



**Accessibilité des fruits et légumes pour les publics défavorisés**

**Comité régional d'Interfel Hauts de France**

# L'Interprofession des fruits et légumes frais

- Créée en 1976, elle est **reconnue comme seule interprofession nationale** pour les fruits et légumes frais **par les pouvoirs publics**.
- Par ailleurs, Interfel est reconnue par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996.



## Les enjeux de la filière des F&L frais:

- Soutenir et **développer la consommation des F&L frais** au sein de notre alimentation
- **Soutenir la part de marché de nos productions** dans la consommation en France
- Maintenir et **développer la part de marché** de nos opérateurs sur les **marchés étrangers**
- **Redonner de la valeur aux produits** et contribuer ainsi à la performance économique des opérateurs
- Renforcer le soutien aux actions de **recherche, d'expérimentation et d'innovation** de la filière



# La filière fruits et légumes régionales



## Filière F&L Frais

**7019** entreprises ou établissements ou cuisines

**Production :**  
523 M€ de CA

**Expédition-gros :** 1 182 M€ de CA

**Distribution :**  
1 820 M€ de CA

**Restauration collective :**  
38 M€ de CA

**670 M€ de valeur ajoutée**

**8 214 ETP**

## PRODUCTION DE FRUITS ET LEGUMES FRAIS

Surface F&L: **1 505 ha de fruits** et **19 861 ha de légumes destinés au frais** (Source: SAA 2019)

Nombre d'exploitations: **333 exploitations maraîchères et fruitières** (production à titre principal) (Source: RGA 2010 et AESA 2016)

Volume de la production: **671 689 tonnes destinées au frais** dont 62 586 t de fruits et 609 103 t de légumes frais (Source: SAA 2019)

Valeur de la production de F&L (industrie et frais) au prix de base : **523 M€** (Source: Agreste 2019) et **214 M€ de valeur ajoutée** estimée

Main d'œuvre totale (salariée et non salariée) : **1 535 UTA** (Source: BAEA 2018 – exploitations de F&L à titre principal)

### Expéditeurs / coopératives

137 entreprises  
698 M€  
1 054 ETP

### Grossistes

67 entreprises  
456 M€  
1 355 ETP

### Importateurs

5 entreprises  
28 M€  
16 ETP

**209 opérateurs actifs** (Source: AND base CTIFL)

**1 182 M€ de CA généré** (Source: AND base CTIFL)

**98 M€ de VA** (Source: AND)

**2 425 ETP** (Source: ACOSS 2018)

### GMS

1 013 M€

### EMDP et proximité

376 M€

### Grandes surfaces frais

65 M€

### Primeurs, spécialisés et mag. Bio

138 M€

### Marchés

182 M€

### Vente directe

45 M€

2 148 établissements  
2654 ETP

211 établissements  
773 ETP

328 établissements  
267 ETP

**2 687 établissements** (Source: AND d'après ACOSS 2018)

**1 820 M€ de CA généré** (Source: AND d'après KANTAR-INSEE 2019)

**342 M€ de VA** (Source: AND)

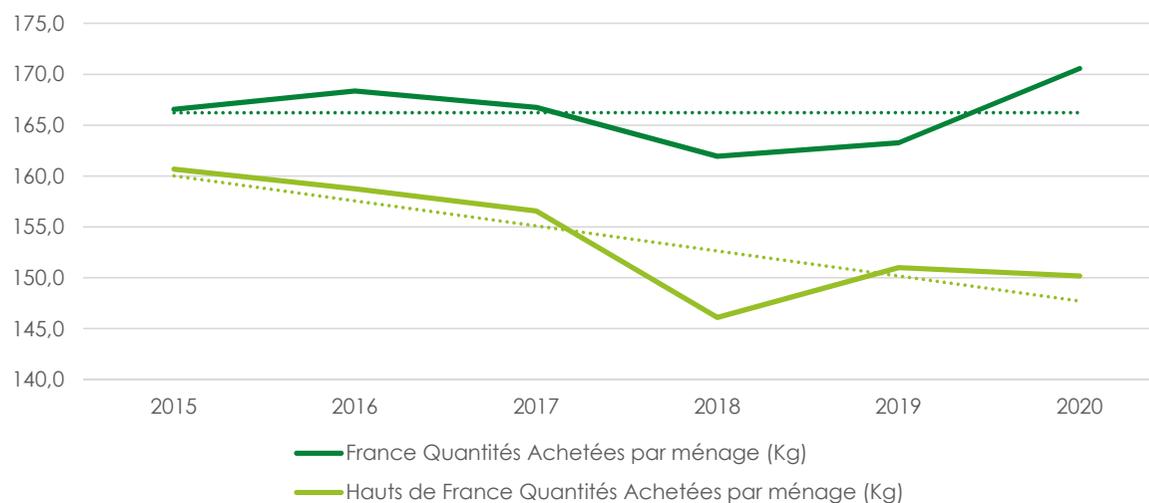
**3 694 ETP** (Source: AND d'après ACOSS 2018)

