

MOUVEMENT



**FRUITS
LÉGUMES**

STRATÉGIE NATIONALE DE PRÉVENTION EN SANTÉ GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Mémoire présenté par

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes

Le 22 avril 2025



Favoriser la consommation de fruits et légumes pour améliorer la santé des Québécois et bénéficier d'économies importantes en frais de santé

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes est la **plus importante campagne d'éducation et de sensibilisation qui vise à encourager les Québécois à consommer plus de fruits et légumes au quotidien** pour le plaisir et la santé. Par le biais de campagnes de sensibilisation, de ressources éducatives, de recettes simples et d'outils pratiques, le Mouvement cherche à favoriser de meilleures habitudes alimentaires de façon durable et accessible pour tous.

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes est une initiative de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL). Fondée en 1947, l'AQDFL est le plus important réseau d'affaires au cœur de l'industrie des fruits et légumes au Québec. Le fait que l'AQDFL regroupe tous les acteurs de la filière des fruits et légumes au Québec est un atout majeur pour les campagnes de promotion. Cette collaboration permet de diffuser des messages cohérents, crédibles et bien adaptés à chaque maillon de la chaîne, du champ à l'assiette. Elle favorise une mobilisation collective et un meilleur déploiement des ressources, ce qui amplifie la portée et l'impact des campagnes. En unissant leurs forces, les membres de l'AQDFL contribuent à créer un environnement plus favorable à une saine alimentation pour tous.

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes est très heureux de contribuer à la réflexion du ministère de la Santé sur la mise en place d'une stratégie visant à miser davantage sur la prévention en santé et est en mesure d'être un partenaire de choix du gouvernement du Québec pour mettre en avant les bénéfices d'une alimentation riche en fruits et légumes pour la santé publique.

Le contexte

La santé publique au Québec est confrontée à de nombreux défis liés aux maladies chroniques, à la sédentarité et à de mauvaises habitudes alimentaires. Parmi les solutions les plus efficaces, **augmenter la consommation quotidienne de fruits et de légumes** représente un geste simple, accessible, et aux impacts majeurs. Ce mémoire vise à souligner l'urgence d'agir, à identifier les leviers possibles, à démontrer l'impact en prévention d'une telle mesure, à chiffrer les économies potentielles sur les coûts du système de santé et, finalement, à proposer un rôle structurant pour le **Mouvement J'aime les fruits et légumes**.

Des mesures structurantes souhaitées

La saine alimentation est au cœur des déterminants de la santé. Pourtant, une proportion importante de la population québécoise ne consomme pas une quantité suffisante de fruits et de légumes. Dans le contexte actuel de montée des maladies chroniques, de l'insécurité alimentaire et du désir croissant d'une alimentation durable, il devient nécessaire d'adopter des mesures structurantes pour encourager la consommation de fruits et de légumes chez l'ensemble de la population au Québec.

1. Les bienfaits de la consommation de fruits et légumes sur la santé publique

Les fruits et les légumes jouent un rôle essentiel dans la prévention de plusieurs maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains types de cancer et l'obésité. Une alimentation riche en végétaux favorise également une meilleure santé mentale et une qualité de vie accrue. Promouvoir leur consommation est donc un investissement stratégique **pour réduire les coûts liés aux soins de santé**, augmenter l'espérance de vie en bonne santé et aussi contribuer à augmenter le taux de population active (probabilité de participer au marché du travail).

2. L'état de la situation au Québec

Selon les données les plus récentes, **moins de 40 % des Québécois consomment les cinq portions de fruits et de légumes recommandées quotidiennement**. Les barrières identifiées incluent le coût des fruits et légumes, le manque de temps et d'inspiration pour en intégrer au menu, le manque de compétences culinaires, la propension élevée de gaspillage alimentaire en fruits et légumes à la maison, etc. Par ailleurs, l'environnement alimentaire québécois, saturé de produits ultra-transformés souvent plus visibles, plus pratiques et plus **agressivement publicisés**, rend plus difficile l'adoption d'une alimentation riche en fruits et légumes au quotidien. Cela démontre l'importance d'un soutien structurel, pas seulement individuel.

