

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### ***Fruits et les légumes en vedette* est de retour dans plus de 60 restaurants de Lanaudière**

---

LANAUDIÈRE, le 7 mars 2006 – La première édition de *Fruits et légumes en vedette*, une campagne de promotion des fruits et légumes dans les restaurants de Lanaudière a eu lieu en 2005. L'initiative lanaudoise a alors attiré l'attention du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec qui, cette année, a décidé d'offrir son soutien afin que *Fruits et légumes en vedette* soit étendu à d'autres régions de la province.

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 de Lanaudière et les Centres de santé et de services sociaux lancent l'événement *Fruits et légumes en vedette*, dans plus de 60 restaurants de la région.

#### **Accumuler ses portions au resto**

« Manger 5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour est une délicieuse façon de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, et de mieux contrôler le poids et la tension artérielle. Malheureusement, près de 60 % des Lanaudois ne consomment pas le minimum de 5 portions chaque jour. », souligne Dre France Lussier, directrice de santé publique et d'évaluation par intérim.

Dans le but de favoriser la consommation de ces superaliments, *Fruits et légumes en vedette* invite les restaurants de la région à mettre en valeur les fruits et les légumes, chacun à leur façon, du 6 au 24 mars. Dans certains restaurants, il est donc possible de croquer des crudités en attendant son repas, d'autres offrent des rabais sur certains items du menu qui contiennent des fruits ou des légumes, 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 participant. Voilà un grand pas vers le minimum recommandé de 5 portions par jour!

Du 6 au 24 mars, des napperons et des affichettes de table aux couleurs de l'événement fourniront à la clientèle des informations pratiques, comme la grosseur d'une portion, par exemple. 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 participant. La liste des restaurants est publiée dans les journaux locaux. Vous pouvez également la consulter sur le site de Vasy au [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca).

### **Un environnement favorable à la santé**

Si on mange au restaurant une à deux fois par mois, les choix qu'on y fait ont moins de conséquences sur notre santé mais si on les fréquente régulièrement, il est important d'y faire les bons choix. « Créer un milieu de vie où les choix santé sont plus faciles nécessite un effort collectif. Nous sommes donc très heureux de constater que les restaurateurs sont prêts à s'impliquer. D'autant plus que les repas pris à l'extérieur de la maison sont à la hausse. », affirme Alain Corriveau, directeur administratif des programmes de Services généraux, Santé publique, Organisation communautaire du Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière.

« Les gens sont de plus en plus conscients de l'importance de bien manger. À nous de leur offrir la possibilité d'allier bon au goût et bon pour la santé. », renchérit Alain Niding du restaurant La Victorienne.

Outre la collaboration 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 participation de nombreux partenaires. « Nous sommes fiers de collaborer à un projet qui fait la promotion de la santé. » affirme Michel Brien, directeur adjoint à l'École hôtelière Barthélemy-Joliette. L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes, Karam Fruits et légumes, Marché 4 saisons et la radio lanaudoise M103,5 FM ont également apporté leur soutien.

- 30 -

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

Informations : Marie-Claude Gélinau, nutritionniste  
Direction de santé publique et d'évaluation de Lanaudière  
☎ 450 759-1157 poste 4260  
[marie-claude\\_gelineau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marie-claude_gelineau@ssss.gouv.qc.ca)