



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*

**Visitez les 35 restaurants participants de la région**

---

LANAUDIÈRE, LE 28 FÉVRIER 2011 – C'est avec 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 annoncent aujourd'hui la septième édition de la campagne *Fruits et légumes en vedette*.

### **Fruits et légumes en vedette**

Des chefs talentueux de la région, qu'ils soient de restaurants gastronomiques, de restauration rapide ou entre les deux, offriront à leur clientèle une foule de savoureuses surprises mettant en vedette les fruits et légumes. Du 1<sup>er</sup> au 31 mars, vous reconnaîtrez les restaurants participants grâce au visuel coloré de la campagne.

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

En mangeant dix fraises de grosseur moyenne, vous comblez tous vos besoins en vitamine C pour la journée. 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 et l'hypertension. Qui ne serait pas intéressé par un tel produit qui de plus, apporte plaisir et satiété, saveurs et couleurs?

### **Actions concrètes pour aider la population à améliorer leur santé**

Puisqu'il y a environ 50 % des Lanaudois qui ne consomment pas le minimum de cinq portions de fruits et légumes chaque jour, dont plus de 60 % des hommes qui ont de la difficulté à accumuler le minimum de portions, plusieurs initiatives sont mises sur pied pour favoriser la consommation des fruits et des légumes et ainsi aider la population à améliorer leur santé.

### Un bel engagement!

Dans le but de favoriser la consommation de ces aliments, le programme *Fruits et légumes en vedette* invite les restaurants de la région et de tout le Québec à mettre en valeur les fruits et les légumes dans leur menu.

C'est en offrant davantage de fruits et de légumes au menu que les restaurateurs répondent à la demande d'un nombre croissant de consommateurs tout en contribuant à l'amélioration de la santé de la population.

En encourageant l'un de ces 35 restaurants, la population Lanaudoise aura accès à un menu du jour ou à une table d'hôte comprenant des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien et à des assiettes de plats principaux dont le tiers sera garni de légumes. « Inspirez-vous de leur créativité pour intégrer des fruits et des légumes dans les entrées, les soupes et les desserts et laissez-vous tenter par leurs idées **vedettes** », suggère Caroline Michaud, nutritionniste et responsable du programme pour les CSSS de la région.

Outre la précieuse participation des restaurateurs de la région, les centres de santé et de services sociaux et la Direction de santé publique et d'évaluation peuvent également compter sur la précieuse collaboration de nombreux partenaires : le ministère l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, Distribution Duval et fils, Hector Larivée inc., Karam Fruits & Légumes inc. et Marché 4 Saisons.

Du 1<sup>er</sup> 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 disponible sur les sites suivants : [www.agencelanaudiere.qc.ca](http://www.agencelanaudiere.qc.ca) et <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/FetL/>

Source : Direction de santé publique et d'évaluation

Renseignements : Pascale Lamy  
Agente d'information  
Direction des communications et des relations publiques  
450 759-1157, poste 4437  
[pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca)