



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

MARS, MOIS DE LA NUTRITION : CUISINEZ ET SAVOUREZ....TOUT SIMPLEMENT !

Kuujuuaq, le 4 mars 2014 – Les *Nunavimmiuts* sont invités à redécouvrir les plaisirs de cuisiner et de bien manger durant le mois de mars, Mois de la nutrition. Plusieurs activités seront organisées à travers la région afin de promouvoir l'importance de bien manger, peu importe le sexe et l'âge, ainsi que de démontrer les impacts de la nutrition sur la santé et le bien-être.

Avec le slogan « **Cuisinez et savourez....tout simplement!** » la campagne du Mois de la nutrition se lance avec deux ateliers de cuisine collective, un sur chaque côte, organisés par la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik. La côte d'Hudson sera la première avec un atelier à Umiujaq du 4 au 5 mars ; deux semaines plus tard, Quaqtuaq sera le site du deuxième atelier, du 18 au 19 mars. Le but de ces ateliers est d'informer les participants sur les cuisines collectives et sur leurs bienfaits ainsi que d'aider ceux et celles qui veulent lancer une telle initiative dans leur propre communauté.

La nourriture est essentielle au bon fonctionnement du corps et donne l'énergie nécessaire à nos activités quotidiennes. Un élément très important est la nourriture traditionnelle, laquelle est centrale aux habitudes de vie des *Nunavimmiuts*. Elle joue un rôle primordial dans le maintien de la santé physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. Dans le but de souligner l'importance de la nourriture traditionnelle dans la vie des Inuits, le 28 mars fut nommé la **Journée de la nourriture traditionnelle**. « Tout le monde est invité à fêter avec de la nourriture traditionnelle partagée avec la famille et les amis », souligne la Dr. Françoise Bouchard, directrice de la santé publique par intérim au Nunavik.

Consultez notre *Guide alimentaire Nunavik* pour plus d'information sur les groupes alimentaires et le nombre de portions recommandé par jour en cliquant [ici](#).

La RRSSSN est une agence publique créée en 1978 en vertu de 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 des renseignements : Caroline D'Astous
Agente de communication, RRSSSN
819 964-2222, poste 293

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

Ce communiqué est aussi disponible sur notre site Internet au www.rrsss17.gouv.qc.ca.