### Restauration collective

3 790 cuisines  
38 M€ (achats)  
18 M€ de VA  
560 - 740 ETP  
(Sources: GIRA et INSEE 2018)

# Evolution de la consommation de fruits et légumes en HDF

Evolution de la consommation de fruits et légumes en Hauts de France vs moyenne nationale (source : KANTAR)

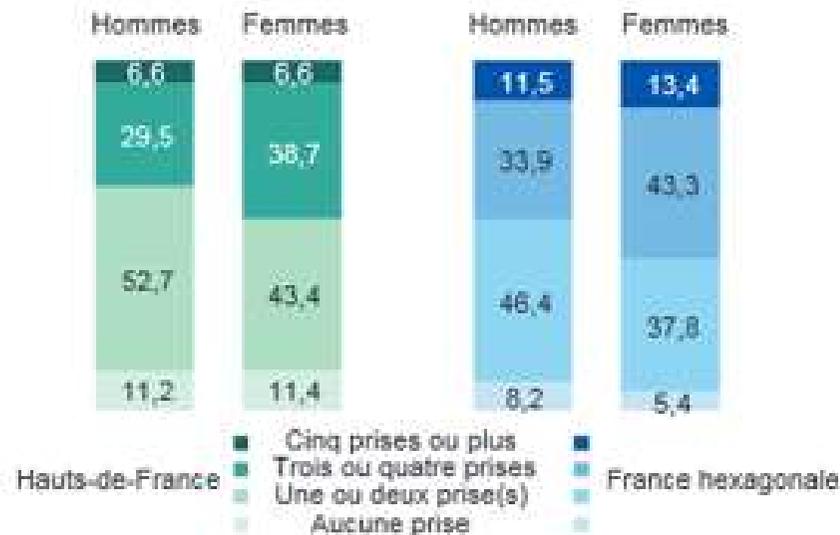


## ARS Hauts de France :

« Une alimentation diversifiée et équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière permettent de se protéger contre certaines maladies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'obésité. »

# Consommation et santé

**CONSUMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES\*  
LA VEILLE DE L'ENQUÊTE CHEZ LES 18-75 ANS EN 2008,  
SELON LE NOMBRE DE PRISE ET LE GENRE**



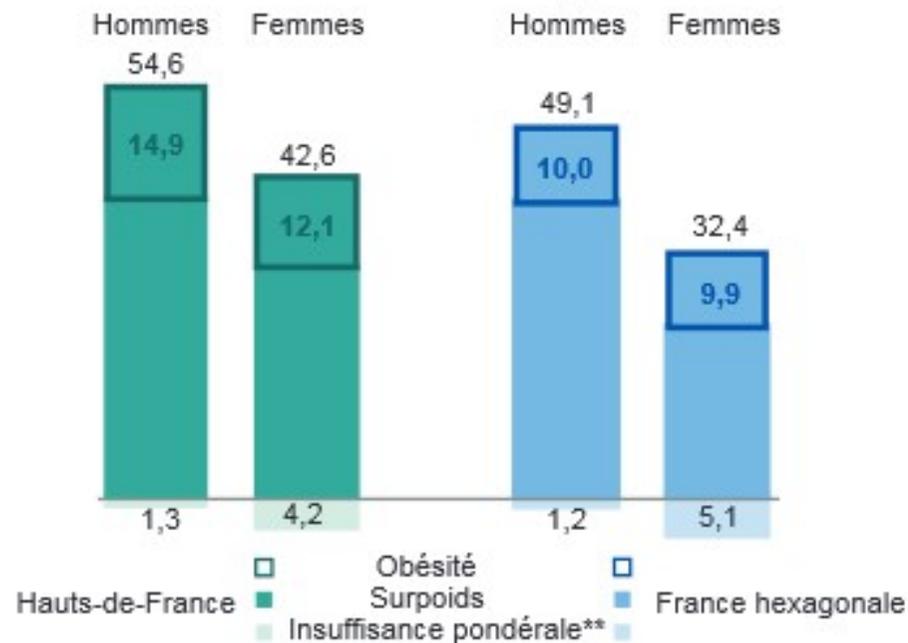
pour 100 hommes ou femmes de 18-75 ans

\* mesurée par un rappel des 24 heures semi-quantitatif. Les personnes interrogées ont déclaré l'ensemble des aliments consommés la veille de l'enquête, sans néanmoins donner d'information sur les quantités précises ingérées

