



Follow me to be Healthy with Europe: the #400gChallenge turns one year old.

- La campagne Follow Me to be Healthy with Europe fête ses 1 an, avec un total de plus de 32 millions d'impressions sur les réseaux sociaux;
- Financée par Freshfel Europe, Aprifel et la Commission européenne, la campagne a pour but d'augmenter la consommation de fruits et légumes chez les européens âgés de 18 à 30 ans;
- Des collaborations avec des influenceurs et un challenge chaque mois encouragent les jeunes européens à partager leurs trucs et astuces pour intégrer plus facilement les fruits et légumes au quotidien dans leurs assiettes.

BRUXELLES, Belgique, 2 juillet 2020 – 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 [Gaëlle Prudencio](#), [Aziatomik](#) 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/détaillent 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 cible passe plus d'un 1/3 de sa journée sur les réseaux," a déclaré Philippe Binard, Délégué Général de Freshfel Europe.

La campagne digitale, qui se terminera fin 2021, est complétée par la présence sur des événements. 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" a déclaré 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 sera touché par cette maladie.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), "les fruits et légumes sont des composants essentiels d'une alimentation saine"¹. 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.

Télécharger le dossier de presse en français ici: [Dossier de presse](#)



À propos de la campagne d'information «*Follow me to be healthy with Europe*»: Saviez-vous que les Européens âgés de 18 à 30 ans ne mangent pas assez de fruits et de légumes? «*Follow me to be healthy with Europe*» est une campagne digitale, co-financée par l'Union Européenne, qui, au cours des trois prochaines années, vise à inciter les jeunes européens à consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour.

Avec cette campagne, Freshfel Europe et Aprifel veulent améliorer la compréhension du rôle que les fruits et les légumes jouent dans un régime alimentaire sain. Pour aider les millenials à atteindre cet objectif, cette campagne s'appliquera à leur montrer qu'il est très facile d'intégrer 400g de fruits et légumes dans leur alimentation quotidienne et leur en expliquera les bénéfices pour leur santé. Prêt à relever le **#400gChallenge** ?

Contact :

- Twitter : [@400gChallengeEU](#) & [@400gChallengeFR](#)
- Instagram : [@400gChallengeEU](#)
- Facebook : [Follow me to be healthy](#) & [Suis moi pour être en forme](#)
- YouTube : [400gChallenge](#)
- Site web : www.400gchallenge.eu

Pour plus d'information sur la campagne, merci de contacter :

Mathilde Bouvier, APCO Worldwide, 400gChallenge@apcoworldwide.com, +32(0)473.680.107

¹<https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/>