



Follow Me to be Healthy with Europe: l'influenceuse Food et lifestyle, Mégane Arderighi, encense le #400gChallenge

- La campagne digitale *Follow me to be Healthy with Europe* qui arrive maintenant à la fin de ses 3 années – a été encensée par l'influenceuse food et lifestyle, [Mégane Arderighi](#), pour son succès en matière de sensibilisation sur de saines habitudes alimentaires;
- Lancée par [Freshfel Europe](#) et [Aprifel](#), et co-financée par la Commission européenne, la campagne vise à augmenter la consommation de fruits et légumes auprès des Européens âgés de 18 à 30 ans;
- Des collaborations avec plus de 20 influenceurs de 6 pays européens, et des challenges mensuels, encourageant les jeunes européens à partager des astuces pour intégrer facilement les fruits et légumes à leur alimentation quotidienne – qui ont atteint plus de 40 millions d'impressions sur les réseaux sociaux.

BRUXELLES, Belgique, 17 Novembre 2021 – Aujourd'hui, la campagne digitale "[Follow me to be healthy with Europe](#)" lancée par Freshfel Europe et Aprifel – a été encensée par l'influenceuse food et lifestyle, [Mégane Arderighi](#) (compte Instagram : @megandcook). Elle a [évoqué](#) le succès de la campagne de trois ans et son objectif de promouvoir une alimentation saine et équilibrée auprès des jeunes européens.

Lancée depuis juillet 2019 jusqu'à la fin de cette année, et représentée sur Internet par le hashtag **#400gChallenge**, le but de cette campagne est d'encourager les jeunes européens à augmenter leur consommation de fruits et légumes à un minimum de 400g par jour, pour améliorer et in fine transformer les habitudes alimentaires des Millennials. Cela suit les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur la consommation d'au moins 400g de fruits et légumes par jour.

Cependant, les résultats démontrent que les niveaux de consommation des fruits et légumes dans la plupart des états membres de l'UE restent bien en dessous de cet objectif de consommation, avec seulement 14% de la population européenne qui respecte cette recommandation. Cette faible consommation se remarque plus particulièrement auprès des 18-30 ans – pour cette raison, la campagne se concentre sur ce groupe cible.

A deux mois de la fin de la campagne "*Follow me to be Healthy with Europe*", l'influenceuse Mégane Arderighi encense ces progrès, déclarant : «J'adore cuisiner avec des fruits et légumes et inspirer les autres à préparer des plats à la fois savoureux et nutritifs. C'est fantastique de voir des associations comme Freshfel et Aprifel utiliser les réseaux sociaux pour interagir avec une cible plus jeune et les informer sur la façon dont ils peuvent



adopter de bonnes habitudes alimentaires. À l'approche de la fin de cette campagne, j'espère que le message continuera à être répandu, et que d'autres influenceurs seront motivés pour continuer à sensibiliser des bienfaits d'une alimentation saine».

Philippe Binard, Délégué Général de Freshfel Europe, a répondu en annonçant : *“C'est super d'avoir le soutien de Mégane pour cette campagne, et nous sommes ravis qu'elle nous aide à promouvoir un mode de vie plus sain. Nous voulons nous assurer que l'on fait notre possible pour donner aux jeunes la meilleure chance quand il s'agit de faire des choix alimentaires sains. Nous sommes reconnaissants d'avoir des ambassadeurs comme Mégane qui nous rejoignent dans cette entreprise”.*

Mathilde Fléchar, Chargée de projets européens chez Aprifel, a ajouté : *“Cette campagne a montré qu'une alimentation riche en fruits et légumes n'est pas seulement bonne pour la santé mais est aussi facile à adopter et une expérience amusante. Un grand merci à Mégane de nous prêter sa voix alors que nous continuons à créer une communauté engagée et active de jeunes gens, et à œuvrer pour améliorer les habitudes alimentaires en Europe”.*

Vous pouvez en savoir plus en téléchargeant le dossier de presse de la campagne en français [ici](#).



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**?

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