

Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

Journée nationale des cuisines collectives  
**Le Mouvement J'aime les Fruits et Légumes dévoile une boîte à outils  
pour augmenter la consommation de fruits et légumes du Québec**

Accéder directement à la boîte à outils *Je cuisine avec simplicité* en cliquant [ici](#).

**MONTREAL, le 27 mars 2024.** — Afin d'aider les populations vulnérables à mieux planifier, choisir, préparer et consommer des fruits et légumes locaux, le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#) a lancé hier une toute nouvelle boîte à outils dans le cadre de la Journée nationale des cuisines collectives. Cette initiative, financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) dans le cadre de sa *Politique gouvernementale de prévention en santé* (PGPS), a pour objectif d'améliorer les connaissances et les compétences en matière de littératie alimentaire.

Propulsé par l'[Association québécoise de la distribution de fruits et légumes \(AQDFL\)](#), le *Mouvement* rendra accessible sur son site Internet dès aujourd'hui la boîte à outil *Je cuisine avec simplicité* où les Québécois et les Québécoises trouveront 40 vidéos éducatives élaborées par des nutritionnistes. Ces outils fourniront des notions de base en cuisine, incluant diverses techniques culinaires et recettes à partir de 10 aliments vedettes, locaux et de saison, afin d'améliorer les connaissances alimentaires des populations vulnérables quant aux quatre axes de la littératie alimentaire soit : mieux planifier, choisir, préparer et consommer ces fruits et légumes.

« Les recherches ont démontré qu'il y a une forte corrélation entre la consommation de fruits et de légumes et les niveaux de revenu et de scolarité des ménages au Québec. Ainsi, les individus issus de milieux socioéconomiques plus défavorisés ont tendance à avoir une alimentation moins variée et à consommer moins de végétaux que ceux provenant de milieux aisés », a précisé Mario Lalancette, nutritionniste et directeur général de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes.

Cette initiative a été développée en collaboration avec le [Regroupement des cuisines collectives du Québec](#) (RCCQ) et le [Réseau alimentaire de l'Est de Montréal](#) (RAEM).

« Nous applaudissons cette initiative qui contribuera à la littératie et à l'autonomie alimentaires. Nous partageons ce même désir de promouvoir une alimentation saine et équilibrée par des recettes nourrissantes et accessibles. C'est un nouvel outil pertinent pour soutenir tous ceux et celles qui font appel aux cuisines collectives », a indiqué Jocelyne Gamache, coordonnatrice générale du Réseau des cuisines collectives du Québec.

« Voici des recettes alléchantes, accessibles et qui mettent en valeur des fruits et légumes qu'on retrouve facilement en épicerie. Il n'y a rien de mieux que ces vidéos pour nous accompagner étape par étape, et nous donner confiance en la réalisation de recettes, peu importe notre âge ou notre expérience en cuisine. Être en action dans la cuisine est un excellent moyen d'approprier de nouveaux aliments et de développer nos compétences de littératie alimentaire », a partagé

Maude Perreault, nutritionniste et professeure adjointe au Département de Nutrition de l'Université de Montréal.

Selon un rapport de l'organisme M361, 45 % des adultes font face à des défis importants en matière de compréhension des informations nutritionnelles et des recommandations en matière de santé. De plus, 83 % des adultes n'atteignent toujours pas les recommandations du Guide alimentaire canadien par rapport au nombre de portions de légumes et de fruits selon l'[Institut national de santé publique du Québec](#).

### **À propos du Mouvement J'aime les fruits et légumes**

Le *Mouvement J'aime les fruits et légumes* est une initiative de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) qui vise à promouvoir la consommation des fruits et légumes et à rejoindre les consommateurs. La mission est de sensibiliser les Québécois à l'importance de la consommation des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie et leur donner envie d'en manger plus souvent. Manger des fruits et légumes, c'est avant tout un plaisir #JMFL ! Rendez-vous au [www.jaimefruitsetlegumes.ca](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca).

### **À propos de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes**

Fondée en 1947, l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) est le plus important réseau d'affaires au cœur de l'industrie des fruits et légumes au Québec. Organisation à but non lucratif, elle regroupe des membres actifs dans toute la filière des fruits et des légumes et travaille en synergie avec les différents partenaires de l'industrie. L'AQDFL a pour mission de promouvoir la consommation de fruits et légumes au Québec et l'activité des membres du secteur. Pour plus d'information, visitez le [www.aqdf.ca](http://www.aqdf.ca).

— 30 —

**Source :** Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

**Renseignements :** Eric Aach | [eaach@national.ca](mailto:eaach@national.ca) | 514 569-3594  
Jillianne Gignac | [jgignac@national.ca](mailto:jgignac@national.ca) | 514 929-6170