentaires genrés. Ces travaux ont été présentés dans de différentes conférences et colloques internationaux (Annual meeting of the Cognitive Science Society, Generics and stereotypes colloquium, British Feeding and Drinking Group annual meeting, (IUNS-ICN), Summer Institute of Bounded Rationality of the Max Planck Institut).

Enfin, **une thèse en économie comportementale** a été mise en place avec l'Université-Paris-Saclay. Ce projet, porté par Lucie Charbonnier (Université-Paris-Saclay, INRAe, AgroParisTech), vise à **évaluer économiquement l'efficacité des politiques de prévention nutritionnelle** en France, en mettant l'accent sur l'augmentation de la consommation de fruits et légumes. Face à l'ampleur des maladies chroniques non transmissibles, cette recherche ambitionne d'analyser des **leviers d'action** tels que les **subventions** ciblées, les **campagnes d'information**, les **taxes** sur les produits moins favorables à la santé, ou encore des dispositifs visant à renforcer le plaisir de manger sainement.



CHIFFRES CLÉS

8 RÉUNIONS DU
CONSEIL SCIENTIFIQUE



VEILLE WEB OF DIET

+ 1000 RÉSUMÉS
D'ARTICLES SCIENTIFIQUES
enregistrés et traités dans la
plateforme Web of diet
(janvier à décembre 2025)



3 À 4 LETTRES
DE VEILLE / MOIS
adressées à la gouvernance
de l'association

LE CONGRÈS MONDIAL DE NUTRITION (IUNS-ICN 2025), VITRINE DES TRAVAUX D'APRIFEL

Rendez-vous incontournable des communautés de recherche en nutrition, le congrès mondial (IUNS-ICN 2025) avait lieu, à Paris, du 24 au 29 août 2025. L'occasion idéale pour Aprifel de faire connaître son action et ses travaux aux quelques 4000 visiteurs internationaux.

► **Lundi 25, le symposium « Littératie alimentaire et connaissances : un levier pour encourager la consommation de fruits et légumes par tous »** organisé par Aprifel a affiché complet avec plus de **120 participants**.

L'intervention de 4 experts en sciences cognitives, sciences sociales et psychologie a mis en lumière ce qu'est la littératie alimentaire et son intérêt pour encourager la consommation de fruits et légumes par tous.

► Les travaux de l'équipe scientifique ont fait l'objet de **2 communications orales et d'un e-poster**.

► **Un stand d'information**, proposé sur toute la durée de l'événement, a permis de présenter Aprifel et de faire largement connaître la conférence EGEA, dont la prochaine édition se tiendra en octobre 2026, à Montpellier.



Retrouvez la
synthèse du
symposium sur
notre site

LES TEMPS FORTS

CONSEIL CONSOMMATEURS

🍷 Prendre le pouls de la société



► Pourquoi ?

Dans une volonté d'écoute et de transparence, Aprifel a souhaité, dès 2009, s'ouvrir à la société en créant un **Conseil consommateurs** (voir p.10). Présidée par un scientifique expert des questions d'alimentation, cette structure constitue un lieu de **dialogue et d'écoute** entre les **représentants des consommateurs**, les **professionnels des fruits et légumes** et les **scientifiques**. Par ce biais, il s'agit de mieux comprendre les attentes et réalités de chacun, de répondre aux questions des associations et de s'assurer que les actions réalisées par Aprifel correspondent aux besoins identifiés.

► Comment ?

• Apporter des réponses aux questions des associations

Les questions des associations au sujet de l'alimentation et des fruits et légumes sont le **moteur majeur des travaux du conseil**. Pour y répondre, Aprifel met en place des actions variées donnant la parole à des scientifiques et des professionnels des fruits et légumes.



UNE MATINÉE DÉDIÉE AUX ÉVOLUTIONS DES MODES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Ces 50 dernières années, l'offre alimentaire et nos habitudes de consommation se sont considérablement transformées. Entre mutations des modes de vie, contraintes économiques et préoccupations environnementales, de nouvelles attentes émergent, bousculant les habitudes et redessinant les assiettes, dans des **directions souvent peu compatibles** avec la **santé publique** et la durabilité de l'alimentation.

Afin de faire le point sur ces questions et d'identifier les freins et leviers pour engager des **transitions plus favorables**, Aprifel a organisé, le 27 février, une matinée d'information ouverte à tous dans l'enceinte du Salon de l'Agriculture. Réalisé en partenariat avec l'Académie d'agriculture de France, cet événement a réuni **une centaine de personnes**.

► **Erwan de Gavelle**, (Ministère chargé de l'Agriculture), **Christel Teyssedre**, Présidente d'Aprifel et **Michel Dron**, Président de l'Académie d'agriculture de France, ont posé les **enjeux** de cette matinée ;

► **Pascale Hébel**, ingénieure agronome et économiste, a apporté un éclairage sur les évolutions des consommations alimentaires et les attentes des Français en matière d'alimentation ;

► **Sophie Nicklaus**, directrice scientifique adjointe « Alimentation et Bioéconomie » à l'Inrae a mis en parallèle la transformation observée des habitudes alimentaires et celles du système agroalimentaire en lui-même. Son intervention a mis en lumière les **tensions à résoudre** pour aller vers des habitudes plus durables ;

► **Patricia Gurviez**, présidente de l'Institut du Marketing Social, a démontré comment les **méthodes fondées sur les sciences comportementales** constituent des stratégies pertinentes pour modifier les perceptions et améliorer les habitudes alimentaires ;

► Enfin, la **présentation de travaux de recherche récents par des doctorants** a permis d'illustrer la richesse et la diversité des recherches en cours sur ces questions.

UNE VISITE ENTRE AGEN ET MONTAUBAN POUR COMPRENDRE LES PREMIÈRES ÉTAPES DE LA CONSTRUCTION DU PRIX, SUR LE TERRAIN

Avec l'appui de l'Aneefel et des comités régionaux Interfel Occitanie et Nouvelle Aquitaine, le conseil consommateur a réalisé un déplacement sur le thème « Territoire/ expédition et élaboration du prix sur le terrain ». Les 24 et 25 juin, les membres du conseil ont été accueillis par **trois entreprises d'expédition** aux profils et tailles variés : Fruidor Terroirs (Toneins), PHILIBON BOYER SAS (Moissac) et la société LEMOUZY (Castelsarrasin). Ces trois visites ont permis aux membres du conseil d'appréhender trois facettes du métier d'expéditeur - lien au terroir, technicité et connaissance du marché - éclairant le rôle de ce maillon souvent méconnu de la filière.

• Soutenir les actions d'information des associations

En 2025, Aprifel a amplifié ses actions aux côtés des associations apportant son expertise à leurs travaux et outils.