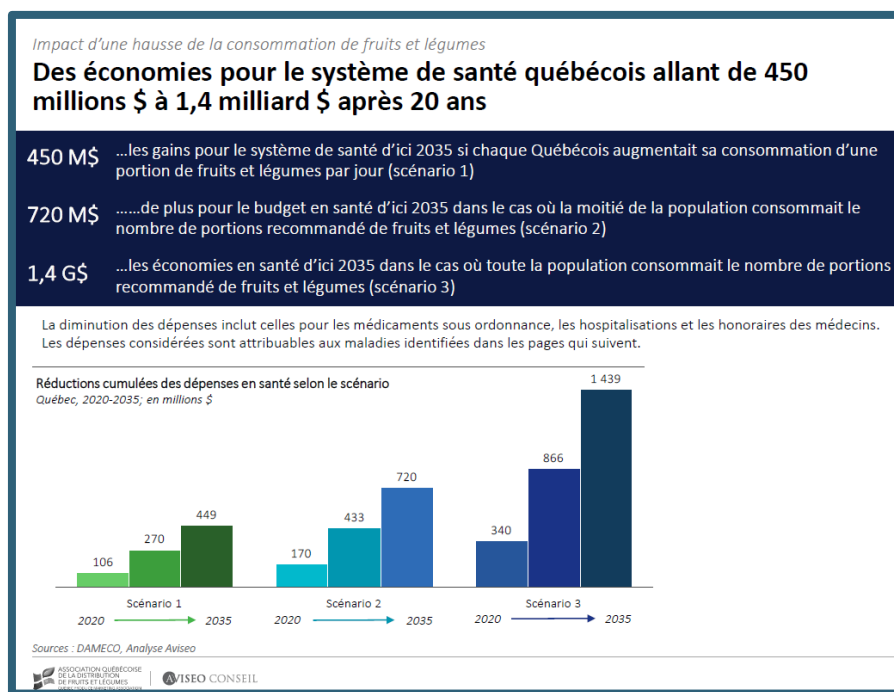
3. Les bénéfices économiques d'une alimentation riche en fruits et légumes

L'augmentation de la consommation de fruits et légumes est associée à une diminution significative des dépenses publiques en santé. Une modélisation réalisée par des experts de Aviseo montre qu'un simple accroissement de la consommation quotidienne mènerait à des économies de millions de dollars annuellement. *

Chaque dollar investi dans la promotion d'une plus grande consommation de fruits et légumes permet de générer des économies en soins de santé à moyen et long terme.

Par ailleurs, soutenir la filière locale des fruits et légumes stimule également l'économie agricole québécoise.

* Nous serions ravis de pouvoir vous présenter les résultats de cette étude de façon plus approfondie.



4. L'importance de créer un environnement alimentaire favorable

Changer les habitudes alimentaires passe par la transformation des environnements. Cela inclut :

- Une meilleure accessibilité aux fruits et légumes dans les institutions publiques (cafétérias scolaires, hôpitaux, milieux de travail) ;
- Des incitatifs financiers pour rendre les fruits et légumes abordables (ex. : subventions, coupons, taxes allégées...) ;
- Des campagnes positives autour des fruits et légumes en donnant plus de visibilité aux aliments qui soutiennent réellement la santé afin de rétablir une certaine équité « médiatique »
 - En comparaison avec l'industrie des aliments ultra-transformés qui investit massivement en publicité. Cette surexposition crée un déséquilibre dans l'environnement alimentaire et façonne les préférences.
- Des programmes d'éducation alimentaire dès le plus jeune âge, afin de développer les compétences culinaires, la curiosité alimentaire et la valorisation des aliments sains. Les initiatives déjà existantes portées par les communautés, les écoles et les organismes doivent être consolidées et mieux financées

Plus les fruits et légumes seront présents dans les médias, les réseaux sociaux, les écoles et les lieux publics, plus ils deviennent « normaux », accessibles et désirables et plus nous participons à la **création d'une nouvelle norme sociale**.

Recommandations

1. **Reconnaître le Mouvement J'aime les fruits et légumes comme partenaire** de mise en œuvre des orientations de santé publique en matière de saine alimentation.
2. **Financer des campagnes nationales en collaboration avec le Mouvement**, notamment avec des groupes de la population précis (ex : gens vivant en situation de vulnérabilité, jeunes familles, etc.).
3. **Fournir au Mouvement J'aime les fruits et légumes les ressources suffisantes pour coordonner le déploiement d'initiatives communautaires** (volet éducation et sensibilisation ou volet distribution de fruits et légumes à prix abordable) en impliquant les acteurs de la filière dans un objectif d'amplification des actions et pour éviter de recommencer continuellement du début.

Conclusion

Favoriser une plus grande consommation de fruits et légumes au Québec est une **priorité de santé publique qui nécessite des actions concertées, structurantes et durables et qui entraînera des économies importantes en coût de soins de santé**. Le Mouvement J'aime les fruits et légumes représente un acteur mobilisateur, enraciné dans le contexte québécois, prêt à jouer un rôle de premier plan avec trois avantages stratégiques importants :

- Il bénéficie déjà d'une notoriété forte et d'une crédibilité dans le domaine ;
- Il agit comme courroie de transmission entre les politiques publiques et les comportements individuels ;
- Il possède l'agilité pour rejoindre différents publics cibles avec des messages adaptés.

Il est temps que le Québec s'engage pleinement pour que chaque citoyen, peu importe son âge ou sa condition sociale, ait accès à des fruits et légumes, sains et savoureux, chaque jour.