



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

## NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE POUR LE NUNAVIK

**Kuujuuaq, le 27 mars 2012** – La Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik (RRSSSN) procède au lancement cette semaine de son nouveau *Guide alimentaire du Nunavik*. Cette nouvelle version révisée et améliorée reflète davantage les enjeux d’aujourd’hui en nutrition et correspond mieux aux besoins des *Nunavimmiuts*.

Le nouveau *Guide alimentaire du Nunavik*, disponible en inuktitut, en anglais et en français, permet de faire des choix alimentaires éclairés.

### Comment le nouveau *Guide alimentaire du Nunavik* permet de rester en santé ?

Avec le *Guide alimentaire du Nunavik*, il est facile et amusant de choisir parmi une grande variété d’aliments afin de créer des repas et des collations nutritifs.

Pour illustrer le nouveau *Guide alimentaire du Nunavik*, nous avons utilisé un igloo avec des images promouvant des modes de vie sains. L’igloo est divisé en quatre sections et met l’accent sur les aliments traditionnels à forte teneur en nutriments. La première section, en bas, représente le groupe fruits et légumes. La deuxième représente les céréales et grains, suivi de la troisième, les produits laitiers et les alternatives. Enfin, on trouve en haut la plus petite section, celle de la viande et les alternatives.



« Rappelez-vous, la clef d’une bonne alimentation c’est de choisir des aliments provenant des quatre groupes », tient à souligner Dr Serge Déry, directeur de santé publique du Nunavik. D’ailleurs, un régime bien équilibré offre plusieurs choix délicieux.

Cliquez [ici](#) pour obtenir votre copie du nouveau *Guide alimentaire du Nunavik*.

*La RRSSSN est un organisme public créé 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<sup>e</sup> 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 santé publique

**Renseignements :** Eric Duchesneau  
Agent de communication, RRSSSN  
819 964-2222, poste 275

Ce communiqué est aussi disponible sur notre site Internet au : [www.rrsss17.gouv.qc.ca](http://www.rrsss17.gouv.qc.ca)