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - Inpes, Drass Nord - Pas-de-Calais, OR2S - Exploitation OR2S

# Consommation et santé

## CORPULENCES EN DEHORS DE LA NORMALE\* CHEZ LES 18-75 ANS EN 2008, SELON LE GENRE



pour 100 hommes ou femmes de 18-75 ans

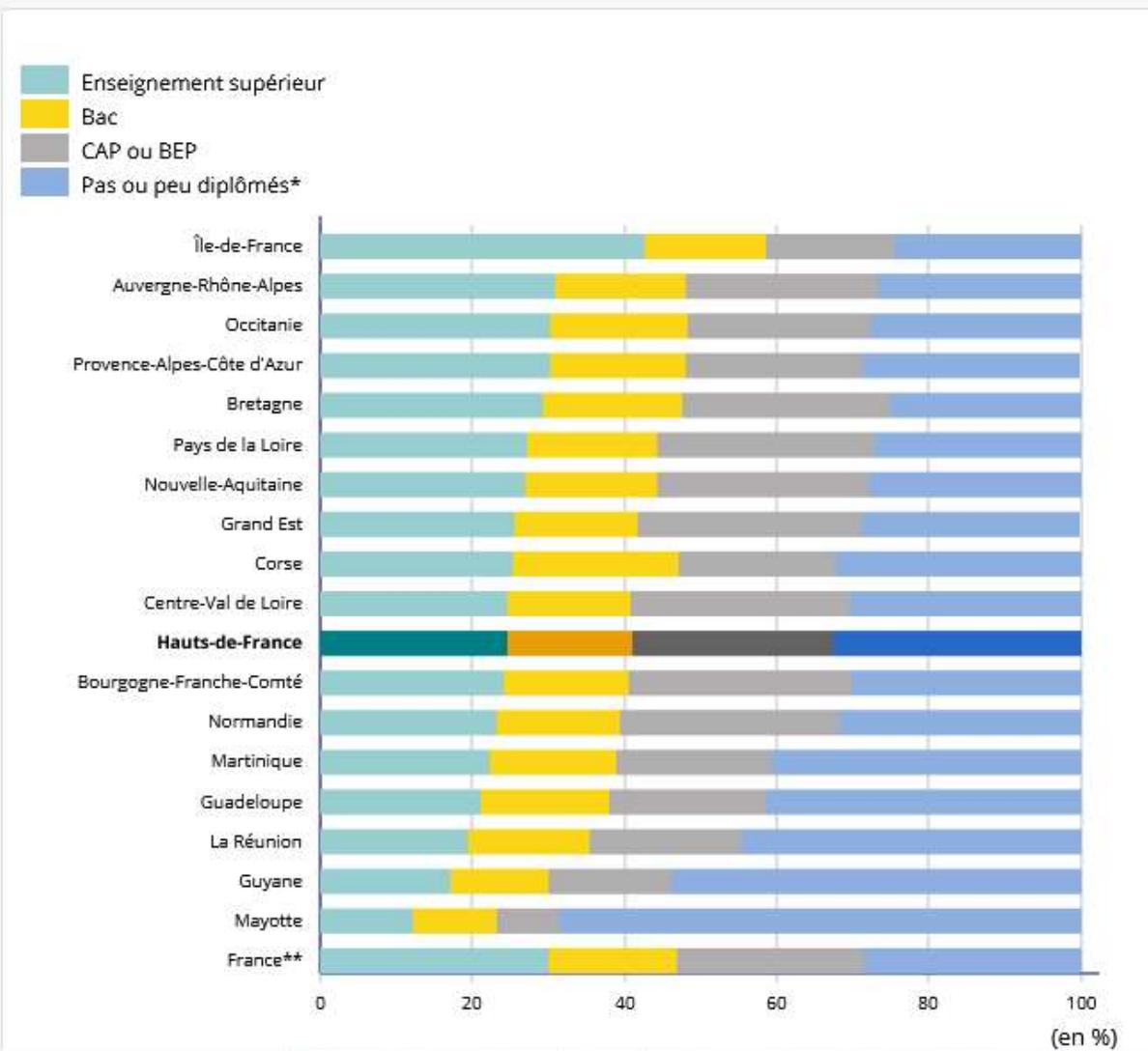
\* issue de l'IMC calculé à partir de données déclaratives

