



**Aprifel**  
RECHERCHE & INFORMATION

## RAPPORT D'ACTIVITÉ

2023





**Christel TEYSSÉDRE**

**Présidente Aprifel**

Qu'il s'agisse d'énergie, de déplacements, ou d'alimentation, s'engager vers des modèles de société plus durables est une question brûlante : **vers où doit-on collectivement aller ? Mais surtout, comment y parvenir sans oublier, ni léser personne en chemin ?**

Vue sous le prisme de l'alimentation, cette question, était en filigrane de l'action d'Aprifel tout au long de 2023, avec 3 rendez-vous clés. En mars, la matinée du conseil consommateurs a fait le point sur « *Alimentation durable : où en sont les Français, quelles sont les clés de la réussite ?* ». En juin, la première **Assemblée générale ouverte** de l'association a réfléchi aux leviers pour « Organiser le changement sous contrainte ». Point d'orgue de l'année, la **9<sup>e</sup> édition de la conférence EGEA**, en septembre, a réuni les scientifiques et parties prenantes travaillant sur l'alimentation saine et durable. Après 5 années blanches du fait de l'épidémie de Covid, cet événement a permis de partager un état des connaissances sur la place des fruits et légumes dans une approche **One health** - Une seule santé et a une nouvelle fois souligné **l'urgence de passer à l'action, collectivement et simultanément**.

Face aux conséquences du changement climatique de plus en plus visibles et au poids toujours croissant des maladies chroniques, il est en effet plus que jamais **urgent de proposer et soutenir la mise en place de nouveaux modèles** alimentaires durables. Si la nécessité de cette transition fait consensus, **le comment, lui, reste à inventer**.

Par ses différentes actions, Aprifel essaye d'y contribuer dans son champ d'intervention.

Le travail mené sous l'égide du Conseil scientifique permet de faire avancer la connaissance sur la **place des fruits et légumes dans des régimes plus durables** et les **leviers** pour **aider divers publics** à se rapprocher des **recommandations de santé publique**. Dans ce domaine, 2023 a notamment été marquée par une publication sur l'empreinte environnementale des régimes alimentaires des Français et le démarrage d'une thèse en sciences cognitives, en partenariat avec l'Institut Lyfe, sur les **déterminants de l'alimentation des étudiants**.

Les actions menées avec le Conseil consommateurs reflètent les questions des associations et appuient leurs actions **afin qu'elles accompagnent toujours mieux leurs adhérents sur les questions liées à l'alimentation**. Sur ce volet, l'année a notamment été marquée par un **dialogue soutenu**, une information régulière sur l'offre en fruits et légumes et une visite sur le terrain sur la question de la production sous serre.

En matière d'information, Aprifel vise à **permettre des choix éclairés** par la diffusion de contenus fiables, scientifiquement fondés et adaptés aux besoins de chacun. Dans ce domaine, le **parrainage de « C'est bon à savoir »** sur les chaînes de France Télévisions a permis de toucher **plus de 40 millions de Français**. Afin d'accompagner spécifiquement les parents dans la période cruciale des 1000 premiers jours, le **compte Instagram Parlons Bavoire** a vu le jour au dernier trimestre 2023. Les actions à destination des enseignants et de leurs élèves ont poursuivi leur croissance avec en particulier une **augmentation de 60 % du nombre d'ateliers réalisés en classe par des diététiciens**. Enfin, les outils à destination des professionnels de santé ont connu un renouveau avec le dispositif « *Et si on adoptait le réflexe fruits et légumes* », lancé en toute fin d'année.

Ce rapport se veut le reflet de la diversité et du sens des actions d'Aprifel.

Je vous en souhaite bonne lecture.

**« Il est plus que jamais urgent de proposer et soutenir la mise en place de nouveaux modèles alimentaires durables. »**



# SOMMAIRE



**4** QUI  
SOMMES-NOUS ?

P. 4



TEMPS FORTS  
2023

**16**

P. 16

GLOSSAIRE

**38**

P. 38



PARTIE 1



# QUI SOMME NOUS ?





S -

# 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

# 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 des fruits et légumes
- 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'évènements

**Signes particuliers** ►

Une gouvernance tri-partite réunissant société civile, scientifiques et professionnels des fruits et légumes

### 🍃 Pourquoi faut-il faire évoluer nos habitudes alimentaires ?

Apports trop élevés en sodium, graisses saturées ou sucres simples, consommation insuffisante de fruits et légumes ou de céréales complètes... **L'alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle est l'un des premiers facteurs de risque pour la santé**, entraînant un décès sur cinq dans le monde<sup>1</sup> : autant que le tabac ou l'alcool. La consommation insuffisante de fruits et légumes, à elle seule, aurait entraîné 3,9 millions de décès en 2017 (OMS).

**Cette sous-consommation est le reflet de nos habitudes mais plus globalement de l'offre alimentaire.** 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**<sup>2</sup>.

Au-delà de leurs bénéfices santé, les fruits et légumes ont fait l'objet de nombreuses études qui montrent leur **faible impact environnemental**, notamment une empreinte écologique, carbone et eau nettement plus faible que les autres groupes alimentaires.

« Faire évoluer les systèmes alimentaires et en particulier, faire augmenter la consommation de fruits et légumes, est non seulement un enjeu de santé publique, mais également de durabilité. »

<sup>1</sup>GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet. Published online April 3, 2019

<sup>2</sup>FAO & OMS, 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. [www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf](http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf)





## CHIFFRES CLÉS



BUDGET ANNUEL  
**4 M€**

### CONSEIL D'ADMINISTRATION



**16**  
REPRÉSENTANTS DU  
MONDE DES FRUITS  
ET LÉGUMES

### CONSEIL CONSOMMATEURS

**11** ASSOCIATIONS  
DE CONSOMMATEURS  
NATIONALES AGRÉÉES



### CONSEIL SCIENTIFIQUE



**8** EXPERTS  
SCIENTIFIQUES

### SITE WEB



Près de

**650 000**  
VISITEURS ANNUELS

**980 000**  
PAGES VUES SUR  
[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)



### NOMBRE D'ABONNÉS



**1 810**



**17 404**



**8 220**



**4 040**

### DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE

près  
de

**60 000** ENFANTS  
SENSIBILISÉS



**2** REVUES  
MENSUELLES

Depuis 2000 :

**+ de 500**  
AUTEURS  
INTERNATIONAUX



**17 595**  
ABONNÉS



dans **+ de 30** PAYS



**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 professionnels des fruits et légumes sont représentés.

Les grandes orientations financières d'Aprifel sont actées par son Conseil d'administration qui réunit des personnalités représentatives des champs de compétences d'Aprifel. La mise en œuvre des actions de l'association est subordonnée à l'aval du Conseil consommateurs et du Conseil scientifique. Elle est réalisée par une équipe permanente dont l'action se fonde sur les travaux réalisés au sein des conseils.

**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

Initié en 2021 à l'occasion des 40 ans d'Aprifel, des moments de rencontres 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 2023, Aprifel a organisé une après-midi autour de la thématique « **Organiser le changement sous contrainte** ». Cet évènement a réuni près de 40 personnes. Dominique Desjeux, anthropologue et professeur émérite, Jérémie Lafraire, Directeur de recherche à l'Institut Lyfe, Benjamin Cavalli, Directeur de l'association Programme MALIN et Thibault Deschamps, Président du programme VIF – "Vivons en Forme" – et conseiller technique athlétisme au ministère chargé des Sports ont apporté leurs éclairages croisés sur cette question. De ces présentations et des échanges avec la salle ont émergé des points clés de réussite et axes d'accompagnement du changement de comportement alimentaire.