Dans la continuité des travaux initiés en 2024 à destination des populations précaires, Aprifel a formé les responsables des habitats partagés de **l'Union Nationale des Associations Familiales UNAF** à l'animation des ateliers **BONUS Fruits et légumes**. Cet atelier et les supports associés, conçus selon la méthode FALC⁸, sont issus d'un projet soutenu par le Programme National de l'Alimentation. En partant des habitudes des participants et de leur quotidien, ces ateliers sont destinés à apporter aux participants des **moyens concrets de s'organiser** au quotidien pour **mettre plus de fruits et légumes au menu**.

Dans le cadre de son partenariat avec Familles rurales, Aprifel a amplifié le déploiement des ateliers dédiés à **l'accompagnement de la parentalité** dans des crèches et accueils de jeunes enfants gérés par l'association. Centrés sur le démarrage de la diversification alimentaire, ces ateliers sont proposés à des groupes de parents ou d'assistantes maternelles. Ils visent à **faciliter l'intégration des fruits et légumes dans l'alimentation** de l'enfant et de la famille et plus spécifiquement à aider les parents à appréhender les changements de textures progressifs à proposer à l'enfant au fur et à mesure de sa croissance.

8 Méthode facile à lire et à comprendre



Retrouvez la
synthèse de la
matinée sur
notre site

ÉDUCATION ALIMENTAIRE

🍷 Le programme ELFE permet de démultiplier les actions proposées en classe



► Pourquoi ?

En complément du rôle des familles, **l'école et le cadre scolaire** sont des lieux importants pour **faire évoluer les habitudes alimentaires des plus jeunes**. Par les enseignements, mais également la **mise en pratique**, il s'agit de permettre progressivement aux enfants de disposer des compétences leur permettant de **faire des choix** et d'adopter des comportements responsables pour **in fine prendre soin d'eux-mêmes**. Ainsi, les comportements favorables à la santé, dont l'adoption d'une alimentation saine, est une **thématique inscrite dans les programmes scolaires** de l'école élémentaire.

► Comment ?

Depuis 2021, Aprifel propose ainsi aux **enseignants des écoles élémentaires** un ensemble de ressources mobilisables en classe (voir encadré) fondé notamment sur **l'analyse des connaissances** concernant les interventions encourageant la consommation de fruits et légumes chez les enfants. Depuis 2023, ces ressources ont été **considérablement étoffées grâce au projet ELFE** – Enseigner les Légumes et les Fruits auprès des Écoliers. Ce projet a en effet été retenu par France Agrimer dans le cadre de l'appel à projet « mesures éducatives » du **programme européen « Lait et Fruits à l'École »**. Dans ce cadre, Aprifel propose aux écoles bénéficiaires du programme **trois types d'interventions** mobilisables en classe, pour des élèves de la petite section au CM2 :

► L'animation « **booste tes sens** » propose aux élèves de la petite section de maternelle au CM2 un atelier de découverte des fruits et légumes mobilisant les 5 sens. Réalisé par un animateur au goût, cet atelier vise à améliorer les connaissances des enfants, susciter l'envie de goûter, et favoriser la curiosité alimentaire.

► Conçue avec Réseau Canopé, l'animation « **booste ton petit déjeuner** » aborde l'équilibre alimentaire de ce repas avec des élèves du CP au CM2. En partant des habitudes alimentaires individuelles des enfants et des aliments disponibles chez eux, le diététicien réalisant l'atelier va les amener à optimiser leur petit déjeuner en faisant des choix plus favorables à leur santé.

► L'animation « **J'en mange 5** », axée sur la connaissance des fruits et légumes, s'adresse aux élèves du CP au CM2. Réalisée par un animateur, cette animation propose une déclinaison du jeu de société « *J'en Mange 5 !* » sous un format collectif. Cette intervention contribue à augmenter l'exposition des enfants aux fruits et légumes et permet d'enrichir leurs connaissances sur le répertoire lexical les concernant.

Les écoles bénéficiant du programme Lait et Fruits à l'École peuvent également participer à un **concours national de projets de classe ou d'école** sur l'alimentation. Grâce aux fonds européens, le nombre d'enfants sensibilisés chaque année a pu être multiplié par 3 depuis 2021.



MON QUOTIDIEN DÉCOUVERTE SPÉCIAL FRUITS & LÉGUMES, 1^{ER} SUPPORT D'APRIFEL À OBTENIR LE LABEL PNNS

Créé à l'occasion de l'année internationale des fruits et légumes, Mon Quotidien découverte spécial fruits et légumes a été retravaillé en 2025. En 8 pages, ce support propose aux 9-12 ans :

- Une présentation ludique des recommandations du PNNS et des astuces concrètes pour les atteindre plus facilement,
- Des chiffres clés de la consommation de fruits et légumes en France,
- Un zoom sur les nutriments apportés par les fruits et légumes et leurs rôles dans notre organisme,
- Un tour d'horizon de la diversité des fruits et légumes (goûts, saisons, couleurs...)
- Un focus sur le rôle des 5 sens pour les découvrir les apprécier, ainsi que des idées de repas et recettes qui encouragent à cuisiner ou, du moins à composer des menus variés.

Grâce à ce support, il s'agit d'interroger les enfants sur leur consommation au quotidien, de les rendre acteur de leur alimentation et de l'importance de bien manger/bien bouger. À l'issue d'une procédure d'analyse par des experts en nutrition, le journal a obtenu fin 2025 le droit d'utiliser le logo « conforme au PNNS ». Il est distribué aux classes bénéficiant des animations du programme ELFE.



« LES FRUITS & LÉGUMES AU TABLEAU ! » + DE 20 RESSOURCES UTILISABLES EN CLASSE PAR LES ENSEIGNANTS

Conçu par Réseau Canopé avec l'appui scientifique d'Aprifel, ce dispositif propose aux enseignants un **ensemble d'outils utilisables en classe**. En partant des notions fondamentales (français, mathématiques...), des héros vitaminés sensibilisent les enfants à la consommation quotidienne de fruits et légumes et à l'importance d'une alimentation équilibrée. Ce dispositif inclue :

- **5 films d'animation** « Les fondamentaux » réalisés par Réseau Canopé avec le concours scientifique d'Aprifel.
- **5 fiches pédagogiques** destinées aux enseignants
- **5 parcours pédagogiques**, soit + de **20 activités réalisables en classe**
- **1 fiche d'accompagnement pour les parents**

Ces ressources sont accessibles à toutes les classes de France que l'école soit ou non bénéficiaire du programme « Lait et Fruits à l'École ».

CHIFFRES CLÉS - ANNÉE SCOLAIRE 2024/2025



968,5
JOURNÉES
D'ANIMATIONS



667 BOOST TON
PETIT DÉJEUNER



208 BOOST TES SENS



93,5 J'EN MANGE 5 !

VIDÉOS LES FONDAMENTAUX

51 918
VUES DES VIDÉOS
(cumul depuis 2021)



3 900
CLASSES



+ DE
100 000
ENFANTS SENSIBILISÉS

7

PROJETS
DE CLASSE/
D'ÉCOLE



160

ANIMATEURS
FORMÉS



12

SESSIONS DE
FORMATION



CONCOURS « J'EN MANGE 5 ! » 2025

🍷 Une édition centrée sur la notion de portion



► Pourquoi ?