\*\* pour les adultes, le terme « maigreur » est également utilisé pour certaines études lorsque l'IMC est inférieur à 18,5 kg/m<sup>2</sup>

Source : Baromètre santé nutrition 2008 - Inpes, Drass Nord - Pas-de-Calais, OR2S - Exploitation OR2S

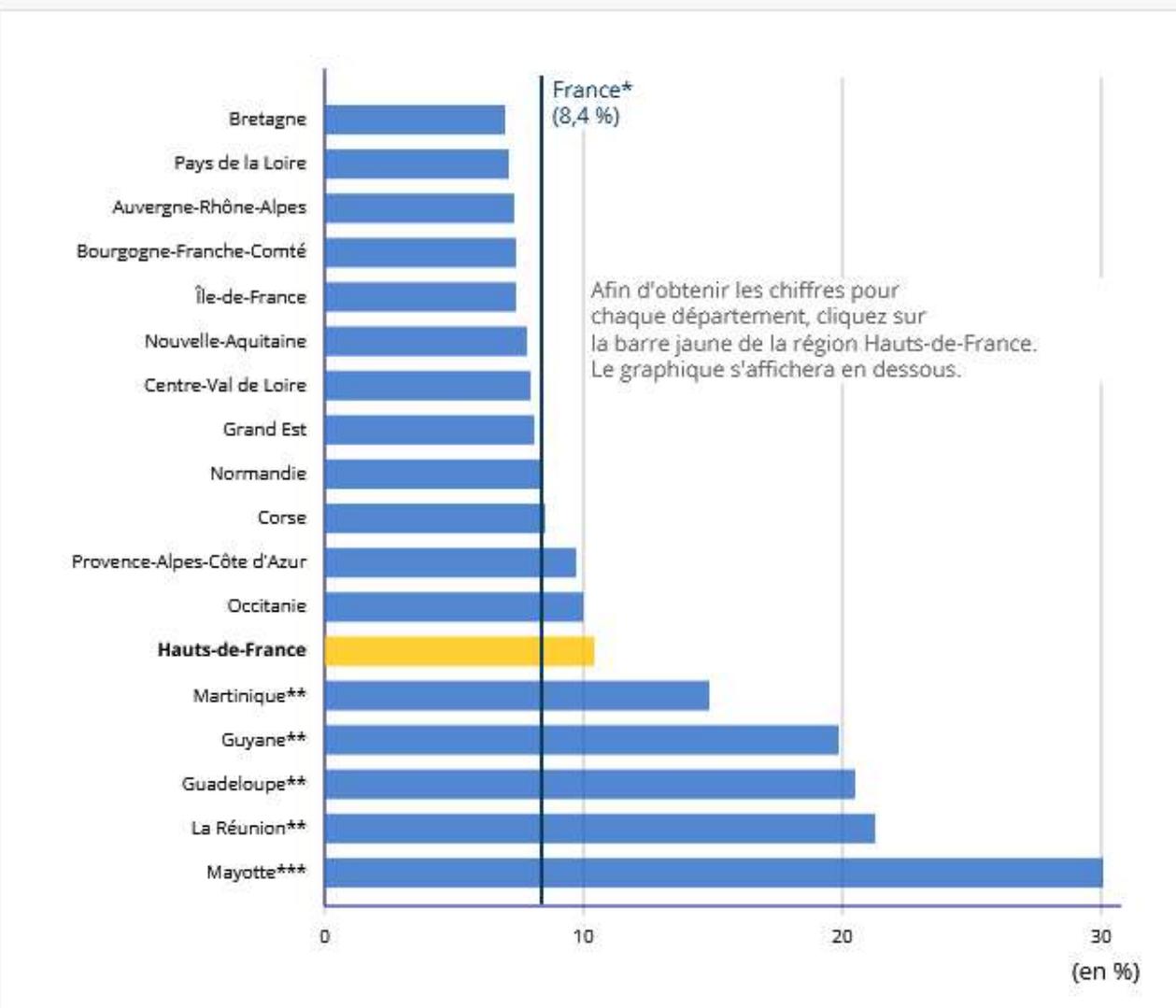
## Un habitant sur trois des Hauts-de-France est pas ou peu diplômé

