

COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Nous invitons les Québécois à joindre le mouvement J'aime les fruits et légumes!

LES FRUITS ET LÉGUMES : GAGE DE RÉUSSITE POUR LA SANTÉ DES QUÉBÉCOIS

Montréal, 15 août 2018 – L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) profitera de son congrès annuel pour lancer le mouvement **J'aime les fruits et légumes**. À la lumière des résultats de sa récente étude d'impacts économiques menée au Québec, l'AQDFL entend poursuivre sa mission de promotion des saines habitudes de vies avec ce mouvement qui vise à rappeler aux Québécois qu'en plus des bienfaits sur la santé, consommer des fruits et légumes c'est facile et c'est un plaisir!

Des économies au profit de la population québécoise

Preuve que les fruits et légumes sont un partenaire de succès, l'étude d'impacts économiques menée par l'AQDFL révèle entre autres qu'une augmentation de la consommation de fruits et légumes entraînerait une réduction des maladies chroniques et ainsi une diminution considérable des coûts en santé. Selon Santé Canada, les maladies chroniques comptent pour environ **67 %** des dépenses en soins de santé au Canada et plusieurs d'entre elles pourraient être évitées en consommant suffisamment de fruits et légumes. L'étude soulève que si tous les Québécois consommaient 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour, environ **13 000** cas de maladies seraient évités annuellement et des gains de **1.4 G\$** pour le système de santé seraient générés d'ici 2035.¹

La contribution économique de la filière des fruits et légumes

En plus des aspects positifs sur la santé, l'étude rapporte également l'apport significatif de la filière des fruits et légumes pour la province. Actuellement, plus de **62 000 emplois** sont supportés annuellement et **327,6 M\$** sont générés pour le gouvernement du Québec par la filière.²

Tendances de consommation de fruits et légumes chez les Québécois

Signe que les Québécois sont sur la bonne voie, **46%** d'entre eux consomment plus de cinq portions de fruits et légumes par jour contre **40%** au Canada³. En lançant le mouvement **#JaimeLesFruitsEtLégumes**, l'AQDFL et ses partenaires souhaitent rappeler à tous que de

¹ Sources : Institute of Health Economics, Santé Canada, et Analyse Aviseo

² Analyse Aviseo

³ Analyse Aviseo

consommer des fruits et légumes en quantité suffisante permet d'accéder à un mode de vie sain et équilibré. Ils invitent la population à embarquer dans le mouvement et à consommer des fruits et légumes sous toutes leurs formes.

Citations

« Intégrer des fruits et légumes colorés à notre menu quotidien contribue à notre santé, mais aussi à notre plaisir de manger sainement. Comme porte-parole du mouvement J'aime les fruits et légumes, je veux inviter les gens à s'approprier le mouvement et leur rappeler tous les plaisirs d'en manger, parce que lorsqu'on aime, on ne compte pas ! »

- Julie DesGroseilliers, nutritionniste et porte-parole du mouvement J'aime les fruits et légumes

« L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes s'est activement engagée, depuis plus de 14 ans, dans la promotion des fruits et légumes. Nous avons l'ambition de faire encore plus en créant le mouvement J'aime les fruits et légumes. Tout le monde y gagne ; une industrie prospère et un Québec en santé ! »

- Sophie Perreault, Présidente-directrice générale, AQDFL

À propos de l'AQDFL

Lancé par l'AQDFL, le mouvement « J'aime les fruits et légumes » est la suite de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour ». Dans les deux cas, l'objectif demeure de sensibiliser la population à l'importance de la consommation des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie. Pour information, consultez jaime5a10.ca et suivez-nous au facebook.com/jaime5a10.

 [J'aime 5 à 10 portions par jour](https://facebook.com/jaime5a10)  [AQDFL](https://twitter.com/AQDFL)

-30-

Source:

Association québécoise de la distribution de fruits et légumes

Pour tout renseignement :

Malika Paradis

418 933-2593

mparadis@tactconseil.ca