► Retrouver la synthèse de cet évènement



Réunion des 3 conseils d'Aprifel

©Oniric productions / David Aguinaga Andres

### ► Conseil d'administration

Le Conseil d'administration a pour mission principale de veiller à la gestion administrative et financière d'Aprifel. Il 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 17/06/23

#### Bureau

Présidente : Christel TEYSSÉDRE  
Vice-Président : André BOUCHUT  
Secrétaire : Jean-Louis OGIER  
Trésorier : Georges DANIEL

#### Administrateurs :

Jean-Hugues BELLAND / Christian BERTHE (suppléant)  
André BOUCHUT  
Georges DANIEL / Victoire CASSIGNOL (suppléante)  
Sylvie DAURIAT / Anna DUHAMEL (suppléante)  
Lionel EXBRAYAT  
Denis GINART / David PATTE (suppléant)  
Laurent GRANDIN  
Alain KRITCHMAR  
Frédéric LEGAL / Hervé MAYOUD (suppléant)  
Olivier LEMOUZY  
Jean-Louis OGIER  
Michel PIQUET / Anne COUPET (suppléante)  
Jacques ROUCHAUSSÉ  
Christophe ROUSSE  
Daniel SAUVAITRE / François LAFITTE (suppléant)  
Guillaume SEGUIN / Anthony OBOUSSIER (suppléant)







### ► 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 8 experts, le Conseil scientifique se réunit quatre à cinq fois par an et est consulté par Aprifel autant que de besoin 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/ émettre des notes d'éclairage pour la filière en matière de prévision et d'évaluation des risques** pour la santé humaine et l'environnement,

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

Ses travaux font l'objet de transmissions et de restitutions aux différentes instances d'Aprifel et peuvent donner lieu à des publications dans des revues scientifiques à comité de lecture (voir p 20).



©Oniric productions /David Aguinaga Andres

### Composition du Conseil scientifique au 31/12/23

**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 Luc BELZUNCES** - Directeur de recherche - Inrae Avignon - Spécialité : Toxicologie environnementale

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

**Béthsabée GLEIZER** - Adjointe Qualité - Partenariats Scientifiques – CTIFL - Spécialité : Agronomie

**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 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 d'Aprifel

« Au-delà d'assurer une veille scientifique en lien avec les sujets relatifs aux fruits et légumes, le conseil scientifique d'Aprifel s'attache à assurer l'interface entre les professionnels des fruits et légumes, les scientifiques et la société civile.

Plusieurs faits marquants ont mobilisé le Conseil en 2023, parmi lesquels :

► La conférence EGEA, organisée à Barcelone en septembre 2023 par Aprifel a permis d'échanger avec près de 150 scientifiques et parties prenantes, issus notamment de grandes instances internationales (OMS, FAO, OCDE, organismes de recherche ...) et d'identifier les priorités pour la mise en place d'un système alimentaire sain et durable plaçant les fruits et légumes au cœur de l'approche « One Health » (une seule santé).

► L'organisation d'un Conseil scientifique délocalisé à Avignon en octobre 2023. Ces rencontres permettent non seulement de prendre conscience des spécificités territoriales et de mieux connaître les équipes de recherche en lien avec nos sujets, mais également de développer des partenariats avec des organisations ou des structures ayant une réelle expertise en agroécologie et développement durable face aux défis du réchauffement climatique ou d'une agriculture sans pesticides.



« 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. »

► Une augmentation significative du nombre de publications dans des revues scientifiques internationales à comité de lecture, en particulier des articles relatifs à la qualité nutritionnelle et sanitaire des pommes selon qu'elles sont consommées épluchées ou non (Journal of the Science of Food and Agriculture); ou encore des travaux originaux sur l'impact environnemental et la qualité nutritionnelle de l'alimentation des adultes en France sur la base de la consommation de fruits et légumes (European Journal of Nutrition). D'autres articles ont été soumis à publication et sont dans l'attente d'une acceptation des éditeurs. Outre le fait que ces publications permettent d'apporter des éléments de réponse scientifiquement fondés sur des sujets de recherche en lien direct avec la consommation et/ou la production des fruits et légumes, elles offrent à Aprifel une crédibilité et une visibilité internationale auprès des acteurs de la recherche. Ces articles ont été complétés par la présentation des travaux du Conseil à différents congrès scientifiques comme les Journées Françaises de Nutrition ou le Groupe Français des Pesticides.

► Une note sur les NBT (New Breeding Technologies ou Nouvelles Techniques Génomiques) et les risques et opportunités qu'elles présentent a également été rédigée à l'attention de la filière Fruits et Légumes. »







## LES PRÉSIDENTS DU CONSEIL CONSOMMATEUR



### ► 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 ci-contre), 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 onze 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).

#### 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

### Composition du Conseil consommateurs au 01/07/23

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  
Pascale BONNET

Confédération de la Consommation du Logement  
et du Cadre de Vie - CLCV  
Lisa FAULET

Confédération Nationale des Associations  
Familiales Catholiques – CNAFC  
Armand de JESSEY et Nicolas REVENU

Confédération Syndicale des Familles – CSF  
Laura GERARD

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

Familles de France  
Raphaëlle DELENTE, 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**

2023 a renforcé l'implication du Conseil consommateurs d'Aprifel face aux crises.

L'année 2023 a été marquée par les crises affectant tout particulièrement les consommateurs : la sortie de crise sanitaire liée à la Covid-19 maintenant une forte pression sur le système de santé, l'inflation et la baisse du niveau de vie d'une majorité de Français, et plus généralement la montée d'un sentiment d'insécurité lié aux conflits aux portes de l'Europe et aux événements climatiques sévères (sécheresse prolongée, pics de température, incendies et conflits liés à l'eau).

Les activités et réflexions du Conseil consommateurs ont pris en considération ces éléments de contexte, en mettant l'accent sur les synergies entre agriculture, alimentation et santé.

► Une matinée d'information au salon de l'agriculture dédiée aux évolutions de la consommation de fruits et légumes face aux crises socio-économique, sanitaire et environnementale.

► La persévérance et le renforcement des actions éducatives à travers le Programme Européen Fruit et Légumes à l'école, le renouvellement des campagnes télévisées et actions d'information, et les outils éducatifs dérivés (jeu, concours, publication).