Diplôme le plus élevé des 15 ans ou plus non scolarisés en 2017



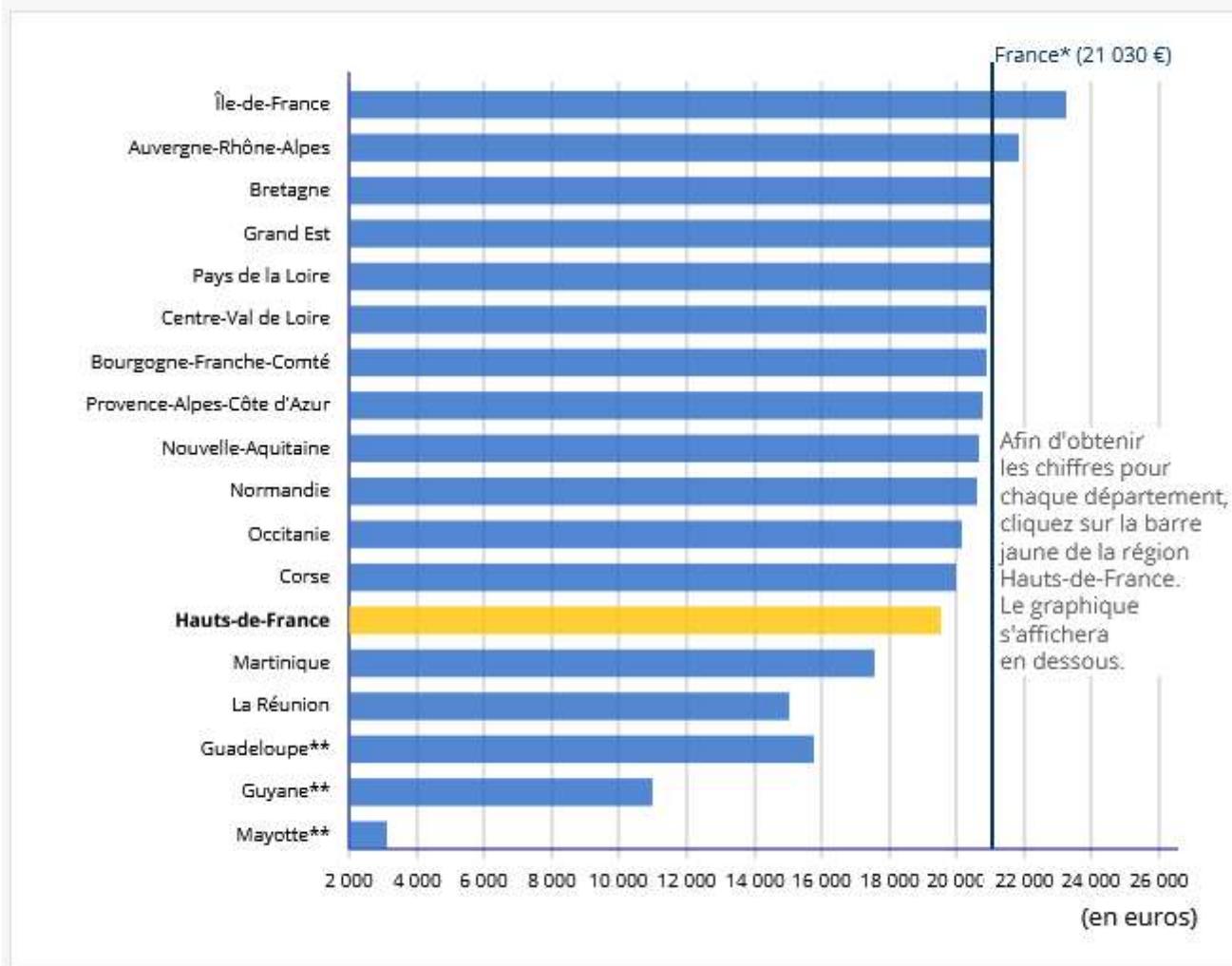
## Le taux de chômage le plus élevé de France métropolitaine

