



## Expo Manger Santé et Vivre Vert

Expo Manger Santé et Vivre Vert a pour mission de faire connaître l'importance de la qualité de notre alimentation et de notre mode de vie sur la santé et l'environnement par la présence d'exposants des secteurs de l'alimentation saine, de l'agriculture biologique, de l'écologie, des cosmétiques, de la mise en forme, ainsi que des produits et des services thérapeutiques.

CONFÉRENCES et DÉMOS CULINAIRES	DÉGUSTATIONS	+ de 250 EXPOSANTS
INFO: 514 332-1005 expomangersante.com		

## Les fermiers de famille d'Équiterre veulent vous adopter!

Vous aimez manger et découvrir des fruits et légumes frais, locaux et bio? Vous voulez contribuer à l'économie locale et soutenir les fermiers d'ici? Adhérez aux paniers bio dès maintenant et faites partie de la famille!

Se faire adopter par les fermiers de famille comporte plusieurs avantages indéniables.



En plus de recevoir des aliments frais chaque semaine, c'est une manière de manger santé à un prix avantageux et de découvrir le vrai bon goût des légumes de saison.

Enfin, choisir des légumes issus de l'agriculture biologique, c'est poser un geste concret pour l'environnement.

(Source : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org))



## Mois de la jonquille



Le Mois de la jonquille est une campagne nationale de collecte de fonds de la Société canadienne du cancer. Au cours du mois d'avril, les bénévoles de la Société recueillent des fonds essentiels à la lutte contre le cancer.

Les bénévoles donnent un coup de main en vendant des jonquilles fraîches, en invitant les gens à faire un don et à porter l'épinglette jonquille durant tout le mois.

### **Achetez des fleurs**

Depuis les années 50, la vague d'un jaune éclatant qui déferle annuellement sur le Canada en avril marque le début du Mois de la jonquille. Aujourd'hui encore, la jonquille continue de symboliser la force et le courage de ceux et celles qui luttent contre le cancer.

Les sommes provenant de la vente de fleurs viennent en aide aux personnes touchées par le cancer et à leurs familles. Cet argent permet également de financer des projets de recherche qui sauvent des vies, des services de soutien ainsi que d'autres activités de premier plan, de sorte que moins de Canadiens seront touchés par la maladie.

Du 26 au 29 mars prochain, achetez une petite fleur pour une grande cause.

### **Matière à réflexion**

La science est formelle : ce sont vos habitudes de vie dans leur ensemble qui comptent. Vous pouvez diminuer votre risque si vous bougez davantage et consommez beaucoup de légumes et de fruits, ainsi que d'autres aliments d'origine végétale comme les céréales à grains entiers et les haricots.

L'activité physique, une bonne alimentation et un poids santé permettent de prévenir environ un tiers des cas de cancer.

### **Vitamine D**

La vitamine D est nécessaire à la santé des os et des muscles, en particulier chez les enfants et les personnes âgées. Les preuves sont de plus en plus nombreuses concernant le fait que la vitamine D pourrait réduire les risques de certains types de cancer, particulièrement les cancers du sein et colorectal. Les experts s'inquiètent actuellement du fait que de nombreuses personnes présentent des carences en vitamine D. On peut obtenir la vitamine D en s'exposant à la lumière du soleil, en consommant certains aliments (surtout les aliments enrichis de vitamine D) ou en prenant des suppléments vitaminiques.

(Source : [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca))