Message d’intérêt public

Mois national de la nutrition 2026

Date de début : **6 mars 2026**
Date de fin : **31 mars 2026**
À l’échelle du Nunavut **60 s**

Mars est le Mois national de la nutrition, et le thème de cette année est « Bien se nourrir pour s’épanouir ». Le ministère de la Santé souhaite rappeler aux Nunavummiuts que l’alimentation a des répercussions sur tous les aspects de la santé, y compris le bienêtre physique, mental, social et émotionnel.

Préserver les traditions alimentaires est un élément essentiel du qaujimajatuqangit inuit et favorise le bienêtre sous toutes ses formes. Les aliments traditionnels renforcent les liens sociaux, favorisent le sentiment d’appartenance et de sécurité, apportent des nutriments essentiels à la santé physique et mentale et permettent la transmission des savoirs traditionnels liés à la santé.

Les Nunavummiuts peuvent améliorer leur santé globale grâce à de bonnes habitudes alimentaires, notamment en :

- Récoltant, préparant et partageant les aliments en famille et entre amis.
- Profitant des aliments traditionnels de saison et en familiarisant les enfants aux aliments locaux dès leur plus jeune âge.
- Décrivant les aliments de manière plus neutre, par exemple en parlant de leur gout, de leur odeur ou de leur apparence, plutôt qu’en utilisant des termes comme « bon » ou « mauvais ».
- Prêtant attention aux étiquettes alimentaires avant l’achat afin de choisir des produits qui répondent à ses besoins nutritionnels, par exemple riches en fer ou pauvres en sel.
- Comprenant que les choix alimentaires varient en fonction des besoins individuels, des traditions culturelles, de l’accès aux aliments, de l’état de santé et d’autres facteurs.

Pour souligner l’occasion, le ministère de la Santé propose des ateliers sur la nutrition et la cuisine dans certaines communautés tout au long du mois de mars. Vous pouvez

obtenir davantage d'informations sur les ateliers offerts dans votre communauté en communiquant avec votre représentant(e) en santé communautaire.

Pour d'autres renseignements et ressources sur la nutrition, rendez-vous sur le site web Bien vivre ensemble.

###

Personne-ressource pour les médias :

Charmaine Deogracias
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867-975-5712
cdeogracias@gov.nu.ca

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕕᑎᑐᓪᓗ ᐅᕙᓂ *www.gov.nu.ca.*
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca.*
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu uvani *www.gov.nu.ca.*
Les messages d'intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca.*