

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

## MARS, MOIS DE LA NUTRITION : DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS !

**Kuujuuaq, le 2 mars 2018** – Comme chaque année, le mois de mars est placé sous le signe de la nutrition, afin d’encourager les Nunavimmiuts à adopter de saines habitudes alimentaires. Le 28 mars sera, par ailleurs, la Journée des aliments traditionnels. Comme nous le savons, les aliments traditionnels font partie intégrante de la vie des Nunavimmiuts.

Cette année, le Mois de la nutrition met tout particulièrement l’emphase sur le « pouvoir des aliments » comme véritable carburant tout au long de la journée, mais également comme moyen de découvrir, de prévenir, de guérir et de rassembler.

Pour ces raisons, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik encourage chaque communauté à demander du financement dès maintenant, pour organiser des activités communautaires lors du mois de mars. Le financement maximum est de 1 000 \$ par projet. Des outils sont proposés aux communautés participantes pour les guider dans leur démarche, et ainsi organiser des activités : cours de cuisine pour tous, activité de cuisine étape par étape à travers la radio, repas communautaires, tour guidé de l’épicerie avec conseils concrets sur les aliments et idées de recettes économiques, challenge santé dans les écoles, atelier sur la bonne préparation de la nourriture traditionnelle, etc. Toutes les nouvelles idées sont encouragées, afin de faire vivre ce Mois de la nutrition de la meilleure des façons !

Les activités sont conçues pour tous les membres de la communauté : hommes, femmes, jeunes, aînés, familles, mères monoparentales, femmes enceintes, chasseurs, etc. Le Mois de la nutrition et la Journée des aliments traditionnels concernent tous les Nunavimmiuts, encourage le partage et les initiatives communautaires, et permet de parfaire ses connaissances autour de la nutrition, afin d’adopter de saines habitudes pour une meilleure santé.

N’oublions pas, une bonne santé commence par une bonne alimentation. « La nourriture traditionnelle est une bonne source d’énergie pour tous ! C’est le bon moment d’en apprendre davantage sur ce qu’est la « bonne » alimentation pour nos corps ! » nous rappelle la Dr. Françoise Bouchard, directrice de la Santé publique de la RRSSN.

*La Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik est un organisme public créé en 1978 en vertu de la Convention de la Baie-James et du Nord québécois. Elle est chargée de fournir sur presque tout le territoire du Québec situé au nord du 55<sup>e</sup> parallèle des services de santé et des services sociaux aux habitants des 14 communautés.*