Le concours « J'en mange 5 ! » s'inscrit en complémentarité avec le dispositif pédagogique « Les fruits et légumes au tableau ! » et les actions proposées dans le programme ELFE. Son objectif : **transformer les connaissances en actions** en créant un pont entre le travail mené en classe sur la santé et les comportements alimentaires au quotidien, notamment au restaurant scolaire. En 2025, le concours a une nouvelle fois mis à profit **l'influence positive des pairs**, invitant les enfants à devenir de véritables ambassadeurs d'une alimentation plus saine et variée auprès de leurs camarades.

► Comment ?

Pour cette 5^e édition, le concours d'affiches « J'en mange 5 ! » a mobilisé des élèves de toute la France autour d'un objectif commun : **mieux comprendre et s'approprier la recommandation du PNNS** en travaillant autour de la **notion de portion** (voir encadré). Le principe du concours reste, lui, inchangé : les enseignants de la maternelle au CM2 sont invités à accompagner leurs élèves dans la production d'une affiche encourageant tous les enfants de l'école à consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.

Au total ce sont près de **5 000 enfants** des quatre coins de la France et des territoires ultramarins qui ont phosphoré pour produire **216 affiches**.



DES THÈMES DISTINCTS PAR NIVEAUX

Si la recommandation « 5 fruits et légumes par jour » est largement connue, sa traduction concrète reste parfois abstraite. Pour cette 5^e édition, les élèves ont été invités à réfléchir à la notion de portion, à travers des déclinaisons adaptées à chaque cycle :

► « **5 portions en 5 couleurs !** » pour le cycle 1 (maternelle), afin de représenter visuellement la diversité des fruits et légumes ;

► « **5 portions en 4 repas** » pour le cycle 2 (CP, CE1, CE2), autour de la construction de menus intégrant au moins 5 portions de fruits et légumes sur une journée complète ;

► « **5 portions en 5 familles !** » pour le cycle 3 (CM1, CM2), pour explorer les grandes familles de fruits et légumes ;

► Pour les classes multi-cycles, un thème choisi par l'enseignant en fonction de la composition de la classe.



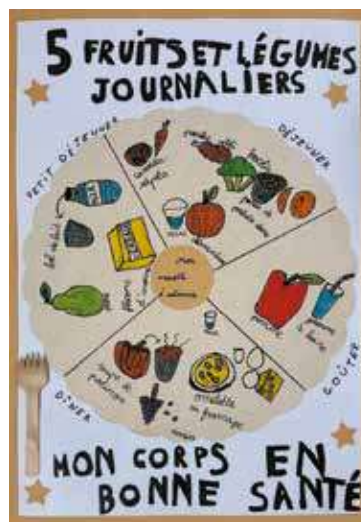
PALMARÈS 2025 : DES AFFICHES PLEINES DE TALENT !



Cycle 1

🏆 L'ÉCOLE MATERNELLE EST – VINCENNES
MET LES COULEURS À L'HONNEUR

Les élèves de PS de Mme. MIRAND ont illustré avec brio le thème « 5 portions en 5 couleurs ! ». Le jury a salué la lisibilité du message, l'implication des élèves et la capacité de rendre la notion de portion accessible et attrayante.



Cycle 2

🏆 L'ÉCOLE LES OLIVIERS – MONTFERRAT
RELÈVE LE DÉFI DES 4 REPAS

La classe de CP/CE1 de Mme. CODACCIONI s'est distinguée par une affiche complète et pédagogique. Les élèves ont su illustrer des menus équilibrés du petit déjeuner au dîner de manière concrète et réaliste, facilitant l'appropriation des recommandations nutritionnelles par leurs camarades.



Cycle 3

🏆 L'ÉCOLE SIMONE VEIL – SURY-LE-COMTAL
EXPLORE LES FAMILLES DE FRUITS ET LÉGUMES

Les élèves de CM1 de Mme. DEFOUR ont proposé une affiche riche et structurée. Le jury a apprécié la diversité des familles représentées, l'originalité des illustrations et le travail de classification, qui témoignent d'une réflexion approfondie sur la variété des fruits et légumes.



Multi-cycle

🏆 L'ÉCOLE PRIMAIRE DE LAVANCIA DÉVOILE SES CARTES
Dans la catégorie multi-cycles, la classe de CE2/CM1/CM2 de M. SPRINGINSFELD a su convaincre le jury avec une affiche originale et créative. Le concept, à la fois simple et efficace, met en valeur la notion de portion tout en évoquant différentes familles de fruits et légumes en déclinant un jeu de société bien connu.

CHIFFRES CLÉS

216 
CLASSES INSCRITES

PRÈS DE **5 000**
ENFANTS
PARTICIPANTS



ÉDUCATION À L'ALIMENTATION DURABLE

🍃 Un dispositif pédagogique pour engager les collégiens dans la réflexion



► Pourquoi ?

Face au changement climatique et à l'impact de nos modes de vies sur la planète, il est essentiel de faire évoluer les habitudes alimentaires et nos systèmes alimentaires vers plus de durabilité (FAO, 2019). Pour ce faire, il s'agit à la fois de donner plus de place dans les assiettes aux aliments d'origine végétale, mais également de **réduire le gaspillage alimentaire**. Malgré le consensus scientifique existant et les actions mises en place, **les habitudes alimentaires restent encore trop éloignées des recommandations**, avec en particulier une consommation insuffisante de fruits et légumes. Pour faire évoluer les choses, l'éducation à l'alimentation et au développement durable constituent des leviers intéressants pour accompagner les jeunes générations vers des choix plus éclairés.

► Comment ?

Afin d'aider les collégiens à s'emparer de ces sujets, Aprifel s'est à nouveau associé à Réseau Canopé pour proposer un nouveau dispositif pédagogique : **« Des fruits et légumes dans mon assiette : écrire la cantine de demain ! »**, dévoilé le 19 novembre 2025. Conçu avec l'appui scientifique d'Aprifel, ce dispositif pédagogique clé en main propose aux enseignants de collège un **parcours complet** pour aborder l'alimentation durable en classe :

► **Ressources dédiées aux enseignants** pour accompagner les élèves dans la découverte de l'éducation à l'alimentation : textes officiels, données scientifiques, webinaires etc. ;

► **Activités prêtes à l'emploi** pour construire facilement leurs séquences d'apprentissage autour de l'élaboration de **scenarios prospectifs** ;



«En France seuls
19% des enfants
atteignent
les 5 portions
quotidiennes de
fruits et légumes
recommandées.»



► **Supports complémentaires** pour approfondir le sujet avec les élèves.

Grâce à ces outils, il s'agit d'amener les enfants à s'interroger sur leurs habitudes alimentaires, de **les rendre acteurs de leur alimentation** et ainsi de leur permettre de faire progressivement des choix éclairés et autonomes.

