

Communiqué

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

DE PETITS CHANGEMENTS VERS UN MODE DE VIE SAIN !

Kuujuuaq, le 7 mars 2016 – Pour tous le mois de mars, la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik (RRSSSN) invite tout *Nunavimmiut* à adopter un mode de vie sain en effectuant de petits changements à ses habitudes alimentaires. Quelques exemples : l'ajout d'une portion supplémentaire de légumes au souper, la substitution de l'huile pour le saindoux dans la préparation de bannique ou une réduction dans la consommation de boissons gazeuses. Tout petit changement compte et aura un bienfait au niveau de votre santé et bien-être. Une nouvelle habitude prendra environ 21 jours avant de faire partie de la routine, alors profitez de ce mois dédié à la nutrition et des plus longues heures de jour pour vous motiver, et cherchez ce petit extra pour rendre votre vie plus saine.

Afin d'aider tout le monde dans ses façons de souligner la bonne nutrition, la RRSSSN encourage tous les organismes locaux à demander du financement dès maintenant pour organiser des activités communautaires lors du mois de la nutrition. Les groupes communautaires, les travailleurs de la santé, les écoles, les centres jeunesse, etc., tous sont invités à transmettre leur formulaire. Le financement maximum est de 1 000 \$ par communauté, alors mettez-vous ensemble et planifiez une activité conviviale pour toute la communauté. Tout événement soulignant l'importance de la bonne nutrition et des aliments traditionnels est admissible. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec les ressources identifiées en bas.

Les possibilités pour les activités comprennent mais ne sont pas limitées aux suivants :

- activité de cuisine (avec parents, enfants, jeunes, aînés, etc.) ;
- invitation à un aîné ou à toute personne avec expérience à cuisiner des aliments traditionnels et à partager ses connaissances ;
- repas communautaire centré sur le plaisir de bien manger ;
- activités sur la nutrition dans les épiceries ;
- programme de cuisine à la radio ;
- activités aux écoles et dans les garderies.

« Redécouvrons le plaisir de bien manger en compagnie de nos proches », dit la Dr. Françoise Bouchard, directrice de la santé publique du Nunavik par intérim. « Nous encourageons les *Nunavimmiuts* à déguster les aliments traditionnels le 31 mars, **Journée des aliments traditionnels** officiel de 2016 ; les aliments traditionnels sont essentiels à un mode de vie sain ». En collaboration avec la maison de la famille Tasiurvik, une formation régionale sur la nutrition et la cuisine collective sera donnée à Kuujjuaraapik avec les travailleurs en bien-être communautaire, les coordonnatrices des cuisines collectives et le personnel des maisons de la famille de toutes les 14 communautés.

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 sur le financement : Léa Laflamme
Nutritionniste, RRSSSN
819-964-2222, poste 393
lea_laflamme@ssss.gouv.qc.ca

Pour renseignements sur le financement : Kathy Snowball
Agente de santé publique - promotion de la santé, RRSSSN
819-964-2222, poste 222
kathy.snowball@ssss.gouv.qc.ca