

Mois de la nutrition à Laval

Lancement régional de la campagne « Fruits et légumes en vedette »

Laval, le 2 mars 2006 – C'est ce matin que la Direction de santé publique (DSP) de Laval a procédé au lancement régional de la campagne « **Fruits et légumes en vedette** » qui se déroulera du 6 au 31 mars 2006. Initié dans le cadre du *Mois de la nutrition* par le ministère de la Santé et des Services sociaux, et adapté d'une initiative originale de la région de Lanaudière couronnée de succès l'an dernier, cet événement vise à faire la promotion des plaisirs de consommer des fruits et des légumes d'ici et d'ailleurs.

Ainsi, durant la campagne, plus de 60 restaurants et cafétérias d'établissements de Laval mettront en valeur les fruits et les légumes, chacun à leur façon, soit en faisant la promotion de délicieux plats existants, soit en offrant de toutes nouvelles recettes pour l'occasion. Il sera ainsi possible de consommer un repas contenant une ou plusieurs portions de fruits et légumes dans tous les restaurants participants. Voilà un grand pas vers le minimum recommandé de 5 portions par jour.

Une portion, c'est quoi au juste?

- 1 fruit de grosseur moyenne (pomme, orange, banane)
- 2 petits fruits (clémentines, prunes, kiwis)
- 1 poignée de petits fruits (raisins fruits des champs)
- ½ tasse de fruits ou légumes frais, en conserve ou surgelés;
- 1 tasse de légumes en feuilles
- ¼ tasse de fruits séchés

La consommation de fruits et légumes, une assurance-santé!

En présence d'invités du secteur de la restauration, de représentants du domaine de la santé et du monde municipal tous réunis à l'occasion du lancement de cet événement, la directrice de santé publique de Laval, la Dre Nicole Damestoy, a rappelé que la « consommation de fruits et légumes constitue en quelque sorte une police d'assurance-santé à long terme. » Il est démontré que cette habitude alimentaire est des plus avantageuses pour la santé. « En intégrant à son alimentation

quotidienne un minimum de 5 portions de fruits et légumes, il est possible de prévenir près de 20 % des cancers et de contrer les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité. Pourtant, les chiffres témoignent que près de 60 % des Lavallois ne consomment pas le minimum recommandé en fruits et légumes », a poursuivi la Dre Damestoy.

Saveur, plaisir et santé au menu !

On le sait, les Québécois fréquentent en grand nombre les restaurants et les Lavallois ne font pas exception à la règle. Ils sont par ailleurs de plus en plus soucieux du contenu santé de leur assiette, sans pour autant vouloir sacrifier le plaisir de manger. C'est pourquoi « Fruits et légumes en vedette » est une initiative originale pour rejoindre les consommateurs là où ils sont et leur proposer un menu où saveur, plaisir et santé sont au rendez-vous.

Des « idées vedettes » originales

En plus d'encourager la consommation de fruits et de légumes au restaurant dans la population, la campagne vise également à sensibiliser les restaurateurs au rôle qu'ils peuvent jouer pour atteindre cet objectif et à les encourager à mettre de l'avant de nouvelles idées ou recettes et à en faire la promotion auprès de leur clientèle. « Pour participer à la campagne, en plus d'accepter d'afficher et de distribuer le matériel éducatif et promotionnel de la campagne, les restaurateurs de Laval se sont engagés à inclure au moins une « idée vedette » de fruits et de légumes à leur menu, » explique Mme France Martin, nutritionniste à la Direction de santé publique de Laval.

Ces idées devaient être attrayantes pour la clientèle, faciles à réaliser pour le restaurateur et, bien sûr, satisfaisantes pour la Direction de santé publique. « Les Lavallois ne pourront résister à accompagner leur déjeuner de fruits frais, à remplacer le riz ou les pommes de terre par des salades variées, à se laisser tenter par des mets vedettes avec des fruits et légumes exotiques, à donner un air de fête à leur sandwich préféré en le garnissant d'appétissantes crudités et à préférer de petites douceurs fruitées aux desserts sucrés. Bref, ils dégusteront la santé ! » s'est enthousiasmée Mme Martin.

Un concours santé

Durant la campagne, la population pourra aussi participer à un concours qui permettra de gagner un forfait santé pour deux personnes au magnifique hôtel Stonehaven Relais & Spa, situé sur les rives du lac des Sables à Ste-Agathe-des-Monts incluant :

- * Hébergement pour 2 nuits
- * 2 petits-déjeuners
- * 2 soupers table d'hôte cinq services
- * 1 gommage au sel et aux huiles essentielles Stonehaven
- * 1 séance de pressothérapie
- * Accès aux bains Stonehaven

Pour participer, il suffit de remplir le coupon disponible dans tous les restaurants participants, ainsi que dans le feuillet promotionnel de la campagne. Par ailleurs, divers autres outils aux couleurs de l'événement feront la promotion de la campagne dans les restaurants, alors qu'une « trousse » gratuite d'informations fournira à la clientèle des conseils pratiques liés à l'alimentation.

Toute la population est donc invitée à mettre de la santé et du plaisir dans son assiette en profitant des offres des restaurants participants. La liste de ces restaurants sera publiée dans les journaux locaux ainsi que dans un feuillet promotionnel inséré dans le Publi-Sac du 5 mars à Laval. Cette liste peut également être consultée en se rendant sur le site de l'Agence au www.sssslaval.gouv.qc.ca, ou sur le site de Vasy au www.vasy.gouv.qc.ca.

Frais, surgelés ou en conserve... N'importe comment, mangez-en!

- 30 -

Renseignements : Mathieu Vachon
Agent d'information
(450) 978-2121, poste 2028