Le dispositif pédagogique : « *Des fruits et légumes dans mon assiette : écrire la cantine de demain !* » peut ainsi être mobilisé en classe par **des enseignants de diverses matières**, ou encore dans le cadre de **l'accompagnement des éco-délégués**. Afin de faire connaître ces outils, 2 webinaires ont été organisés fin 2025. De nouveaux webinaires et des outils présentant le dispositif seront produits en 2026.

CHIFFRES CLÉS



3 386 800

ÉLÈVES DU COLLÈGE

(Ministère de l'Éducation nationale, 2025)

GOOD MOVE

Engager les jeunes adultes dans des habitudes alimentaires et de mouvement plus vertueuses

► Pourquoi ?

Bien que les bénéfices d'un mode de vie et d'une alimentation saine soient largement établis, les comportements des Européens restent perfectibles. Ce constat est particulièrement alarmant chez les 18 à 34 ans :

► Ils constituent la **population ayant les plus faibles consommations de fruits et légumes**.

► Leurs **niveaux d'activité physique** sont **insuffisants**, malgré un engouement important pour le sport, que ce soit à la télévision ou sur les réseaux sociaux.

► Les **comportements sédentaires**, un facteur de risque indépendant de la pratique d'activité physique, sont **de plus en plus élevés** chez cette tranche d'âge.

► Les données scientifiques pointent une **augmentation préoccupante du manque de sommeil**¹².



CHIFFRES CLÉS



PRÈS DE 77%
DES 18-34 ANS SONT DES
PETITS CONSOMMATEURS
DE FRUITS ET LÉGUMES
(moins de 3,5 portion/jour)¹³

+ DE 30%
DES 18-34 ANS
NE PRATIQUENT AUCUNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU QUOTIDIEN¹⁴



EN 2016 + DE 80%
DES 18-39 ANS PASSAIENT
3H ET PLUS DEVANT
UN ÉCRAN¹⁵

► Comment ?

Face à ce constat, le programme européen GOOD MOVE a comme principal objectif d'**augmenter la part des fruits et légumes frais** dans les habitudes de consommation des 18-34 ans en Europe, tout en les rendant **plus actifs et moins sédentaires**. Ce programme **co-financé par l'Union européenne** associe la France (Aprifel), l'Espagne (AILIMPO) et la Pologne (Fruit Union).

GOOD MOVE se base sur les connaissances concernant les processus de changement de comportement¹⁶. Il s'adresse à **4 sous-populations parmi les 18-34 ans**, situées à des stades distincts de changement :

► Les « **indifférents au changement** » qui ne se sentent pas concernés par les messages du programme, qui se sentent bien et qui ne veulent pas changer leurs habitudes. L'objectif envers cette cible est de **susciter l'idée du changement**, de les **convaincre et les motiver**

► Les « **ambivalents au changement** » qui eux, ont pris conscience de leurs habitudes alimentaires, qui veulent changer mais qui ne savent pas comment faire. L'objectif est de les **accompagner dans la transition** et les **rassurer**

► Les « **engagés en transition** » qui sont passés à l'action et qui mettent en place leurs nouvelles habitudes, sans que cela ne soit pour autant complètement ancré chez eux. L'objectif ici est de les **accompagner dans la transition**, les **soutenir** et **valoriser leurs efforts réalisés**

► Les « **engagés soutenus** » qui ont des habitudes de vie saine et qui cherchent à maintenir un équilibre. L'objectif auprès de cette cible est de **consolider** leurs routines et les **valoriser**, sans chercher la perfection.



Afin de toucher largement ces populations, le programme est principalement basé sur un **compte TikTok** adossé à une **stratégie d'influence**. Les messages clés du programme sont ainsi largement diffusés et incarnés par des **créateurs de contenus** qui informent leurs communautés de manière ludique et non injonctive, sur la base de données **scientifiquement fondées**. Novices ou experts dans le domaine de l'alimentation ou du sport, ces influenceurs permettent de **faire progresser les jeunes** vers de meilleures habitudes alimentaires selon la **théorie des petits pas**¹⁷. À l'occasion d'**événements sportifs et ludiques**, **GOOD MOVE** va à la rencontre des jeunes adultes. Des **stands animés par des diététiciens**, permettent d'échanger et de mettre en avant les bienfaits des fruits et légumes et de l'activité physique sur la santé et le bien-être au quotidien à travers une animation développée autour d'un jeu.

Enfin, **GOOD MOVE accompagne** également les **entraîneurs sportifs** de la Fédération Française d'Athlétisme avec des **e-learning** et **webinaires**. Par ce biais, il s'agit de :

- ▶ Partager des **clés pour motiver les jeunes à changer** et à entretenir les bons comportements
- ▶ **Replacer les fruits et légumes au centre de l'alimentation des sportifs** en présentant les bénéfices de ces derniers dans le cadre de la pratique sportive.



LA THÉORIE DES PETITS PAS

La théorie des petits pas repose sur l'idée qu'un **grand objectif peut sembler inaccessible, mais qu'une fois décomposé en petites tâches, il devient plus gérable et moins intimidant**. La théorie consiste donc à **changer son comportement de manière progressive et continue**. En se fixant des objectifs atteignables, le sentiment d'auto-efficacité personnel va être renforcé et pousser les individus à persévérer pour un **changement durable**. De nombreuses actions portées par Aprifel sont basées sur ce principe.

¹¹ OMS, Principaux repères - Maladies non transmissibles, Décembre 2024, consulté en ligne le 21.05.25 <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

¹² Shochat T. Impact of lifestyle and technology developments on sleep. Nat Sci Sleep. 2012 Mar 6;4:19-31. doi: 10.2147/NSS.S18891. PMID: 23616726; PMCID: PMC3630968.

¹³ Nutrimétrie, 2024

¹⁴ Nikitara K, Odani S, Demenagas N, Rachiotis G, Symvoulakis E, Vardavas C. Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries. Eur J Public Health. 2021 Oct 11;31(4):840-845. doi: 10.1093/eurpub/ckab067. PMID: 34000007; PMCID: PMC8504996.

¹⁵ Santé publique France, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2020, n° 15, p. 296-304, Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014-2016 et évolution depuis 2006-2007

¹⁶ Modèle du changement de Prochaska et Di Clemente (HAS, 2014).

¹⁷ Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 19(3), 276-288.

CHIFFRES CLÉS

RÉSEAUX SOCIAUX



115
POSTS



141 900
J'AIME

+91
MILLIONS
DE VUES



LES TEMPS FORTS



UNE TABLE RONDE CONFRONTANT L'EXPÉRIENCE DE VIE DE CRÉATEURS DE CONTENUS À L'EXPERTISE BIENVEILLANTE D'UN DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE

Pour sa 2e année d'action, le programme **Good Move** a signé une collaboration avec **Ben NÉVERT** (+ 600k abonnés Youtube), **Marcus** (+ 400k abonnés Instagram) et **Kaatsup** (près de 500k abonnés). Ces créateurs de contenus se sont pliés au jeu de la table ronde pour parler de leur alimentation avec humour et légèreté ! L'occasion de rire, partager des anecdotes et recueillir les conseils bienveillants de **Benoît DIAGNE**, diététicien nutritionniste. Par ce biais, il s'agissait de dédramatiser leur rapport à l'alimentation et partager à leurs communautés de nombreuses astuces Good Move pour faire évoluer petit à petit leurs habitudes alimentaires.