Taux de chômage annuels moyens en 2019



## Le niveau de vie médian des habitants des Hauts-de-France est le plus faible de France métropolitaine

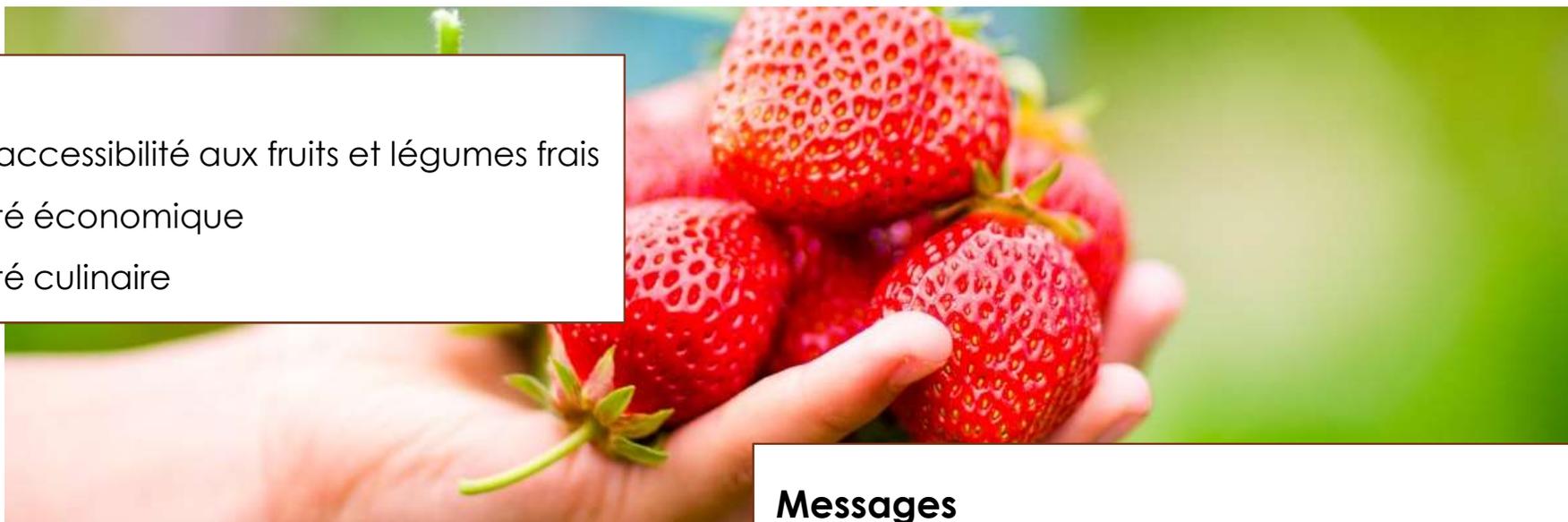
Niveau de vie annuel médian en 2017



# Objectifs et messages

## Objectifs

- Promouvoir l'accessibilité aux fruits et légumes frais
  - Accessibilité économique
  - Accessibilité culinaire



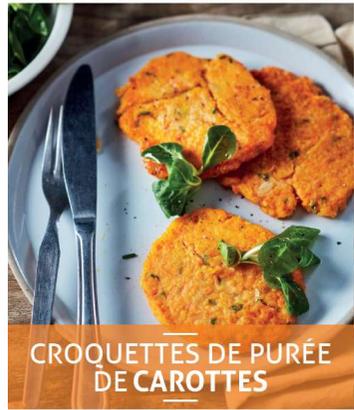
## Messages

- Les fruits et légumes sont accessibles pour tous les budgets
- Les fruits et légumes sont faciles à cuisiner

# Les outils d'information

- Des fiches recettes adaptées
  - Peu d'ingrédients
  - Peu d'ustensiles
  - Fruits et légumes peu onéreux
  - Recettes pas à pas

#JECUISINEMAISON 0 € 10



**CROQUETTES DE PURÉE DE CAROTTES**

20 min XX min 4 (10 à 12 croquettes)

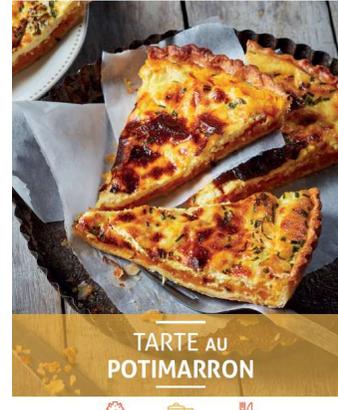
**PRÉPARATION**

- Laver les carottes, les éplucher et les couper en rondelles. Éplucher, laver et couper en morceaux les pommes de terre en morceaux.
- Placer les rondelles de carottes et de pommes de terre dans une boîte adaptée. Mettre un peu d'eau au fond et couvrir. Faire cuire au four micro-ondes pendant 8-10 minutes puissance maximum (à adapter selon l'appareil).
- Égoutter en faisant attention à la chaleur et mettre dans un saladier. Écraser au presse-purée ou à la fourchette.
- Ajouter l'œuf, 20 g de farine et la ciboulette ciselée. Saler, poivrer.
- Verser le reste de farine dans une assiette creuse.
- Modéliser des croquettes à votre guise (en bouchettes, en galettes portion, etc.) puis les fariner (les tamponner sur toutes les faces dans la farine).
- Les faire dorer à la poêle sur les deux faces dans un fond d'huile d'olive. Servir avec une bonne salade verte.

