

Mars, mois de la nutrition

# Cuisinez et savourez... tout simplement!

Chaque année en mars, les diététistes de partout au Canada s'allient pour promouvoir l'importance d'une saine alimentation pour tous, afin d'améliorer notre santé et notre bien-être. Le thème de leur campagne 2014, « Cuisinez et savourez... tout simplement! », vise à encourager la population à revenir aux bases de la cuisine et à faire participer les jeunes dans la préparation des repas.

Karine Bernard, Saint-Jean

Que ce soit par manque de temps, dû à l'effritement des aptitudes culinaires ou à l'augmentation de la dépendance aux repas préparés, les Canadiens cuisinent de moins en moins et cela suscite de plus en plus d'inquiétudes!

S'appuyant sur les études qui démontrent que les enfants qui participent à la préparation des repas et qui mangent en famille ont une alimentation plus saine, un des grands défis de l'heure est d'assurer la transmission des compétences en cuisine à la prochaine génération.

« Ne soyez pas intimidé de vous lancer dans la cuisine et explorez de nouvelles recettes » confie Amanda O'Brien, diététiste et porte-parole officielle pour le mois de la nutrition 2014 à Terre-Neuve-et-Labrador, accompagnée de sa collègue Jennifer Wood, également diététiste, en entrevue au *Gaboteur*. « Nous encourageons les gens de notre province à mettre les mains à la pâte, mais également à prendre le temps de savourer le plaisir associé à la dégustation et au partage des repas préparés en famille » ajoutent-elles.

Questionnées sur le principal atout des gens de la province en matière de nutrition, elles répondent « qu'une de nos forces très particulières est que nous avons notre propre cuisine. Nos terres foisonnent d'animaux sauvages et de petites baies que nous pouvons utiliser pour notre propre bénéfice ». Elles soulignent que les viandes sauvages sont riches en protéines et faibles en matières grasses et que les petites baies d'une grande diversité qui abondent regorgent de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants.

« Notre alimentation est basée sur une culture de résilience et de créativité qui a permis la création de repas délicieux qui, autrefois, soutenaient ses habitants en périodes de disette. Pour cette raison, plusieurs de nos mets les plus populaires sont riches en calories, gras saturés, sodium et sucres raffinés. Le *fish & brewis* accompagné de *scrunchions* est un bon exemple! », ajoutent-elles.



Photo : courtoisie des diététistes du Canada

## Place à l'amélioration!

« Avec seulement un quart de la population qui consomme le minimum de fruits et légumes recommandé quotidiennement et presque la moitié de la population qui rapporte ne faire aucune activité physique pendant ses temps de loisir, il y a certainement place à l'amélioration », poursuivent-elles. « Pour assombrir le tableau, près du tiers des résidents rapportent boire de l'alcool en grande quantité » notent-elles. De plus, « près de 83 % des gens de la province ont des apports en sodium qui excèdent l'apport maximal tolérable de 2300 mg par jour » ajoutent-elles.

« Notre patrimoine génétique nous prédispose à plusieurs maladies chroniques reliées à l'alimentation comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, la haute pression et le cancer pour ne nommer que ceux-là » expliquent-elles. « Nous augmentons nos risques de développer ces maladies quand nous mangeons des repas déjà préparés, hautement transformés et des mets provenant de la restauration », poursuivent-elles.

## Un savoir-faire à partager

En soulignant l'importance d'impliquer les jeunes dans la préparation des

repas, elles mentionnent que la province fait face à un autre défi : le vieillissement de sa population. « Nos jeunes ont une opportunité unique d'apprendre de leurs aînés et de découvrir comment ils ont nourri leurs familles avant que les commodités des temps modernes ne fassent leur apparition. Nos aînés ont des connaissances et un savoir-faire. Tout ce bagage doit être transféré aux plus jeunes », terminent-elles.



Déclaration du mois de mars, mois de la nutrition, à l'hôtel de Ville de Saint-Jean en 2013.

Photo : courtoisie de Vanessa Young

## Plusieurs activités en mars

Certaines écoles participent à la campagne *Crunch & Sip* qui favorise la consommation de fruits, de légumes et d'eau en classe.

Les diététistes de Sobeys à Saint-Jean et Mount Pearl offrent des cours sur la préparation des pâtes, de la pizza, sur la saine alimentation et le contrôle du glucose sanguin les 14, 18, 19, 21, 28 et 31 mars. Contacter Stacey Andrews ou Danielle Farrell pour de plus amples renseignements.

✉ stacey.andrews@sobeys.com

✉ danielle.farrell@sobeys.com

Le Food Security Network de Terre-Neuve-et-Labrador propose des ateliers pour manger simplement et localement, des repas communautaires et des films. Contacter Sarah Ferber pour de plus amples renseignements.

✉ sarahferber@foodsecuritynews.com

🌐 www.foodsecuritynews.com

Les diététistes du Canada présentent toutes les activités qui sont offertes au pays, ainsi qu'une variété de vidéos, de conseils et de recettes en français.

🌐 www.dietitians.ca

🌐 www.moisdelanutrition.ca/campagne

Le Défi 5/30 propose, en français, des trucs pour nous aider à manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

🌐 www.defisante.ca



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la

Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

**Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue...** le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.