Retrouver la
table ronde sur la
chaîne Youtube de
Ben Névart



ÉVÈNEMENTS

16
ÉVÈNEMENTS



+ DE 100 000
PERSONNES TOUCHÉES

FORMATION DE COACHS

1 WEBINAIRE
SUR L'OPTIMISATION
DE LA PERFORMANCE
CHEZ LE SPORTIF
ET LA SPORTIVE VIA
L'ALIMENTATION



Voir le
webinaire



Découvrir le
compte TikTok
de GOOD MOVE



LES TEMPS FORTS

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

🍃 **Déployer le plus largement possible les outils d'Aprifel**

► Pourquoi ?

Les liens entre santé et alimentation sont connus de longue date. Pourtant, la mauvaise qualité nutritionnelle de ce que nous mangeons est désormais l'un des premiers **facteurs de risque pour la santé**. Face à l'épidémie d'obésité et de maladies chroniques, **améliorer la qualité de notre alimentation** est ainsi un enjeu majeur de santé publique.

Pour y parvenir, **les médecins sont des acteurs clés**. Ce sont, en effet, des interlocuteurs de confiance pour leurs patients, situés en première ligne lorsqu'il s'agit de prévention. Pourtant, notamment par **manque de formation** en nutrition, mais également **de temps**, les praticiens ont encore du mal à apporter des conseils à leurs patients.

► Comment ?

► Des outils pratiques pour appuyer l'action des praticiens

Afin d'**aider les professionnels de santé à accompagner leurs patients**, Aprifel a créé, une série de dépliants baptisée « Fruits et légumes et santé ». Dédiés à des **moments de vie** (grossesse, diversification alimentaire) ou des **pathologies** (diabète de type 2, SII etc), ces dépliants allient **apport de connaissances** et **leviers pratiques** pour lever les freins à la consommation.

Destinés à prolonger l'échange en consultation, ces outils concrets et scientifiquement fondés sont **labellisés par l'AFDN**. L'année 2025 a été consacrée à les **diffuser le plus largement possible** à la fois par la création d'une **plateforme de commande** (e-boutique) et par un plan d'action permettant de les faire connaître largement.

Dans ce but **trois grand leviers** ont été activés :

► Des **portages en cabinets et via la presse médicale**, au printemps 2025 et l'automne, ont permis de faire découvrir les outils directement sur le lieu d'exercice et d'inviter les praticiens à se créer un compte sur la boutique Aprifel.

CHIFFRES CLÉS



43%

des patients pensent devoir améliorer leur comportement alimentaire (Brotons, 2012)

2/3



attendent soutien et conseils de leur médecin pour y parvenir.

(Brotons, 2012)

8/10 FRANÇAIS



considèrent important de consommer des fruits et légumes pour leur santé (Ifop, 2022)



► Au fil de l'année, Aprifel a participé à plusieurs **congrès professionnels** via des **stands** et l'**envoi de newsletters** en partenariat avec les sociétés savantes organisant ces événements.

► Enfin, considérant la place centrale qu'a prise **Doctolib** dans le quotidien des patients, Aprifel a pris la parole à quatre reprises sur cette plateforme en 2025. **Ces campagnes** avaient pour but de renforcer la diffusion des messages « Fruits et légumes et santé » et d'inviter à la discussion avec un professionnel de santé sur les fruits et légumes.

► Des **tutoriels destinés aux praticiens**

De manière complémentaire à ces outils, Aprifel a développé trois tutoriels inspirés des sciences du comportement et des méthodologies de l'entretien motivationnel (voir encadré) avec le media médical Egora. Cette série **#ParlonsFruitsetLégumes** donne des clefs aux praticiens pour aborder efficacement la question de la consommation de fruits et légumes avec leurs patients et accompagner le changement de comportement alimentaire sur le long terme.

CHIFFRES CLÉS

PORTAGES EN CABINET :

PRÈS DE
30 000
PRATICIENS ONT REÇU
LES OUTILS



MÉDIATISATION :



PRÈS DE **170 000**
PRATICIENS SENSIBILISÉS
(cumul des personnes touchées
par les emailings, la presse
professionnelle et Doctolib)



PARLONS FRUITS ET LÉGUMES, 3 TUTORIELS BASÉS SUR LES PRINCIPES DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

L'entretien motivationnel est une approche fondée sur l'écoute empathique visant à renforcer la motivation au changement. Elle est couramment utilisée en prévention et vis-à-vis des comportements addictifs (arrêt du tabac, alcool). Les **tutoriels #Parlons Fruits & Légumes** s'emparent des principes de cette méthode pour l'adapter à la question de la consommation de fruits et légumes. Ces 3 vidéos illustrent par une mise en situation patient – médecin :

- Comment identifier le **niveau de motivation du patient** face au changement et créer les conditions permettant d'avancer pas à pas ?
- Comment identifier les **situations d'impasses** relationnelles, et **comprendre comment les éviter** en favorisant l'autodétermination du patient ?
- Comment **accompagner** le changement **dans la durée** en intégrant, la place des « rechutes » dans les processus de changement comportement

Ces tutoriels ont été conçus en collaboration avec Glori Cavalli Euvrard, diététicienne nutritionniste et experte en entretien motivationnel. Ils sont disponibles sur le site du média médical Egora.



► Découvrir les tutoriels #ParlonsFruitsetLégumes



► Découvrez les outils « Et si on adoptait le réflexe fruits et légumes » sur notre site Internet

CHIFFRES CLÉS

DOCTOLIB :



4 CAMPAGNES



29 MILLIONS D'IMPRESSIONS



97 K DE LECTEURS

2 700 TÉLÉCHARGEMENT DES OUTILS APRIFEL



2 200 RDV PRIS



SANTÉ

S'inscrire dans les actions des associations de patients



MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES QUAND ON EST DIABÉTIQUE

COMMENT ? POURQUOI ?



► Pourquoi ?

L'alimentation joue un rôle clé sur la santé et constitue un **levier de prévention et prise en charge de plusieurs maladies chroniques** (maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, diabète de type 2...). Pour une grande partie de la population – et par extension de nombreuses personnes souffrant de ces affections – **aller vers des habitudes alimentaires plus saines est un défi.**

Considérant la **convergence des missions** de diverses associations des malades et celles d'Aprifel, des collaborations se sont nouées et donnent vie à des outils communs d'information.

► Comment ?