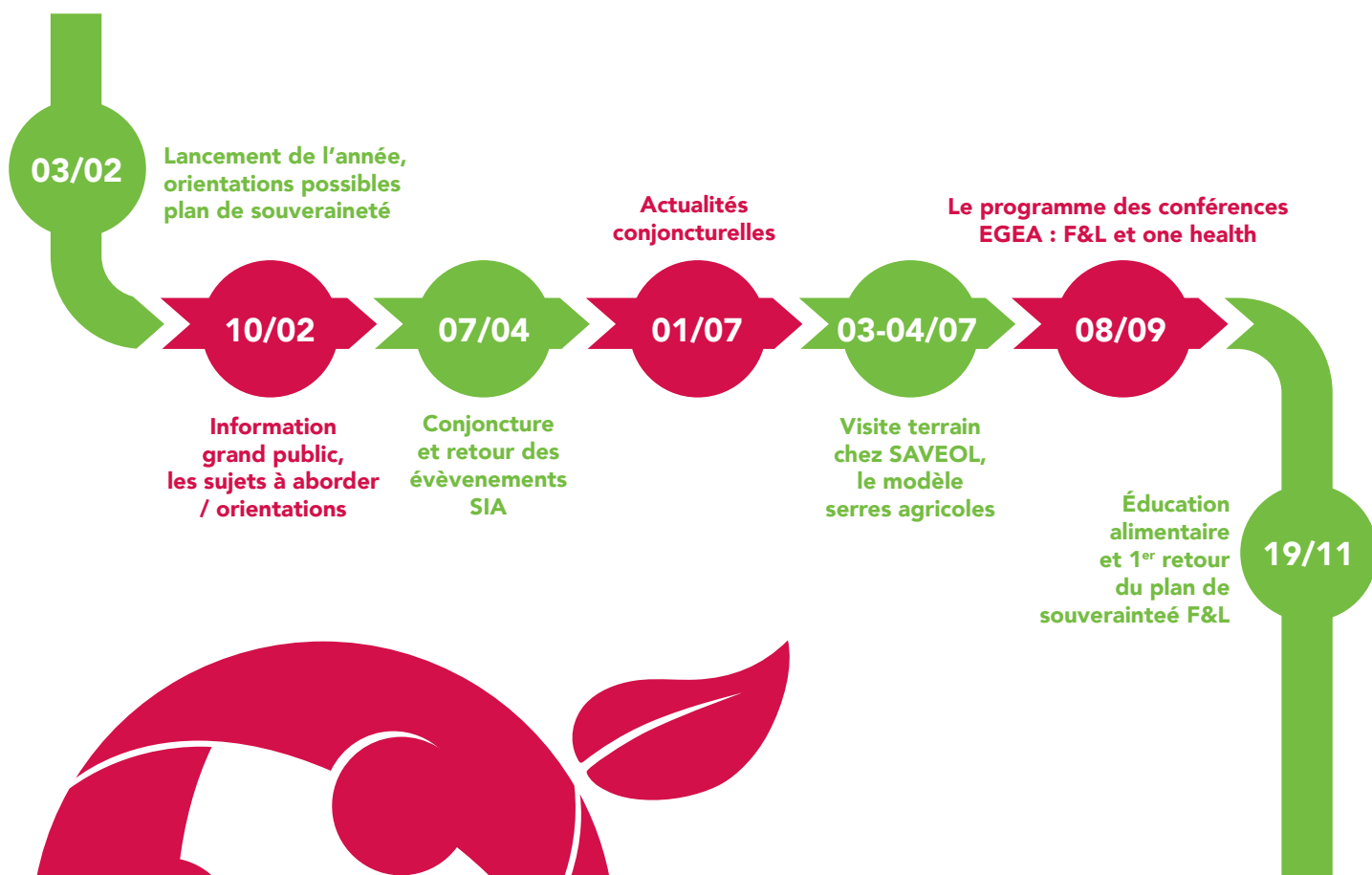
**« Cette année 2023 aura pleinement justifié la prise en compte des consommateurs pour développer des systèmes alimentaires durables. »**

► Une visite de terrain en Bretagne, chez Savéol, proche de Brest, pour illustrer la problématique de la production de légumes sous serres en France et son acceptabilité sociétale.

► Des informations conjoncturelles sur la disponibilité saisonnière des fruits et légumes régulièrement diffusées auprès des associations de consommateurs pour être largement partagées.

► L'organisation et la tenue du congrès international Egea 2023 à Barcelone, associant les trois conseils d'Aprifel autour de l'alliance pour «Une seule santé». >>>

## LES RÉUNIONS 2023

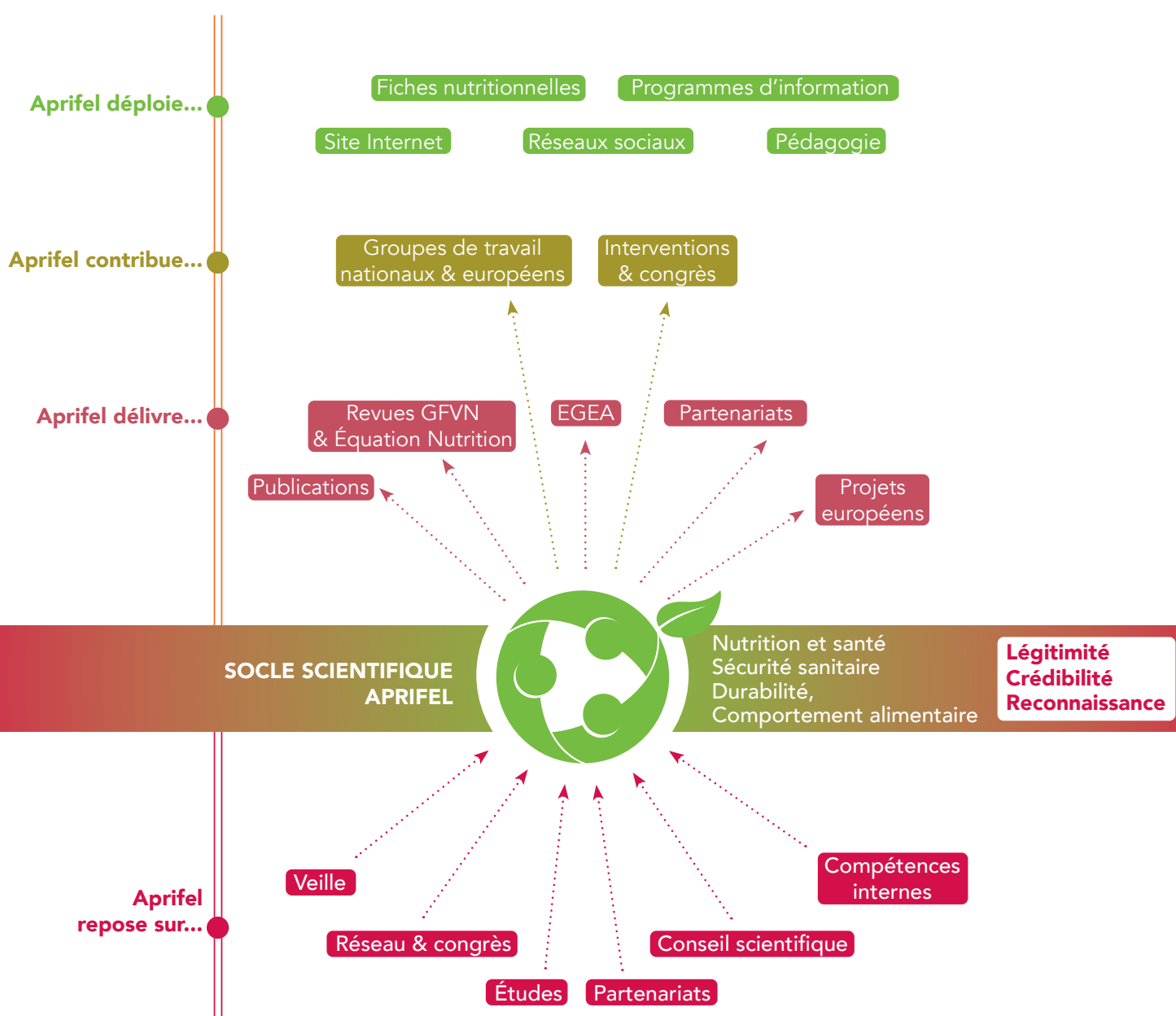






## DEUX AXES D'ACTION COMPLÉMENTAIRES

La volonté d'Aprifel est d'aider à transformer la science en actions. 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 2023, 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 2023 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 de communications scientifiques dont des publications dans des journaux à comité de lecture (voir p 20).

Veille, études et partenariats constituent le **socle** alimentant l'ensemble des outils d'information d'Aprifel - Revues, colloques, site internet, outils pédagogiques, réseaux sociaux, etc.



## **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.

## « S'associer à des partenaires reconnus pour faire avancer la connaissance et l'information sur l'alimentation & les fruits et légumes. » »

## ► **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. La **conférence EGEA** réunit notamment régulièrement les communautés de recherches et acteurs mobilisés sur les sujets liés à l'alimentation saine et durable. Du fait de l'épidémie de Covid, ce rendez-vous n'avait pu avoir lieu depuis 2018. Une nouvelle édition consacrée à la **contribution des fruits et légumes à l'approche « One health – Une seule santé »** a permis de partager largement un état des connaissances et de réactiver un collectif d'acteurs engagés sur ces questions (voir p 18).

