



Centre de santé et de services sociaux
du Nord de Lanaudière

Centre de santé et de services sociaux
du Sud de Lanaudière

Pour publication immédiate

Fruits et légumes en vedette de retour dans près de 70 restaurants de Lanaudière

Lanaudière, le 24 février 2009 – C'est 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 lancent aujourd'hui la cinquième édition de l'événement *Fruits et légumes en vedette*, en compagnie de plusieurs restaurants participants.

Fruits et légumes en vedette!

En effet, des chefs talentueux de la région, qu'ils soient de restaurants franchisés ou indépendants, de restauration rapide, gastronomique ou entre les deux, offriront à leur clientèle une foule de savoureuses surprises mettant en vedette les fruits et légumes, du 1^{er} au 31 mars prochain.

Aucune pilule n'en fait autant!

Saviez-vous que le lycopène, qui donne à la tomate sa couleur rouge, aiderait à prévenir le cancer de la prostate? Qu'en mangeant un seul kiwi, vous comblez tous vos besoins en vitamine C pour la journée? Qu'en consommant la quantité recommandée de 5 à 10 fruits et légumes par jour, vous faites le plein de vitamines, de fibres et d'antioxydants... une armure contre les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension. Qui ne serait pas intéressé par un tel produit, qui de plus, apporte plaisir et satiété, saveurs et couleurs?

Ce produit nommé « Fruits et légumes » est justement en vedette dans près de 70 restaurants de Lanaudière pendant l'événement *Fruits et légumes en vedette*, du 1^{er} au 31 mars 2009.

Saviez-vous qu'environ 50 % des Lanaudois ne consomment pas le minimum de cinq portions chaque jour. Et chez les hommes, c'est plus de 60 % qui ont de la difficulté à accumuler le minimum de portions.

Un coup de pouce de la part 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. «De la mise en bouche...au dessert, à l'Auberge Kanamouche, les fruits et légumes on préfère!», tient à nous mentionner, François Lesoin de l'Auberge Kanamouche de Saint-Michel-des-Saints. Quant à lui, Hugo Julien du restaurant Da Vinci Déjeuner, de Le Gardeur, nous précise : «C'est avec grand plaisir que nous participons à cette campagne. Parce que nous avons à cœur le bien-être de notre clientèle, nous trouvons important d'inclure dans les assiettes de nos clients de bons fruits et légumes dans le cadre d'une saine alimentation».

Des idées vedettes!

Dans certains restaurants, il est possible de croquer des crudités en attendant son repas. Pour d'autres, les frites sont remplacées sans frais supplémentaires par des légumes, ou encore, le bar à salades est gratuit à l'achat d'un repas à prix régulier. D'autres vous offrent la découverte de légumes peu connus, tandis que certains vous accueillent avec un panier de fruits ou servent des desserts à base de fruits. Ainsi, il est possible de consommer un repas contenant au moins deux portions de fruits et légumes dans la majorité des restaurants participants. Voilà un grand pas vers le minimum recommandé!

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 : Karam Fruits & Légumes inc., Marché 4 Saisons, Distribution Duval et fils et Hector Larivée inc. De plus, cette année, nous comptons sur la collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Nous profitons donc de ce lancement pour organiser, avec l'Académie d'hôtellerie et de tourisme de Lanaudière, une activité de démonstration et de dégustation mettant en valeur les fruits et légumes de Lanaudière.

Du 1^{er} 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 sera disponible sur le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière à l'adresse suivante :

www.agencelanaudiere.qc.ca et sur le site <http://www.saineshabitudesdevie.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

Information : Caroline Michaud
Nutritionniste
Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière
450 654-9012 poste 422
karine.blais@ssss.gouv.qc.ca