• **Fédération Française des Diabétiques, encourager des modes de vie sains pour la prévention et la prise en charge**

Depuis 2023, plusieurs **outils d'information** ont été coconstruits avec la Fédération Française des Diabétiques :

- 1 **dépliant d'information** destiné à aider les personnes Diabétiques à intégrer plus de fruits et légumes à leur quotidien
- 2 numéros d'**Equation Nutrition** dédiés

En 2025, Aprifel a appuyé le **développement des actions de la Fédération en direction des personnes précaires** (projet Adela). En effet, dans

cette population, la prévalence du diabète de type 2 est deux à trois fois plus élevée que dans le reste de la population. C'est également un public dont les consommations alimentaires sont les plus éloignées des recommandations alimentaires, avec une sous-consommation de fruits et légumes particulièrement marquée. Aprifel a mis à disposition l'**expertise développée dans le cadre du projet BONUS Fruits et légumes** afin d'aider la Fédération à développer des **outils de sensibilisation des publics précaires** à l'équilibre alimentaire et aux enjeux de santé liés au diabète pour les personnes à haut risque ou diagnostiquées diabétiques ou en pré-diabète. Ces outils ont vocation à se déployer via des acteurs de l'aide alimentaire.

• **Syndrome de l'intestin irritable, aider les malades à réconcilier leur ventre avec leur assiette**

Maladie chronique et invalidante, le syndrome de l'intestin irritable (SII) est encore mal connu – y compris du monde médical. Il représente pourtant le 1^{er} motif de consultation en gastro-entérologie. **Bien qu'aucun aliment ne soit, en soi, déclencheur**, les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable constatent que certains aliments, ou leur combinaison, peuvent parfois favoriser ou aggraver des symptômes. Face à ces difficultés, de nombreuses personnes éliminent d'elles-mêmes des aliments de leur alimentation, de peur de souffrir. Une situation qui peut virer au casse-tête, voire à des carences et isole les personnes souffrantes.

MANGER AVEC LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

MISSION IMPOSSIBLE ?



APSSII.ORG
ASSOCIATION DES
PATIENTS SOUFFRANT
DU SYNDROME DE
L'INTESTIN IRRITABLE

APRIFEL.COM
AGENCE POUR
LA RECHERCHE ET
L'INFORMATION EN
FRUITS & LÉGUMES



Afin de **contribuer à faire connaître cette maladie et d'aider plus de malades à gérer leur quotidien**, notamment par une meilleure nutrition, l'Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable – APSSII – et Aprifel ont initié un partenariat depuis 2023. Dans ce cadre plusieurs outils d'information ont été élaborés au fil des années.

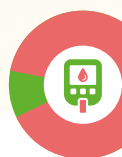
► **Le dépliant** « Manger avec le syndrome de l'intestin irritable : mission impossible ? », co-construit avec l'APSSII et ses bénévoles experts.

► Un **atelier cuisine** a été conçu pour proposer des recettes gourmandes, adaptées aux personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

► En juin 2025, un webinaire dédié aux fibres **dans le contexte du SII** a été proposé aux adhérents de l'APSSII. Les fibres **jouent de nombreux rôles positifs chez la personne saine** et vis-à-vis des Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI). Cependant, de nombreuses personnes souffrant du SII craignent que ces composés ne majorent leurs symptômes et ont tendance à éviter les aliments en contenant. Afin d'apporter des éléments de réponse scientifiquement fondés aux malades, ce webinaire a réunissant **3 experts** : Nathalie Delzenne (Université de Louvain) spécialiste des liens entre alimentation et microbiote, Julien Scanzi, Gastroentérologue spécialiste du microbiote intestinal et Johanna Le Lorrec, Diététicienne- Nutritionniste, formée à la prise en charge diététique du SII.

CHIFFRES CLÉS

LE DIABÈTE CONCERNE :



10,5%

DE LA POPULATION MONDIALE

(Fédération internationale du diabète)



4 MILLIONS

DE FRANÇAIS

(Assurance Maladie, 2023)

LE SII :



5 À 10%

DE LA POPULATION FRANÇAISE

PARTENARIAT APSSII 2025



20 ATELIERS DIÉTÉTIQUE & CUISINE
pour les malades et le grand public

1 WEBINAIRE SUR FIBRES ET SII



PRÈS DE 750 VISIONNAGES



En savoir +
Equation Nutrition n° 237
Syndrome de l'intestin irritable : l'alimentation, alliée ou ennemie ?

INFORMATION

🍷 « *C'est bon à savoir* » un rendez-vous hebdomadaire sur les chaînes de France Télévisions

► Pourquoi ?

L'alimentation est au cœur de nombreuses questions d'ordres sanitaire, environnemental et sociétal. Afin d'apporter des réponses à ces questions et de rappeler la place des fruits et légumes au cœur d'une alimentation saine, **Aprifel parraine depuis 2020 le programme court « C'est bon à savoir », créé par France Télévisions.**

► Comment ?

Ce programme donne la parole à des **experts scientifiques** - médecins, ingénieurs agronomes, diététiciens, épidémiologistes... - et des **professionnels** des fruits et légumes pour répondre aux questions des Français.

« *C'est bon à savoir* » aborde, ainsi, des **sujets très divers** tels que les modes de production, d'achat, de consommation de fruits et légumes, leur place dans l'alimentation, ainsi que leurs bénéfices pour la santé et l'environnement.

Sur un **ton positif et ludique**, ce programme apporte des **informations pratiques, factuelles et scientifiquement fondées** sur le mode de vie, l'alimentation et les fruits et légumes. Par ce biais, il invite les Français à réfléchir à leur manière de se nourrir pour **faire évoluer les comportements** et ancrer chez eux des **habitudes saines et durables**. Les références des études scientifiques abordées dans les épisodes sont indiquées dans le générique de fin. Afin de toucher un public complémentaire, notamment sur des tranches d'âges plus jeunes, une déclinaison digitale au format « réels » a été développée depuis 2024 et diffusée sur les réseaux sociaux.

C'EST BON À SAVOIR





BENOIT DIAGNE

NUTRITIONNISTE
DIÉTÉTICIEN



LE MERCREDI, LE JOUR DES ENFANTS

MATHILDE TOUVIER

DIRECTRICE DE RECHERCHE
EN NUTRITION À L'INSELM



LE MICROBIOTE

AUDREY AVEAUX

DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE



SYNDROME MÉTABOLIQUE

TOCUTION NOMINALE • ASSOCIATION D'ANOMALIES
CHEZ UNE MÊME PERSONNE

LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

CHRISTIAN MOUGIN

DIRECTEUR DE RECHERCHE - INRAE



LES RÉSIDUS DE PESTICIDES



LES TEMPS FORTS

INFORMATION

C'EST BON
À SAVOIR

CHIFFRES CLÉS

TV

60
ÉPISODES



493
DIFFUSIONS



>86%
d'agrément*

RÉSEAUX SOCIAUX

30 RÉELS AU
FORMAT
30 SECONDES



16 MILLIONS
D'IMPRESSIONS (OCCASIONS DE VUES)


3,1
MILLIONS
DE PERSONNES TOUCHÉES

2,6
MILLIONS
DE VUES



26%
de taux
d'engagement

>87%
« aborde des
sujets qui
m'intéressent »



CHEZ LES PERSONNES EXPOSÉES :



>90%
apprennent de
nouvelles choses

58%
indiquent souhaiter
ou avoir engagé
des changements



* Le taux d'agrément est un indicateur correspondant au pourcentage d'individus exposés à un message et qui déclarent l'apprécier. C'est l'une des métriques permettant d'évaluer l'impact et l'efficacité d'une campagne.



