

# UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

## LIFE IS BETTER\*

Communiqué  
de presse  
Bruxelles,  
18 mai 2022

avec les Légumes, les Fruits  
et la Banane

L'enquête qui nous dit tout sur la consommation des légumes, des fruits et des bananes des Millennials européens !

Interfel (Interprofession des fruits et légumes frais), l'AIB (Association Interprofessionnelle de la Banane), Bord Bia (Irish Food Board) et Freshfel (Association européenne des produits frais) présentent les chiffres clés d'une enquête<sup>1</sup> réalisée par Potloc auprès de 1000 Millennials européens entre 25 et 34 ans (500 français et 500 irlandais) afin d'en savoir davantage sur leurs habitudes alimentaires.

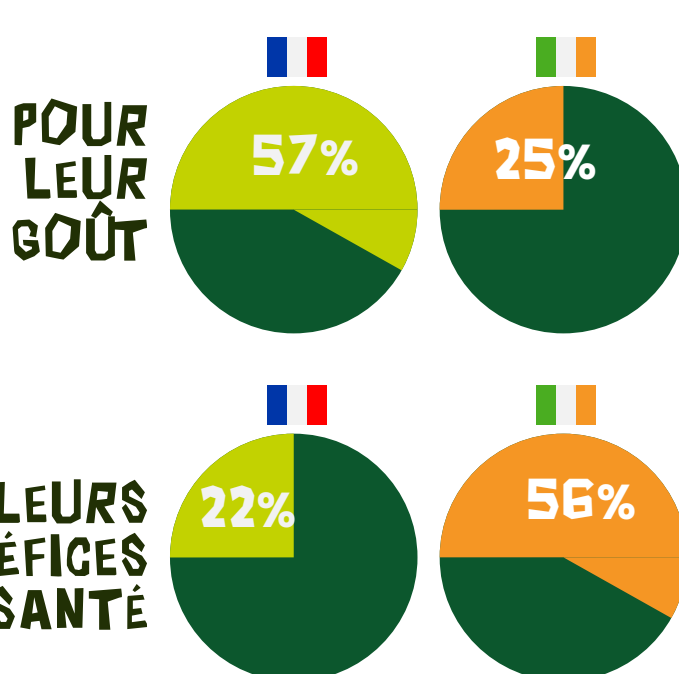
1: Questionnaire à choix multiple. Une seule réponse possible.

### POUR QUELLES RAISONS LES MILLENNIALS CONSOMMENT-ILS DES FRUITS ET LÉGUMES ?

Les légumes sont savoureux - ce sont les Millennials qui le disent ! La grande majorité des jeunes Français et des Irlandais consomment en effet des fruits et légumes pour leur bon goût (41%) ainsi que leurs bienfaits sur la santé (39%).

Toutefois, la principale raison de les consommer diffère pour ces deux pays :

Alors que 57% des Millennials français apprécient les fruits et légumes frais pour leur goût, ils ne sont que 25% à privilégier cet aspect. Pour eux, c'est le bien-être qui prime : ils sont 56% à déclarer en consommer principalement pour leurs bénéfices santé, contre 22% des jeunes français.



### MANGER DES LÉGUMES AU PETIT-DÉJEUNER : QU'EN PENSENT LES MILLENNIALS ?

Manger des légumes au petit-déjeuner ? Pour 40% des Millennials, c'est un non ! Les jeunes Français en l'occurrence sont assez peu emballés par cette idée : 52% d'entre eux trouvent cela absurde contre seulement 27% des Irlandais. En revanche, 42% des jeunes interrogés se disent ouverts à l'idée d'en consommer au petit-déjeuner, et les Irlandais semblent bien plus curieux que les Français.

En effet, ils sont 34% à affirmer qu'ils pourraient manger des légumes au petit-déjeuner s'ils étaient frits par exemple, contre seulement 3% des jeunes Français. Et ils ont raison ! Les études démontrent que les petits-déjeuners pauvres en glucides et riches en fibres - que l'on trouve en grande quantité dans les légumes - favorisent la sensation de satiété et donnent de l'énergie pour bien commencer la journée.

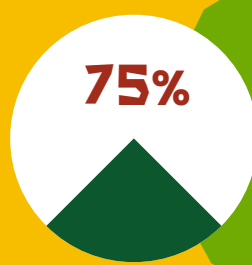


### QUEL EST LE SNACK RAPIDE PRÉFÉRÉ DES MILLENNIALS ?

Pour 75% des jeunes interrogés, la star des collations est indéniablement la pomme ! Il faut dire qu'elle est délicieuse, facile à emporter partout avec soi et très rassasiante grâce à sa forte teneur en pectine, une fibre soluble qui garantit une satiété longue durée. Ses différentes variétés permettent de varier les plaisirs : verte, jaune ou rouge, douce, sucrée ou acidulée - on en trouve pour tous les goûts !

Les fruits rouges, une famille pourtant très appréciée par les Millennials, ont été choisis par seulement 19% des répondants : ils sont délicieux mais peu pratiques à emporter.

