



Pour publication immédiate

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### *FRUITS ET LÉGUMES EN VEDETTE* DE RETOUR DANS PRÈS DE 70 RESTAURANTS DE LANAUDIÈRE

Lanaudière, le 6 mars 2007 — Qui ne serait pas intéressé par un produit qui diminue les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, qui permet de mieux contrôler le poids et la tension artérielle et qui est offert en plusieurs couleurs, saveurs et textures pour répondre aux goûts de chacun ? Ce produit existe et il est en vedette dans près de 70 restaurants de Lanaudière pendant l'événement *Fruits et légumes en vedette* du 5 au 31 mars 2007.

C'est donc avec beaucoup de fierté que la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux et les deux centres de santé et de services sociaux de Lanaudière s'associent aux restaurants de la région pour lancer la troisième édition de l'événement *Fruits et légumes en vedette*, en compagnie du sympathique Vas-y!

#### **Aucune pilule n'en fait autant**

Il est vrai, les fruits et les légumes peuvent jouer un rôle pour protéger notre santé et prévenir plusieurs maladies chroniques... si l'on en mange la quantité recommandée, soit de 5 à 10 portions par jour.

Pour atteindre cet objectif, il pourrait être tentant de se tourner vers les suppléments de vitamines et de minéraux. Cependant, aucune étude n'a démontré leur efficacité dans la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires. C'est donc dire qu'il n'y a rien de mieux que les fruits et légumes! Malheureusement, environ 50 % des Lanaudois ne consomment pas le minimum de cinq portions chaque jour. Et chez les hommes, c'est presque 60 % qui ont de la difficulté à accumuler le minimum des portions.

#### **Un coup de pouce des restaurants**

Dans le but de favoriser la consommation de ces superaliments, *Fruits et légumes en vedette* invite les restaurants de la région et de tout le Québec à valoriser les fruits et les légumes. Ceux-ci y participent chacun à leur façon pendant le mois de mars, le Mois de la nutrition. Dans certains restaurants, il est possible de croquer des crudités en attendant son repas. Pour d'autres, un rabais est offert sur certains produits du menu qui contiennent des fruits ou des légumes et d'autres ajoutent au menu de savoureux desserts aux fruits. Ainsi, il est possible de consommer

un repas contenant au moins 2 portions de fruits et légumes dans la majorité des restaurants participants. Voilà un grand pas vers le minimum recommandé!

« Les gens sont de plus en plus conscients de l'importance de bien manger et ils veulent avoir la possibilité de faire des choix santé lorsqu'ils prennent un repas à l'extérieur. Les restaurants peuvent faire une différence et sont prêts à s'impliquer. », mentionne M. Vincent Benny, des restaurants Benny de Lanaudière.

Outre la belle participation des restaurateurs de la région, les centres de santé et de services sociaux et la Direction de santé publique et d'évaluation ont également pu compter sur la précieuse collaboration de nombreux partenaires comme la 42<sup>e</sup> finale des Jeux du Québec, Karam Fruits & Légumes inc., Marché 4 Saisons, Hector Larivée inc. et la radio lanauoise M 103,5 FM.

Du 5 au 31 mars, toute la population est invitée à mettre de la saveur, du plaisir et de la santé dans son assiette en profitant des offres des restaurants participants. La liste des restaurants est publiée dans les journaux locaux et est disponible sur le site [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca).

– 30 –

Source : Pascale Lamy  
Agente d'information  
Direction de santé publique et d'évaluation  
☎ 450 759-1157, poste 4437  
[pascale\\_lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale_lamy@ssss.gouv.qc.ca)

Information : Karine Blais  
Nutritionniste  
Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière  
☎ 450 654-9012, poste 422  
[Karine.Blais@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Karine.Blais@ssss.gouv.qc.ca)