Afin de diffuser le plus largement possible les connaissances relatives aux fruits et légumes, Aprifel mène également des actions d'**information**. L'essentiel 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 (voir p 33);

► Professionnels de santé et leurs patients en collaboration avec le Journal International de Médecine (voir p 28);

► Enseignants et leurs élèves, grâce au travail réalisé depuis 2021 avec Réseau Canopé (voir p 24).

Suite à son lancement à la rentrée 2021, le **dispositif « Les fruits et légumes au tableau ! »** est encore monté en puissance en 2023. Par ce biais et avec le complément d'actions terrain, près de **60 000 enfants** ont été sensibilisés (voir p 24).

Enfin, 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 (voir p 36).



©Oniric productions / David Aguiñaga Andres





## 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, .... 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 City de Londres, ...), Anses, Institut Lyfe, Museum national d'histoire naturelle, Cirad...

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

### Professionnels de santé et structures de soin

Médecins, diététiciens, Centre de Protection Maternelle et Infantile

### Société civile

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

### Professionnels des fruits et légumes



## UNE ALLIANCE INTERNATIONALE POUR SOUTENIR LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Faire évoluer les systèmes alimentaires et en particulier, faire augmenter la consommation de fruits et légumes, est un enjeu qui dépasse le cadre national et implique d'agir de manière convergente avec d'autres pays. L'Alliance internationale des fruits et légumes - AIAM5 - est un réseau international à but non-lucratif visant à promouvoir la consommation de fruits et légumes pour une meilleure santé. Elle regroupe une trentaine de pays. Son rôle : encourager et promouvoir les actions visant à accroître la consommation de fruits et légumes au niveau mondial en soutenant les initiatives nationales, en facilitant la collaboration sur des objectifs communs et en assurant le leadership mondial. Toutes ces actions sont scientifiquement fondées.

En savoir +

► <http://ifava.org/>



PARTIE 2

# TEMPPS FORTS 2023







EGEA **18**

P. 18

**20** SOCLE SCIENTIFIQUE

P. 20

CONSEIL **22**  
CONSOMMATEURS

P. 22

**24** ÉDUCATION  
ALIMENTAIRE

P. 24

CONCOURS **26**  
J'EN MANGE 5 !

P. 26

ACCOMPAGNEMENT  
NUTRITIONNEL

**28**

P. 28

SANTÉ **30**

P. 30

**33** C'EST BON À SAVOIR

P. 33

PARLONS BAVOIR **35**

P. 35

**36** SITE INTERNET &  
RÉSEAUX SOCIAUX

P. 36





## EGEA

👉 **Construire de véritables politiques pour une alimentation saine et durable, accessible à tous.**



### Pourquoi ?

Nutrition, économie, médecine, toxicologie, agronomie, psychologie... de **nombreuses disciplines sont à mobiliser** pour examiner l'influence de l'alimentation sur la santé, l'environnement et la durabilité. Pourtant, du fait de la structuration encore très disciplinaire du monde de la recherche, les acteurs travaillant sur ces questions n'ont que **peu d'opportunités de rencontre**.

### ► Comment ?

Afin d'y pallier et de **stimuler une communauté de recherche dédiée** aux fruits et légumes, Aprifel a créé EGEA en 2003. Cette **conférence internationale unique** constitue un **point de rencontre entre scientifiques, société civile et décideurs**. L'objectif ? Fournir des **recommandations concrètes**, fondées sur la science, pour **faire évoluer les pratiques et politiques**.

Pour le 20<sup>e</sup> anniversaire d'EGEA, un thème émergent a été retenu. Il s'agissait de réfléchir à la **contribution de l'alimentation et des fruits et légumes à la santé** individuelle, à la **durabilité** des systèmes alimentaires et au **rôle du consommateur** dans la végétalisation de son assiette. L'évènement, placé sous le **haut patronage du ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire** était co-présidé par Elio Riboli (School of Public Health, Imperial College London) et Joël Doré (INRAE).

## UN ÉTAT DES CONNAISSANCES PARTAGÉ

Le premier aboutissement de cette conférence est un **éclairage transversal et pluridisciplinaire** sur l'alimentation et le rôle positif qu'y jouent les **fruits et légumes**.

Durant ces 3 jours, quatre grands domaines ont été abordés :

► Les **bénéfices santé des fruits et légumes pour la prévention des maladies chroniques** mais également pour le microbiote, la santé mentale ou encore la **sécurité alimentaire** ;

► Les questions de **durabilité** : conditions de **production durables**, place des fruits et légumes dans la **lutte contre le changement climatique**, mais aussi **innovations sociales** pour répondre aux objectifs de développement durable ;

► Les **déterminants du comportement et du choix des consommateurs** (environnements alimentaires, marketing, politiques publiques, influence des pairs...);

► La dernière session s'est penchée sur les **solutions et priorités pour placer les fruits et légumes au cœur du concept One Health**.





## L'URGENCE D'UN PASSAGE À L'ACTION VOLONTARISTE

Au-delà du consensus quant au rôle positif des fruits et légumes, la conférence EGEA 2023 a pointé l'urgence d'actions concertées aux bénéfices de systèmes alimentaires durables et d'une meilleure santé.

Les acteurs réunis ont en effet souligné la nécessité d'agir vite et tôt en passant d'une logique « curative/réparatrice » à une prévention réelle que ce soit en matière de santé ou de durabilité. Pour y parvenir, plusieurs leviers ont été identifiés :

- ▶ La **génération et le partage de données fiables** et de résultats basés sur des preuves scientifiques,
- ▶ L'**éducation alimentaire et nutritionnelle** à tous les âges de la vie,
- ▶ La **co-construction des actions avec les acteurs locaux** afin d'aboutir à des solutions concrètes, réalistes et adaptées.

Clé de voute des changements à impulser, la 9<sup>e</sup> édition de la conférence EGEA a appelé à une **approche globale et transverse de l'alimentation** pour que les politiques et initiatives soient cohérentes et synergiques.

Aprifel et ses partenaires s'attachent désormais à **porter les conclusions de la conférence EGEA 2023 le plus largement possible**. Ainsi et dans une approche « One Health », **Aprifel et les co-présidents d'EGEA appellent les pouvoirs publics à conduire de véritables politiques pour une alimentation saine et durable, accessible à tous**.

Des proceedings ont notamment été rédigées par le comité scientifique d'EGEA et soumis pour publication dans une revue scientifique à comité de lecture.

Afin d'amplifier la dynamique initiée, Aprifel poursuit ses actions auprès des communautés de recherche pour **suivre et susciter des travaux** sur les questions prioritaires identifiées à Barcelone.

Retrouvez le dossier du participant sur [www.egeaconference.com](http://www.egeaconference.com)



Revivre EGEA en vidéo



## CHIFFRES CLÉS

Près de **150** PARTICIPANTS

**35** INTERVENANTS INTERNATIONAUX

**22** PAYS REPRÉSENTÉS

**23** POSTERS

### SATISFACTION

**94%** DES PARTICIPANTS NOTE **8/10** supérieur à

**93%** Souhaitent s'inscrire dans une communauté de travail FRUITS & LÉGUMES ONE HEALTH



## 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

Créé 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 **référencer et organiser** divers types d'informations : articles scientifiques, actualités institutionnelles, ouvrages et rapports, compte-rendu de colloques... Sur cette base une **newsletter** hebdomadaire est adressée aux instances d'Aprifel et nourrit ses actions (actualités, revues, etc).