Retrouvez tous les
épisodes de C'est Bon
à Savoir sur la chaîne
Youtube « Graines de
Savoir »

PARLONS BAVOIR

🍷 Proposer aux futurs et jeunes parents un espace de référence

► Pourquoi ?

L'âge étant un déterminant important de la consommation de fruits et légumes, **les futurs parents et parents d'enfants de moins de 2 ans** font partie des populations dont les **consommations de fruits et légumes sont insuffisantes**.

Les 1 000 premiers jours de vie - de la conception aux deux ans d'un enfant - sont par ailleurs, une **période cruciale pour le développement et la construction du capital santé des individus**. C'est une période particulièrement sensible au cours de laquelle **l'environnement** au sens large - alimentation, mode de vie des parents, interactions sociales - **impacte, positivement ou négativement, l'enfant et l'adulte à venir**.

Enfin, **l'arrivée d'un enfant** est identifiée par les sciences du comportement comme une **fenêtre d'opportunité** pour instaurer des changements alimentaires. Cependant, **malgré la motivation forte à faire mieux** pour soi et son bébé, c'est également une **période de bouleversements, de difficultés nouvelles et de questionnements importants**.

Ainsi, proposer une **information fiable, positive et motivante** aux futurs et jeunes parents autour des questions de **mode de vie et de parentalité** constitue un enjeu majeur.

► Comment ?

Pour y répondre dans son champ de compétences, Aprifel a créé fin 2023 le **compte Instagram Parlons Bavoïr**. Porté par des **professionnels de santé et des experts de la parentalité**, le compte propose un espace de partage et d'information **fiable et scientifiquement fondée, sur un ton décomplexé et non injonctif**.

Véritable **compagnon du quotidien** des futurs et jeunes parents, il aborde des **thèmes variés** tels que des conseils pour **intégrer des modes de vie sains** dès le désir d'enfant, des repères sur les aliments à éviter durant la grossesse et chez le jeune enfant, une traduction concrète des recommandations concernant la **diversification alimentaire**, des astuces pour favoriser le sommeil ou l'activité dès le plus jeune âge... Afin d'être le plus en prise possible avec le quotidien des parents, un **comité des utilisateurs** a été mis en place en 2025 avec des parents volontaires. Consulté une fois par an, ce groupe permet à la fois de faire remonter les besoins des jeunes parents et de s'assurer de **l'adéquation** du compte tant sur le fond que la forme.



Suivez
Parlons Bavoïr
sur Instagram

CHIFFRES CLÉS

SUR 1 AN

105 ➔ +54%
CONTENUS

18,4
MILLIONS ➔ +82%
DE VUES

119,4 K ➔ +44%
D'INTERACTIONS



LES TEMPS FORTS

SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

🍃 Une ressource de référence sur les fruits et légumes, la santé et la durabilité

► Pourquoi ?

Vitrine des travaux d'Aprifel, son site internet et ses comptes sur les réseaux sociaux constituent également une **base de connaissance sur l'alimentation saine et durable avec des fruits et légumes**. Ce sont des outils essentiels de l'association qui font l'objet de la **création constante de nouveaux contenus**, adaptés aux différents publics de l'association.

► Comment ?

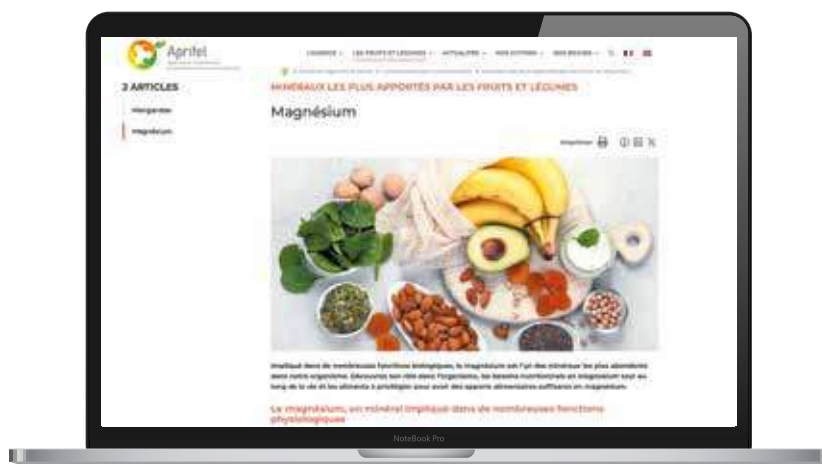
• **Le site aprifel.com, ressource de référence sur les fruits et légumes, la santé et la durabilité.**

Composition nutritionnelle de près de 120 produits, **actualités** régulières, revues mensuelles, infographies, interviews... le site web d'Aprifel est une vraie mine d'information pour suivre **l'actualité scientifique sur les fruits et légumes**, la **santé et la durabilité**.

A travers ses revues, librement accessible sur son site, Aprifel propose notamment chaque mois un focus sur une thématique liée à **l'alimentation saine et durable**.

► Créé en 2000, *Equation Nutrition* propose au **public francophone**, en particulier aux **professionnels de santé**, des contenus synthétiques, rapides à lire et directement utilisables ;

► Créé en 2006 *The Global Fruit and Vegetable Newsletter* – GFVN (en anglais), s'adresse aux **chercheurs internationaux désireux de suivre l'actualité des recherches concernant l'alimentation saine et durable avec des fruits et légumes**.



