



Mangeons, partageons et amusons-nous ensemble : le mois de mars est le Mois de la nutrition !

Kuujuuaq, le 2 mars 2015 – « Manger est plus qu’une nécessité ; manger est également un plaisir à partager avec la famille et les amis ». C’est bien le message que veut communiquer la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik (RRSSSN), dans le contexte du mois de mars, Mois de la nutrition, et du 27 mars, Journée des aliments traditionnels. Chaque communauté est invitée à organiser des activités afin de promouvoir ces événements annuels ; des fonds et des outils tels les recettes, les jeux de nutrition et les messages sur la radio sont disponibles pour soutenir les activités locales de promotion de la nutrition.

Ces dernières années, le sujet de la nutrition est devenu l’objet de beaucoup de discussions dans la région et plusieurs initiatives furent lancées, telles les cuisines collectives, lesquelles attirent des participants de tout âge et des deux sexes, ainsi que l’atelier annuel sur les cuisines collectives, organisé par la RRSSSN sur chaque côte. De plus, une trousse d’outils d’éducation en nutrition fut produite en novembre 2014 par la RRSSSN, destinée aux écoles, aux CLSC, aux centres de la petite enfance et aux maisons de la famille Ilagitsuta et Sungirtuivik ; elle est également disponible en s’adressant aux travailleurs en bien-être communautaire (CLWW/CLWP).

En complément, et afin d’informer les *Nunavimmiuts* sur la bonne alimentation, un projet est en cours dans les magasins de la région : des étiquettes promotionnelles seront installées sur les tablettes aux magasins (dans les allées, les réfrigérateurs et les congélateurs) et donnent des informations sur les meilleurs choix alimentaires. Ces étiquettes—en cinq versions—sont basées sur le *Guide alimentaire Nunavik*.

« Les habitudes alimentaires équilibrées sont essentielles au bon fonctionnement du corps et du cerveau et assurent l’énergie dont on a besoin pour nos activités quotidiennes », rappelle le Dr. Serge Déry, directeur de la santé publique de la RRSSSN. « Les aliments traditionnels, comme partie d’un régime équilibré, jouent un rôle vital, et cette année le 27 mars fut désigné Journée des aliments traditionnels. Nous encourageons tout le monde fortement à fêter l’événement en partageant un repas d’aliments traditionnels avec la famille et les amis ».

La RRSSSN est une agence publique créée en 1978 selon la Convention de la Baie James et du Nord québécois. Elle est responsable de presque tout le territoire québécois situé au nord du 55^e parallèle en ce qui concerne la prestation de services de santé et de services sociaux aux habitants des 14 communautés.

- 30 -

Source: Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik
Direction de la santé publique

Pour renseignements : Caroline D’Astous
Agente de communication, RRSSSN
819 964-2222, poste 293

Pour renseignements concernant le financement : Amélie Bouchard
Nutritionniste, RRSSSN
819-964-2222, poste 246