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

Illustration de la dynamique mise en place au sein du conseil scientifique (voir p 9) et en réponse aux questions sociétales, plusieurs travaux ont fait l'objet de **communications scientifiques** dont une publication dans un journal à comité de lecture. Poursuite des travaux initiés sur le champ de la **durabilité**, l'article « *Environmental impact and nutritional quality of adult diet in France based on fruit and vegetable intakes* » a été publié en septembre 2023 dans l'European Journal of Nutrition.

La **synthèse bibliographique** réalisée avec l'**Institut Pasteur de Lille** pour fonder le dispositif pédagogique (voir p 24) a été actualisée pour tenir compte des dernières connaissances publiées. Ces travaux ont fait l'objet d'une **valorisation dans la revue de vulgarisation « Pratiques en Nutrition »**. Ils ont également été retenus pour une communication scientifique sous forme de **posters** lors du **congrès de l'Institut National du Cancer « Promotion de la santé en milieu scolaire »** et aux **Journées Francophones de Nutrition**.

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

Un projet de recherche mené en partenariat avec l'**Université Clermont Auvergne** (Projet Nutri-Actif) a été initié afin de **mieux comprendre les interactions entre les modes de vie et les habitudes alimentaires**. Cette collaboration a notamment abouti à la publication de l'article « *Are 24-hour movement behaviors associated with eating habits?* » dans la revue scientifique Nutrients. Dans ce cadre, le **workshop « Human appetite control, weigh variations and movement behaviors »** a été organisé à Clermont-Ferrand les 6 et 7 novembre 2023. Il a réuni avec les experts internationaux afin de partager un état des connaissances et des derniers travaux à ce sujet.







Le partenariat historique avec ECOG sur la **prévention de l'obésité infantile** s'est poursuivi avec un soutien d'Aprifel à l'**actualisation de l'e-book d'ECOG**. Destiné aux médecins, psychologues, spécialistes de l'activité physique, nutritionnistes, travailleurs de la santé et décideurs politiques, cette **ressource gratuite** actuellement **disponible en 4 langues** (anglais, français, espagnol et portugais) représente la **référence la plus avancée sur l'obésité de l'enfant et de l'adolescent**.

Sur le volet de l'étude des comportements, une thèse CIFRE a été initiée avec l'**Institut Lyfe** de Lyon. Portant sur « *L'influence de l'Identité et des Normes sociales sur le Comportement Alimentaire des Étudiants (projet INCEAT)* », cette thèse est réalisée par Adoration Guzman (Institut Lyfe, EPHE, CHArt). Elle a déjà donné lieu à la **présentation d'un poster** lors de la conférence EGEA 2023.



Présentation du projet INCEAT à la conférence EGEA 2023  
©Oniric productions /David Aguinaga Andres

## CHIFFRES CLÉS

**7** RÉUNIONS DU CONSEIL SCIENTIFIQUE



### VEILLE WEB OF DIET

**+1000** RÉSUMÉS  
DE **D'ARTICLES SCIENTIFIQUES**  
enregistré et traités dans la  
plateforme Web of diet



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





## 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 12). 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.

### ALIMENTATION DURABLE : UNE MATINÉE POUR FAIRE LE POINT

Alors que les systèmes alimentaires actuels, sont notamment responsables de **20 à 35% des émissions de GES**, l'urgence d'aller vers plus de durabilité fait largement consensus. Le « comment » reste cependant à inventer (voir focus ci-contre). Afin de discuter des **leviers à enclencher**, notamment sous l'angle des fruits et légumes, Aprifel a organisé, le 2 mars 2023, la **conférence « Alimentation durable : Où en sont les Français ? Quelles sont les clés de la réussite ? »**. Cet évènement a réuni près de **80 personnes** dans l'enceinte du Salon international de l'agriculture.

► **Maud Faipoux**, Directrice générale de l'alimentation, **Christel Teyssedre**, présidente d'Aprifel et **Rémi Kahane** (Cirad) président du Conseil consommateurs ont posé les enjeux de cette matinée ;

► **Catherine Baros** (CTIFL) et **Nicole Darmon** (INRAE) ont brossé un **panorama des consommations alimentaires des Français** et mis en lumière certains de leurs **déterminants** (âge, connaissance des produits, inégalités sociales ...) ;

► **Louis-Georges Soler** (INRAE) et **Antoine Messean**, (Association Française d'Agronomie) ont quant à eux replacé l'évolution des régimes alimentaires dans une **dynamique plus globale** intégrant les **systèmes agricoles** et les **enjeux économiques** associés.

► Enfin, **Stéphane Brunerie** (StripFood) a proposé des pistes de réflexion pour accompagner le consommateur dans cette transition.







## VERS DES ASSIETTES PLUS VÉGÉTALES ?

Les **régimes alimentaires durables** englobent **4 dimensions**. Ils sont à la fois **nutritionnellement sûrs et sains**, contribuent à **protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes**, sont **culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles**, et permettent d'**optimiser les ressources naturelles et humaines (FAO, 2020)**. Au regard des connaissances actuelles, **l'un des leviers** pour y parvenir réside dans **l'augmentation de la part du végétal**, dont les fruits et légumes, dans les assiettes.

### UNE VISITE D'ÉTUDES À LA DÉCOUVERTE DE LA PRODUCTION SOUS SERRE

Avec l'appui de Felcoop et de GEFeL, une **réunion délocalisée** du Conseil consommateurs été organisé en juillet 2023 à Brest à la **coopérative Savéol**. Au programme : présentation de la structure, dégustation de produits, visite de la **ferme à insectes** et d'une culture de tomates sous serre. Ces deux demi-journées ont permis aux représentants des associations de consommateurs de **mieux appréhender les avantages et inconvénients de la production en serre**, ainsi que les problématiques liées à **l'emballage**, notamment les besoins et contraintes des professionnels en la matière.

### • Soutenir les actions d'information des associations

En 2023, Aprifel a amplifié ses actions aux côtés des associations apportant son expertise à leurs travaux et outils.

Aux côtés de l'**Institut National de la Consommation**, Aprifel a réalisé **trois nouveaux épisodes ConsoMag**.

Aprifel était également partenaire du congrès national 2023 de Familles Rurales. Près de **1200 congressistes** – bénévoles et salariés des associations – étaient réunis à Metz les 14 et 15 octobre sur la question des **transitions** (déplacement, énergie, alimentation...), de leur **accompagnement** et du rôle des **territoires**. Aprifel était présente avec un **stand d'information** et **3 conférences** sur **l'accompagnement des transitions en matière d'alimentation**. **Delphine Tailliez**, directrice d'Aprifel, est également intervenue en **clôture du congrès**.

Enfin, aux côtés de l'**UNAF** et de l'association **Co-Actis santé**, Aprifel a développé une bande dessinée, un atelier pédagogique et des supports associés en méthode FALC (Facile à Lire et à Comprendre). Baptisés « **Comment manger plus de fruits et légumes ?** », ces outils sont destinés à **accompagner les personnes en situation de vulnérabilité sociale**, particulièrement éloignées des recommandations de santé publique. Après une phase de test notamment réalisée au sein d'épiceries sociales et solidaires, ces outils ont été optimisés fin 2023 et vont être déployés à grande échelle.



**C O N S O M A G**  
Retrouvez ces vidéos sur notre chaîne Youtube « Graines de savoir »



## ÉDUCATION ALIMENTAIRE

🍌 « Les fruits et légumes, au tableau ! », un dispositif en pleine croissance



### ► 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, sont une **thématique inscrite dans les programmes scolaires** de l'école élémentaire.

### ► Comment ?

Afin d'appuyer le travail des enseignants en la matière, Aprifel s'est associé à **Réseau Canopé** pour proposer le dispositif pédagogique « *Les fruits et légumes au tableau !* ».