*Petit plus :* cette recette peut être réalisée en cuisant environ 20 minutes le mélange carottes-pommes de terre dans une casserole d'eau.

Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

#JECUISINEMAISON 0 € 10

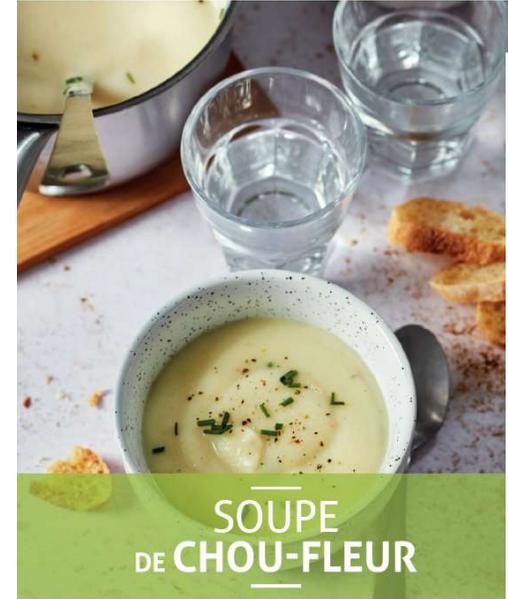


**TARTE AU POTIMARRON**

20 min 35 à 40 min 4

Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

#JECUISINEMAISON 0 € 10



**SOUPE DE CHOU-FLEUR**

15 min 30 min 4

Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

**INGRÉDIENTS**

- 1 chou-fleur moyen
- 500 g de pommes de terre à soupe
- 60 cl de lait entier
- 20 cl de bouillon de légumes
- Sel, poivre



**PRÉPARATION**

- Préparer le chou-fleur. Prélever les fleurettes et couper le pied en morceaux. Les rincer. Éplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux.
- Déposer les légumes dans un grand faitout, arroser de lait et de bouillon et porter à ébullition pendant 25 à 30 minutes.
- Mixer. Parsemer de ciboulette finement ciselée juste avant de servir.

*Petit plus :* accompagner votre soupe de chou-fleur de lardons grillés ou de chips de lard.

Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

les fruits et légumes frais Interfel

© Amélie Rochet/Interfel - Cakatrice de recettes et stylisme culinaire

# Les ateliers culinaires

## Le comité régional d'INTERFEL peut proposer des ateliers culinaires en présence d'une diététicienne

- Distribution de fiches recettes #cuisinezmaison
- Distribution de goodies : économes, liste de courses aimantée
- Livret de conseils sur le choix et la conservation des fruits et légumes



CUISINEZ MAISON  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE BUDGET



### MA LISTE DE COURSES

FRUITS	LÉGUMES	ÉPICERIE	PRODUITS FRAIS
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Plus d'infos sur : [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

### COMMENT CHOISIR & CONSERVER VOS FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

FRUITS & LÉGUMES	CHOISIR	CONSERVER	
<b>Abricot</b>	L'abricot ne doit plus avoir des feuilles. Une fois pas sa fleur la couleur de la peau va varier du vert au rouge. Les fruits mûrs ont une peau de couleur orange-rouge. Ils doivent être doux au toucher et perfumés.	2 à 5 jours 7 à 8 jours	Abriçot ne conserve que pendant 2-3 jours. Il faut le consommer rapidement et éviter de le garder dans le frigo. Pour le conserver plus longtemps, il faut le congeler.
<b>Ail</b>	Revenir le tête et le pied, ils doivent être verts. Vous pouvez le conserver dans un sac en papier ou dans un sac en plastique fermé, à l'abri de la lumière et à l'air sec.	6 mois 8 ans	Conserver à l'air sec, à l'abri de la lumière et dans un sac en papier.
<b>Ananas</b>	Un ananas doit être lourd et perfumé. Les feuilles doivent être dures et bien attachées. Les fruits doivent être jaunes et doux.	2 à 3 jours 1 à 2 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 2 jours.
<b>Artichaut</b>	Le cœur doit être ferme et les feuilles doivent être dures et bien attachées. Les feuilles doivent être dures et bien attachées.	4 à 5 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 4-5 jours.
<b>Asperge</b>	Le tige doit être bien droite, fine et ferme, sans aucun signe de pourriture. Les feuilles doivent être dures et bien attachées.	1 jour 3 à 4 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 1 jour.
<b>Aubergine</b>	L'aubergine doit être ferme et les feuilles doivent être dures et bien attachées.	2 à 3 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 2-3 jours.
<b>Avocat</b>	L'avocat doit être ferme et les feuilles doivent être dures et bien attachées.	2 à 3 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 2-3 jours.
<b>Brocoli</b>	Observer la tête de la tige, elle ne doit pas être sèche. Les feuilles doivent être dures et bien attachées.	4 à 5 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 4-5 jours.
<b>Carotte</b>	La carotte doit être ferme et les feuilles doivent être dures et bien attachées.	2 jours 8 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 2-3 jours.
<b>Celéri</b>	Pour choisir un bon céleri, il doit être ferme et les feuilles doivent être dures et bien attachées.	5 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 5 jours.
<b>Cette</b>	Prendre garde à la tête, elle ne doit pas être sèche. Les feuilles doivent être dures et bien attachées.	2 à 3 jours 5 jours	Conserver à température ambiante jusqu'à 2-3 jours.