CHIFFRES CLÉS

SITE



760 500
VISITEURS ANNUELS

2,6 MILLIONS
DE PAGES VUES



+10%
EN 1 AN

ÉVOLUTION DE L'AUDIENCE D'APRIFEL



• **Réseaux sociaux, amplifier la diffusion des connaissances en les adaptant à une variété de publics**

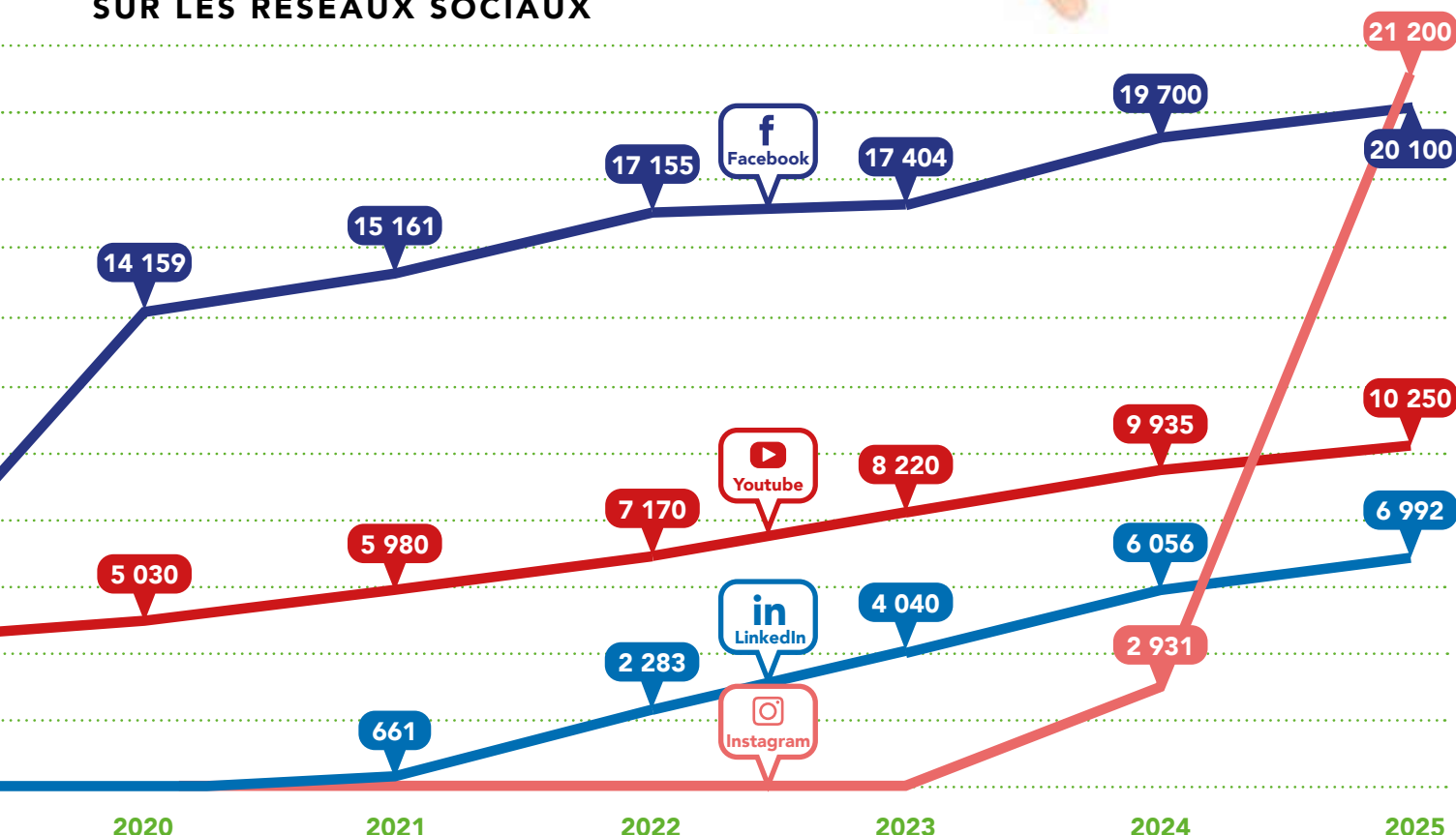
Miroir de la diversité de ses missions, Aprifel multiplie, grâce aux réseaux sociaux, les lieux et formats d'information. Il s'agit d'amplifier la diffusion des contenus du site et proposer à chacun des informations adaptées à ses besoins et envies. Aprifel est ainsi présente sur **Facebook, Instagram, Youtube et LinkedIn**. Depuis 2024, la **spécialisation des contenus** proposés selon les plateformes et communautés s'est accentuée.

Sur son compte **LinkedIn**, Aprifel relaye 3 fois par semaine des **contenus informatifs, produits pour d'autres supports** – veille scientifique, revues, actualités, rapport d'activité. Grâce à ces **contenus qualitatifs et réguliers**, Aprifel émerge comme un **émetteur référent** concernant les enjeux actuels liés à la santé, la durabilité et les comportements. Ses autres réseaux sociaux permettent à Aprifel de compléter ses actions à destination du grand public (voir p.46).

Sur **Facebook**, les vidéos de « C'est bon à savoir » et des infographies dédiées sont proposées aux familles d'enfants de 6 à 12 ans. **Complémentaire du travail mené sur Instagram** à destination des parents d'enfants de 0 à 2 ans (voir p.43), ces contenus ont pour but de **s'inscrire dans le quotidien des parents et grands-parents**. Il s'agit à la fois de leur apporter des clés pour les aider à familiariser leurs enfants avec les fruits et légumes, leur donner des idées pour les intégrer davantage au quotidien et encourager l'adoption d'habitudes de vie saines.



SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



GLOSSAIRE

- ADEIC** : Association d'Education et d'Information du Consommateur
- AFDN** : Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- AFOC** : Association Force Ouvrière Consommateur
- ALLDC** : Association Léo-Lagrange pour la Défense des Consommateurs
- ANEG** : Association Nationale d'Éducation au Goût
- Anses** : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- CEA** : Commissariat aux Énergies Alternatives
- CESE** : Conseil Economique, Social et Environnemental
- Cirad** : Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement
- CLCV** : Confédération de la Consommation du Logement et du Cadre de Vie
- CNAFAL** : Conseil National des Associations Familiales Laïques
- CNAFC** : Confédération Nationale des Associations Familiales Catholiques
- CNRS** : Centre National pour la Recherche Scientifique
- CSIF** : Chambre Syndicale des Importateurs Français des fruits et légumes
- CSF** : Confédération Syndicale des Familles
- CTIFL** : Centre Technique Interprofessionnel des Fruits et Légumes
- ECOG** : European Childhood Obesity Group
- ELFE** : Enseigner les Légumes et Fruits auprès des Elèves
- EPHE** : L'École Pratique des Hautes Études
- FAO** : Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture
- FELCOOP** : Fédération française de la coopération fruitière, légumière et horticole
- GEFeL** : Gouvernance Economique des Fruits et Légumes
- INCEAT** : L'influence de l'Identité et des Normes sociales sur le Comportement Alimentaire des étudiants
- Indecosa C.G.T** : Association pour l'Information et la Défense des Consommateurs CGT
- Inrae** : Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement
- Interfel** : Interprofession des fruits et légumes frais
- MSA** : Mutualité Sociale Agricole
- OMS** : Organisation Mondiale de la Santé
- PMI** : Protection Maternelle et Infantile
- PNA** : Programme National de l'Alimentation
- UNAF** : Union Nationale des Associations Familiales
- Wonca** : World Organization of Family Doctors







Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

99-97 bd Pereire, 75017 Paris

www.aprifel.com
www.egeaconference.com

Suivez nous sur