Lancé à la rentrée 2021, ce dispositif a été élaboré en se basant sur **l'analyse des connaissances** concernant les interventions visant à promouvoir la consommation de fruits et légumes chez les enfants. Il propose aux enseignants un **ensemble d'outils complémentaires utilisables en classe**, en particulier une série de **cinq films d'animation** (voir encadré).

A la rentrée 2023, le dispositif s'est étoffé avec la création de **5 parcours pédagogiques complétant et articulant les ressources existantes**. Adossé à chacun des films d'animation, chaque parcours comprend **4 activités autour des matières fondamentales** : quizz, jeux de cartes, mots à relier, problèmes, poèmes... tout en sensibilisant les élèves à **l'importance d'adopter des comportements favorables à la santé** via une alimentation adaptée et riche en fruits et légumes. La progression au sein des différents parcours est matérialisée par un **poster à compléter** par la classe. **Plus la classe réalise d'activités, plus le potager se garnit de fruits et légumes !**

Deux ans après le lancement du dispositif, son succès ne faiblit pas puisque tant l'utilisation des films d'animation que les demandes d'interventions en classe sont en **croissance continue**.



Poster à compléter pour matérialiser la progression de la classe dans le dispositif





## LES OUTILS DU DISPOSITIF « LES FRUITS ET LÉGUMES AU TABLEAU ! »

Le principe ? 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.

- ▶ 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 plus de 20 activités réalisables en classe
- ▶ 1 fiche d'accompagnement pour les parents
- ▶ 1 atelier conduit en classe, avec des diététiciens



### CHIFFRES CLÉS - ANNÉE SCOLAIRE 2022/2023

#### VIDÉOS LES FONDAMENTAUX

43 957 VUES  ➔ +34% EN 1 AN

#### BOOSTE TON PETIT DEJEUNER

524 ANIMATIONS RÉALISÉES  ➔ +60% EN 1 AN

 58 668 ENFANTS SENSIBILISÉS ➔ +80% EN 1 AN



## CONCOURS J'EN MANGE 5 !

🍃 Une édition tournée vers le mouvement à l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques



### ► Pourquoi ?

Complémentaire du dispositif pédagogique « Les fruits et légumes au tableau ! », le concours « J'en mange 5 ! » aide les enfants à **passer de la théorie à la pratique** en créant un **lien direct entre le travail mené en classe** sur l'éducation à la santé et le **lieu de consommation** (restaurant scolaire). Il s'appuie également sur **l'efficacité de l'influence des pairs** sur les comportements alimentaires, en proposant aux enfants de devenir **ambassadeurs des comportements favorables à la santé** auprès de leurs camarades.

### ► Comment ?

Pour la 3<sup>e</sup> édition de ce concours dans les écoles, et à l'approche des Jeux Olympiques de Paris, Ariefel a choisi de **mettre en avant l'importance de l'activité physique aux côtés de l'alimentation**. Rebaptisé « J'en mange 5 ! Je bouge + », le concours garde pour principal objectif de motiver la consommation de fruits et légumes tout en encourageant également la mobilité.

Le principe ? Proposer aux enseignants de la maternelle au CM2 d'accompagner leurs élèves dans la **production d'un outil encourageant tous les enfants de l'école à manger au moins 5 fruits et légumes par jour et à bouger davantage** :

- Une affiche destinée au restaurant scolaire de la petite section au CE2
- Un journal de classe pour les CM1 et CM2.

Au total, **plus de 4 000 enfants** ont œuvré pour faire bouger les lignes dans leur école aux quatre coins de la **France métropolitaine** et jusque dans les **territoires ultra-marins**.

### CHIFFRES CLÉS

**750**   
CLASSES INSCRITES

 **468**  
AFFICHES REÇUES

**40**   
LAURÉATS

**+ DE 4 000**   
ENFANTS PARTICIPANTS





## DES THÈMES DISTINCTS PAR NIVEAUX

- **Pour les classes de cycle 1**  
« Tête de champion ou tête de champignon ? » : dresser le portrait de l'athlète de la classe en fruits et légumes à la manière d'Arcimboldo.
- **Pour les classes de cycle 2**  
« Le club des JM5 (j'en mange 5) », créer le logo et la devise du club pour l'aider à se faire connaître.
- **Pour les classes de cycle 3**  
« Bouge ton école », créer un journal de classe décrivant 3 actions pour faire bouger l'école, tant au sein de l'établissement qu'à la maison.
- **Pour les classes multicycles**  
l'enseignant pouvait choisir un thème selon la composition de sa classe.



## LES GRANDS GAGNANTS 2023



### A | Cycle 1

🏆 ÉCOLE ANDRÉ MASSAT DE MONTESQUIEU VOLVESTRE (HAUTE-GARONNE)

### B | Cycle 2

🏆 L'ÉCOLE MAINTENON DE COLOMBES (HAUTS-DE-SEINE)

### C | Cycle 3

🏆 L'ÉCOLE VICTOR HUGO DE POISSY (YVELINES)

### D | Multi-cycles

🏆 LA CLASSE ULIS DE L'ÉCOLE MARIE CURIE À SOMAIN (NORD)



## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

🍃 **Deux nouveaux outils pour soutenir l'action des professionnels de santé**

### ► 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** – en particulier les généralistes, pédiatres et gynécologues – **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 ?

Afin d'aider les professionnels de santé à accompagner leurs patients, Aprifel a créé le dispositif « Et si on adoptait de réflexe fruits et légumes ? ». Il répond à deux freins exprimés par les praticiens : le manque de temps et le besoin d'outils pratiques, utilisables en consultation.

**Deux outils complémentaires** – un pour le médecin, l'autre pour le patient – sont ainsi proposés :

► **Un triptyque à disposer de manière visible sur le bureau** du praticien permet d'interpeller le patient de manière positive, l'invite à s'interroger sur ses pratiques et à engager la discussion sur le sujet des fruits et légumes.

► **Un dépliant à remettre aux patients** prolonge l'échange avec le praticien en proposant des solutions pratiques et simples à mettre en place au quotidien.

Dévoilés fin 2023 dans la presse médicale et via une campagne grand public, ces outils se déploient au fil de l'année 2024.





## 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)





## UN DISPOSITIF BASÉ SUR LES SCIENCES COMPORTEMENTALES

Pour faire évoluer les habitudes vers des modes de vie plus sains, **miser sur le seul apport de connaissances** (bénéfiques santé, connaissance du repère PNNS) n'est pas suffisant. La littérature scientifique a ainsi prouvé l'efficacité des démarches s'appuyant sur le **changement de comportement**.

Les principes de cette méthode (Gallopel-Morvan, 2014) ont été utilisés pour créer le dispositif « Et si on adoptait le réflexe fruits et légumes » :

- Identification des principaux **freins et leviers** de motivation à la consommation de fruits et légumes
- Définition de **solutions simples et concrètes**, présentes sous une **forme attractive** pour encourager le passage à l'acte et l'installation de nouvelles habitudes de manière progressive (**théorie des petits pas**)
- Recueil de témoignages du **terrain** (phase de test pour optimiser les outils)



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





# LES TEMPS FORTS

## ET SI ON ADOPTAIT LE RÉFLEXE FRUITS ET LÉGUME

### CHIFFRES CLÉS

#### PRESSE MÉDICALE

##### EN LIGNE

Journal International de médecine :

**9 511**   
VUES  
DE LA PAGE EN 1 MOIS

**620**   
TÉLÉCHARGEMENTS OUTIL

 **300** KITS  
COMMANDÉS

##### PAPIER

Quotidien du médecin et Égora :

 **63 000** EXEMPLAIRES

#### GRAND PUBLIC

##### PRESSE PAPIER

 **273 000**  
DÉPLIANTS PATIENT  
DIFFUSÉS

##### RÉSEAUX SOCIAUX

  
**12,8**  
**MILLIONS**  
DE PERSONNES ATTEINTES

 **29**  
**MILLIONS**  
D'IMPRESSIONS





## SANTÉ

### S'inscrire dans les actions des associations de patients

#### ► 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 ont vu le jour avec plusieurs réalisations concrètes en 2023.