Les informations sur le choix et la conservation des fruits et légumes frais sont issues de l'ouvrage "Fruits et légumes frais : comment les choisir et les conserver".

Association Interprofession des Fruits et Légumes Frais (Interfel) - 100 rue de la République - 92000 Nanterre



# Les jeux d'animation

Principe du jeu : replacer les vignettes au bon endroit du produit le moins cher (au kg) au plus cher

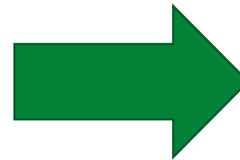
**CUISINÉS MAISON, LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS RESTENT LÉGERS DANS VOTRE BUDGET.**

**QUELS SONT LES ALIMENTS LES MOINS CHERS ?**  
(PRIX AU KILO)



PLACEZ UNE VIGNETTE ICI ! de 0,30 à 1,20 € / KG	PLACEZ UNE VIGNETTE ICI ! de 0,50 à 1,10 € / KG	PLACEZ UNE VIGNETTE ICI ! de 1,30 à 1,80 € / KG	PLACEZ UNE VIGNETTE ICI ! de 4,00 à 8,00 € / KG	PLACEZ UNE VIGNETTE ICI ! de 12 à 40 € / KG
DU MOINS CHER				AU PLUS CHER

€  €€€



**CUISINÉS MAISON, LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS RESTENT LÉGERS DANS VOTRE BUDGET.**

**QUELS SONT LES ALIMENTS LES MOINS CHERS ?**  
(PRIX AU KILO)



				
DU MOINS CHER				AU PLUS CHER

€  €€€

**Objectif : inviter le participant à avoir les bons réflexes et à calculer les prix au kg avant de juger de la cherté d'un produit.**



# Fruits et Légumes à l'école

Programme financé par l'UE pour favoriser la distribution de produits de qualité en y associant une action éducative obligatoire.

- ⇒ Améliorer les habitudes alimentaires des élèves et leur connaissance des filières et des produits agricoles et agroalimentaires.
- ⇒ Objectif : atteindre un approvisionnement de 50% de produits de qualité et durables en restauration collective d'ici 2022



1

**Je m'inscris au programme  
en demandant un agrément sur le site de FranceAgriMer**

<https://portailweb.franceagrimer.fr/portail/>

2

**Je définis mon projet  
produits distribués, élèves concernés...**

3

**Je mets en œuvre le programme  
distribution de produits et mesure éducative**

4

**Je dépose ma demande d'aide via le e-service  
de FranceAgriMer**

5

**Je reçois le financement**

Budget UE :  
35 millions d'Euros



Soutiennent



ANNÉE INTERNATIONALE DES  
**FRUITS ET DES LÉGUMES**  
2021



# EN 2021, CÉLÉBRONS 365 JOURS DE FRUITS ET LÉGUMES

Et gardons plus que jamais nos envies  
de fraîcheur, de couleurs et de plaisirs !



**2021,**  
ANNÉE INTERNATIONALE  
DES FRUITS ET LÉGUMES

26/01/2021



**Vendredi 11 au dimanche 20 juin 2021**

# A votre disposition pour aller plus loin!

Pierre VARLET – comité régional d'Interfel Hauts de France  
[p.varlet@interfel.com](mailto:p.varlet@interfel.com) – tel : 06 29 16 61 27