



POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

FRUITS ET LÉGUMES EN VEDETTE DE RETOUR DANS PLUS DE 60 RESTAURANTS DE LANAUDIÈRE

Lanaudière, le 28 février 2008 – 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 s'associent aux restaurants de la région pour lancer la quatrième édition de l'événement *Fruits et Légumes en vedette*.

En effet, des chefs talentueux de la région, qu'ils soient de restaurants franchisés ou indépendants, de restaurations rapides, gastronomiques ou entre les deux, offriront à leur clientèle une foule de savoureuses surprises mettant en vedette les fruits et légumes, du 3 au 30 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 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 plus de 60 restaurants de Lanaudière pendant l'événement *Fruits et Légumes en vedette* du 3 au 30 mars 2008.

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.

Nouveau site internet
www.agencelanaudiere.qc.ca

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. Lia Guinta du restaurant *Dolce Lia*, mentionne, « C'est avec grand plaisir que je participe à la campagne Fruits et Légumes en vedette, car elle rejoint nos efforts d'intégrer à notre menu ces aliments qui resteront toujours la priorité d'une saine alimentation. »

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!

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 et Hector Larivée inc..

Du 3 au 30 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 disponible sur le site de l'Agence de la santé et de services sociaux de Lanaudière www.agencelanaudiere.qc.ca et sur le site 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

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

245, rue Curé-Majeau
Joliette (Québec) J6E 8S8
Téléphone : 450 759-1157

Nouveau site internet
www.agencelanaudiere.qc.ca