#### ► Comment ?

- **Fédération française des diabétiques, encourager des modes de vie sains pour la prévention et la prise en charge**

Chaque année, au mois de juin, la Fédération Française des Diabétiques organise une **semaine nationale de prévention**, afin d'informer et de sensibiliser le grand public aux comportements favorables à la prévention du diabète.

Aprifel s'est associée à cette l'initiative en proposant des **ateliers destinés à faciliter la consommation de fruits et légumes au quotidien** en collaboration avec le réseau de diététiciens et diététiciennes partenaires d'Aprifel.

Plusieurs **outils d'information** ont également été coconstruits avec la Fédération :

- 1 **dépliant d'information** destiné à aider les personnes diabétiques à intégrer plus de fruits et légumes à leur quotidien
- 2 **vidéos pratiques** « Slow diabète », un programme d'accompagnement proposé aux adhérents de la fédération
- 1 numéro d'**Equation Nutrition** dédié

Dans le cadre du **projet européen** « Healthy Food, Healthy Planet » en lien avec l'association portugaise des diabétiques, Aprifel a également contribué à des tables rondes d'échanges entre experts.

### CHIFFRES CLÉS

#### LE DIABÈTE CONCERNE :



**10,5%**

DE LA POPULATION  
MONDIALE

(Fédération internationale  
du diabète)



**4  
MILLIONS**

DE FRANÇAIS

(Assurance Maladie, 2022)

#### SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION



**8  
ATELIERS  
ORGANISÉS**



**327  
PERSONNES  
TOUCHÉES**



EN SAVOIR +

► **Equation Nutrition n° 239  
Diabète : alimentation saine  
et fruits et légumes,  
des alliés pour la prévention  
et la prise en charge**



## SANTÉ

### • **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 1er 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.

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 a initié en 2023 un **moment de mobilisation nationale** du 27 mars au 28 avril 2023, à raison d'une semaine par région.

Aprifel s'est inscrit en appui à cette initiative placée sous le thème sur le thème « Réconcilier son ventre et son assiette ».

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

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

► Un **kit de communication** destiné à faire connaître cette initiative a été élaboré – affiches et tote-bag – et un film bilan réalisé.

► Enfin, un **numéro dédié de la revue Equation Nutrition** a été réalisé afin de contribuer à une meilleure connaissance de la maladie et du rôle qu'y joue l'alimentation.

### MANGER AVEC LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

MISSION IMPOSSIBLE ?



En savoir +

► **Equation Nutrition n° 237**  
**Syndrome de l'intestin irritable : l'alimentation, alliée ou ennemie ?**

## CHIFFRES CLÉS

### LE SII TOUCHE



**+3 MILLIONS**  
DE PERSONNES EN FRANCE

### SEMAINE NATIONALE DU SII 2023



**9 CONFÉRENCES**  
MÉDICALES  
DANS LES C.H.U

**20 ATELIERS**  
PRATIQUES POUR  
LES MALADES ET LE  
GRAND PUBLIC



**1 FILM**  
BILAN  
RÉALISÉ

## INFORMATION

🍃 « C'est bon à savoir » un rendez-vous quotidien 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.

**Au total, 180 épisodes de 45 secondes ont été créés et ont été diffusés quotidiennement sur les chaînes du groupe France Télévisions jusqu'à décembre 2023.**



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



# LES TEMPS FORTS

INFORMATION **C'EST BON À SAVOIR**



## CHIFFRES CLÉS

180  
ÉPISODES



30  
EXPERTS



+ 40  
MILLIONS  
DE TÉLÉSPECTATEURS



780  
DIFFUSIONS



+ 4  
MILLIONS  
DE VUES



## UN PROGRAMME RÉCOMPENSÉ EN 2023

Le programme court C'est bon à savoir a remporté l'argent au prix Stratégies de la communication en santé catégorie Brand content.



## CHEZ LES PERSONNES EXPOSÉES :



>90%  
apprennent de  
nouvelles choses

58%  
indiquent souhaiter  
ou avoir engagé  
des changements



**BENOIT DIAGNE**

NUTRITIONNISTE  
DIÉTÉTICIEN



LE MERCREDI, LE JOUR DES ENFANTS

**AUDREY AVEAUX**

DIÉTÉTICIENNE  
NUTRITIONNISTE



**SYNDROME MÉTABOLIQUE**

LOCUTION NOMINALE - ASSOCIATION D'ANOMALIES  
CHEZ UNE MÊME PERSONNE

LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

## 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 en septembre 2023 le **compte Instagram Parlons Bavo**. 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** chez la femme enceinte et pour toute la famille, 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 ....



Suivez  
Parlons Bavo  
sur Instagram

### CHIFFRES CLÉS

1 312  
ABONNÉS



34  
CONTENUS



4 105 163  
VUES





## SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

🍌 Une ressource de référence sur les fruits et légumes, la santé et 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 ?

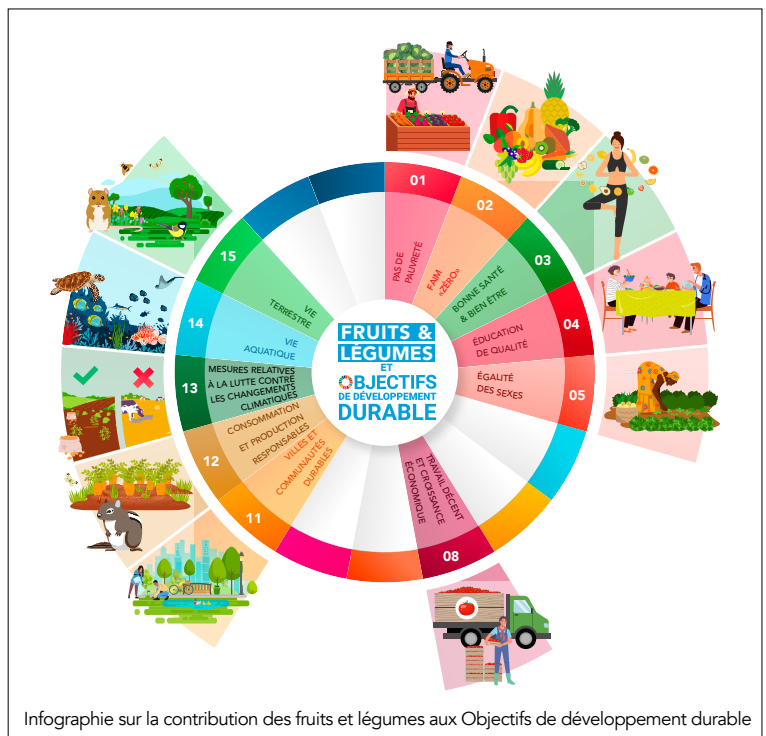
- Le site [aprifel.com](http://aprifel.com), ressource de référence sur les fruits et légumes, la santé et durabilité.

**Composition nutritionnelle** de près de 120 produits, **actualités** publiées chaque semaine, 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 durabilité**.