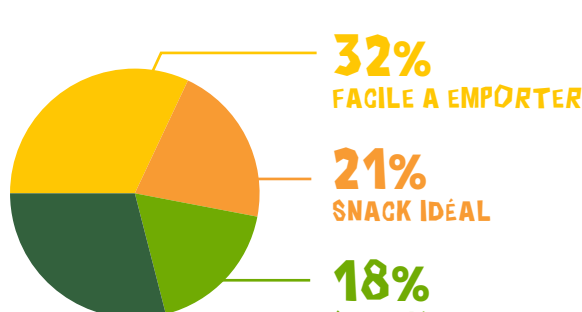
POUR 75%  
DES JEUNES INTERROGÉS,  
LA STAR DES COLLATIONS  
C'EST LA POMME !



### QUE TROUVE-T-ON AUJOURD'HUI DANS LE SAC D'UN JEUNE ? UNE BANANE !

La banane est le fruit cool de cette génération.

À la question « Pour toi, la banane c'est avant tout ? », les Millennials choisissent en 1<sup>er</sup> « elle est un fruit que j'emporte facilement partout » (32%), « le snack idéal en cas de fringale » (21%) et « Un fruit qui me donne de l'énergie pour bien démarrer la journée » (18%).



### LES MILLENNIALS ONT UNE RELATION TOTALEMENT ASSUMÉE AVEC LA BANANE.

Ils l'aiment telle quelle, sans artifice juste pelée. Cool et nature.

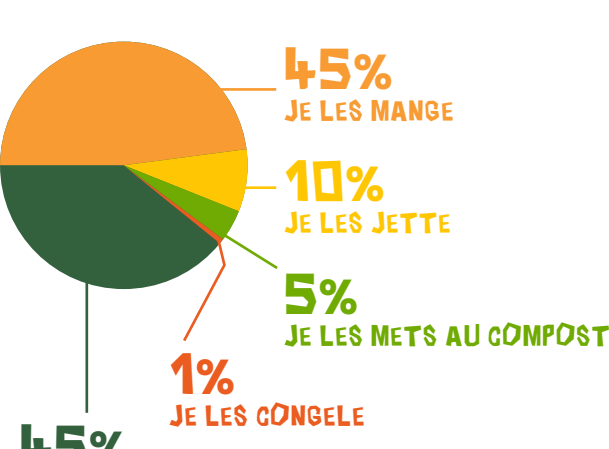
Au petit-déjeuner, par exemple, c'est le team « pelé c'est mangé » (57%) qui l'emporte haut la main, vs « découpée en rondelles dans un granola ou un porridge » (15%) ou encore « dans une salade » (13%).

### LES BANANES BIEN MÛRES ONT ENFIN UN FUTUR AVEC LES MILLENNIALS !

Sensible à vivre et à consommer mieux pour soi et la planète, cette génération fait prendre un véritable virage à la banane.

Finie l'ère des bananes bien mûres jetées à la poubelle ! La folie des manana bread sur Instagram et leur attachement à un mode de vie plus durable ont changé la donne.

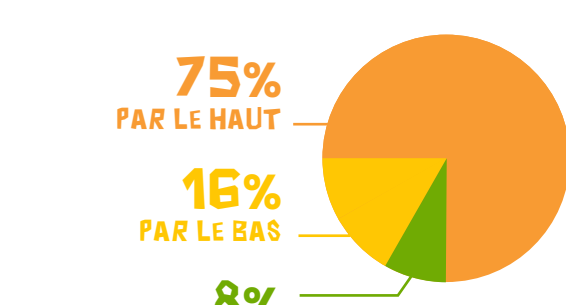
Aujourd'hui, les Millennials sont pleins d'idées : « Je les mange, j'adore quand elles sont bien mûres » (45%), « J'en fait des recettes » (38%), « Je les mets au compost » (5%). Et 10% les jettent encore... et « Je les congèle pour les utiliser plus tard pour une recette » (1%).



### PAR QUEL CÔTÉ LES MILLENNIALS PÈLENT-ILS LEUR BANANE ?

Les ¾ d'entre eux l'épluchent par le haut, à l'aide de la tige. Seuls 16% osent l'éplucher par le bas et 8% par les deux bouts. Qui a raison ? Les 16%. On devrait tous peler nos bananes par le bas, c'est beaucoup plus simple !

Définitivement, la banane rend la vie plus belle !



Les Millennials interrogés dans le cadre de notre étude sont presque unanimes, ils apprécient la facilité et s'en amusent ! Ils restent cependant ouverts à des alternatives pour consommer plus de fruits et de légumes frais et sont sensibles aux développements durables pour traverser le non-gaspillage.

Contacts Media AIB  
Agence VFCRP - Linda Amsellem  
lamsellem@vfcprp.fr - 06 09 09 13 85

Contacts Media  
Agence TMA - Marina Vitale  
marina.v@tmarkoagency.com - 06 99 22 25 76

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.