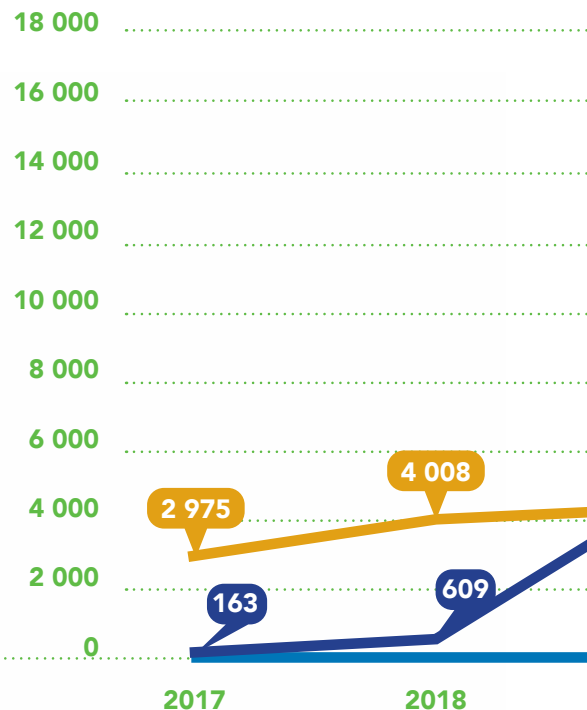
A travers ses revues, librement accessibles sur son site, Aprifel propose notamment chaque mois un focus sur une thématique liée à **l'alimentation saine et durable**.

► 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 & légumes**. Elle est diffusée dans plus de 30 pays grâce à l'Alliance Internationale des Fruits et Légumes (AIAM5).



## ÉVOLUTION DE L'AUDIENCE



## CHIFFRES CLÉS

### SITE

650 897 VISITEURS ANNUELS

981 285 PAGES VUES

### EQUATION NUTRITION / GFVN

10 NUMÉROS PUBLIÉS

Français  
6 450 ABONNÉS

Anglais  
8 703 ABONNÉS



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

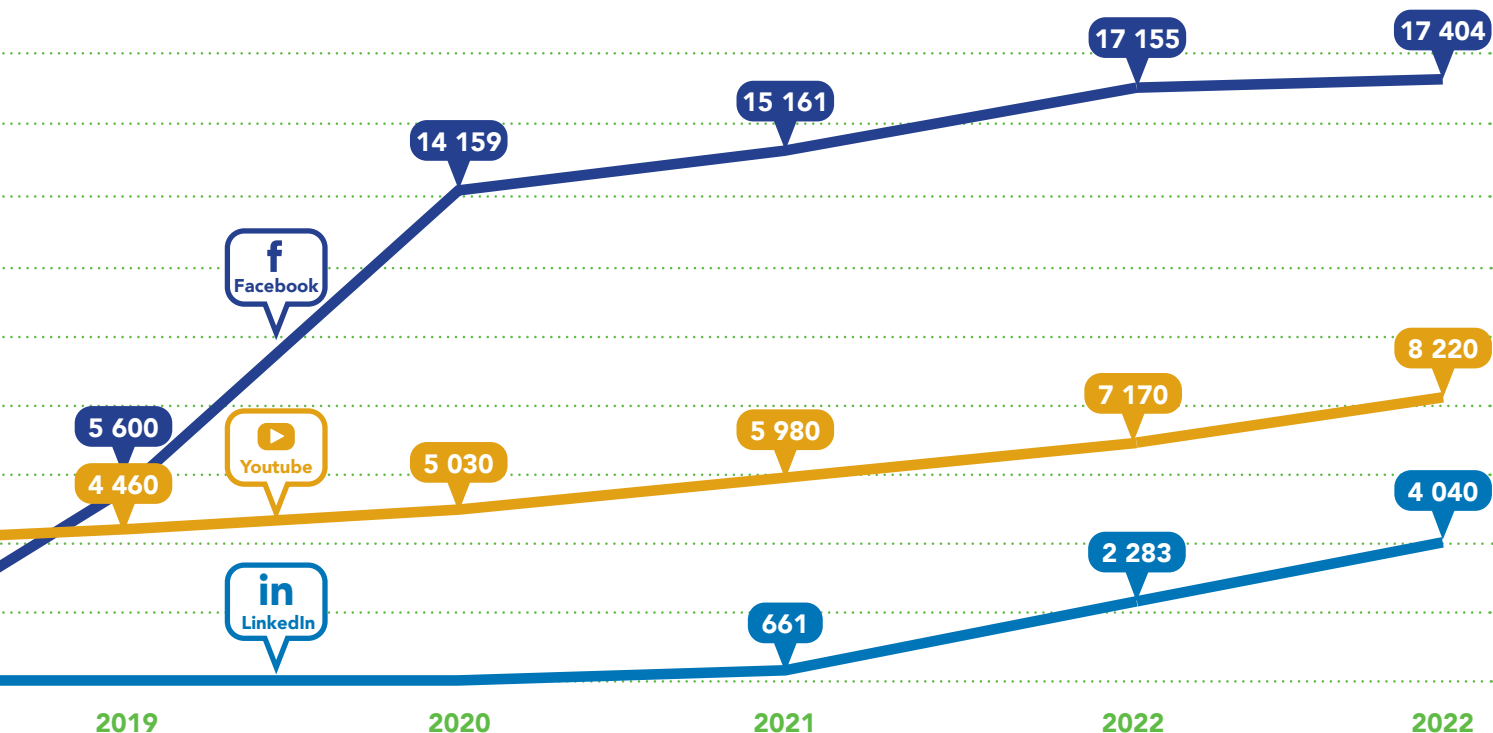
Miroir de la diversité de ses missions, Aprifel **multiplie grâce aux réseaux sociaux les lieux et formats d'information**. Il s'agit **d'amplifier la diffusion** des contenus du site et proposer à chacun des informations adaptées à ses besoins et envies. Aprifel est ainsi présente sur **Facebook, Instagram, Youtube et LinkedIn**. En 2023, la **spécialisation des contenus** proposés **selon les plateformes et communautés** s'est accentuée.

Ainsi, sur Facebook, une **série d'infographies en direction des familles** a été développée, notamment dans le cadre d'un partenariat avec l'ANEG - Association Nationale pour l'Éducation au Goût. **Complémentaire du travail mené sur Instagram** à destination des parents d'enfants de 0 à 2 ans, ces contenus ont pour but de **s'inscrire dans le quotidien** des familles d'enfants de 3 à 12 ans, afin de **faciliter la consommation de fruits et légumes** et promouvoir un **mode de vie sain** de façon plus globale.

Sur LinkedIn, un travail a été mené afin de pouvoir **réutiliser des contenus informatifs, produits pour d'autres supports** – veille scientifique, revues, actualités, rapport d'activité – et en constituer un fil rouge de publication. Grâce à ces **contenus qualitatifs et réguliers** (3 publications hebdomadaires) il s'agit également d'installer Aprifel comme un **émetteur référent** concernant les enjeux actuels liés à la santé, la durabilité et les comportements.



## D'APRIFEL SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX





# GLOSSAIRE

---

- ADEIC** : Association d'Éducation et d'Information du Consommateur
- AFOC** : Association Force Ouvrière Consommateur
- ALLDC** : Association Léo-Lagrange pour la Défense des Consommateurs
- ANEG** : Association Nationale d'Éducation au Goût
- APPAT** : Association de Promotion d'un Projet Alimentaire Territorial
- CCAF** : Etude Comportements et Consommations Alimentaires en France
- CEA** : Commissariat aux Énergies Alternatives
- 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
- 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
- ISHS** : International Society for Horticultural Science
- 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** : Centre de Protection Maternelle et Infantile
- UNAF** : Union Nationale des Associations Familiales











**Aprifel**  
RECHERCHE & INFORMATION

99-97 bd Pereire, 75017 Paris

[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)

[www.egeaconference.com](http://www.egeaconference.com)

Suivez nous sur

