



 [Médias](#) > Mieux manger pour le plaisir et la santé

Mieux manger pour le plaisir et la santé

Paru en octobre 2007

Par Manon Lacourse, dir. communications

La Collection Protégez-Vous et PasseportSanté.net présentent le guide
Mieux manger pour le plaisir et la santé



Montréal, le 16 octobre 2007 — Manger santé ou mieux manger tout en se faisant plaisir ? Là est la question. Le guide Mieux manger pour le plaisir et la santé vient réconcilier la santé avec le plaisir et aide le lecteur à reprendre le contrôle de son assiette. Il répond aux préoccupations actuelles de tous ceux et celles, à la maison, à l'école ou au travail, qui souhaitent allier le goût à la santé.

En kiosque et en librairie partout au Québec dès samedi, Mieux manger pour le plaisir et la santé est publié dans la Collection Protégez-Vous, en partenariat avec PasseportSanté.net, le portail d'informations sur la santé, et avec la collaboration d'Extenso, le Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal.

Reprendre le contrôle de son assiette

«Les Québécois sont de plus en plus préoccupés par le contenu de leur assiette. Malgré le flot d'informations – plus souvent déroutantes qu'éclairantes – qui se déverse sur eux quotidiennement, une question demeure: que manger?» explique Nathalie Jobin, Ph.D., Dt.P., directrice Nutrition et Affaires scientifiques chez Extenso.

Mieux manger pour le plaisir et la santé est une référence indispensable pour quiconque veut y voir plus clair et améliorer son alimentation sans compromettre le plaisir de manger: nutrition 101, 30 superaliments, mieux manger au travail, à l'école et au resto, manger bio (santé ou mode ?), l'alimentation pour tous les stades de la vie, recettes, et bien plus. Bref, Mieux manger pour le plaisir et la santé réunit l'essentiel des connaissances scientifiques les plus pratiques, actuelles et fiables sur la façon de bien s'alimenter et donc d'améliorer sa qualité de vie.

Améliorer sa qualité de vie

«Il ne fait plus aucun doute maintenant que notre qualité de vie et notre état de santé –

présents et futurs – sont étroitement liés à notre alimentation», précise Claire Tanguay, rédactrice en chef de PasseportSanté.net. En misant sur la simplicité et la découverte, Mieux manger pour le plaisir et la santé veut surtout donner aux Québécois le goût de bien manger... et de se faire plaisir au passage.

Le guide Mieux manger pour le plaisir et la santé (128 pages couleur) est publié à près de 45 000 exemplaires et vendu dès le samedi 20 octobre dans les kiosques et les librairies du Québec au prix de 9,95 \$ plus taxes.

À propos de PasseportSanté.net

PasseportSanté.net est un portail d'informations sur la santé entièrement financé par la Fondation Lucie et André Chagnon. Celle-ci œuvre dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention de la maladie. Conformément à la vocation philanthropique de sa société mère, PasseportSanté.net n'a aucun objectif lucratif ni attache commerciale.

www.passeportsante.net ne diffuse aucune publicité sur son site et s'engage à une indépendance absolue en ce qui a trait à son contenu. Visitez www.passeportsante.net pour en savoir plus.

À propos d'Extenso

Extenso est un organisme sans but lucratif, associé au Département de nutrition de l'Université de Montréal, qui a pour mission de sensibiliser la communauté francophone à une meilleure santé nutritionnelle à travers une interprétation objective et une diffusion efficace des connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition.

À propos de la Collection Protégez-Vous

La Collection Protégez-Vous est une division des Éditions Protégez-Vous – un organisme sans but lucratif autofinancé – qui offre aux Québécois des guides pratiques articulés autour de thématiques de la vie telles que les finances personnelles, l'habitation, l'alimentation, l'achat d'une maison, l'achat d'une auto ou encore les questions de droit. Les guides de la Collection Protégez-Vous sont imprimés sur du papier fait à 100 % de fibres postconsommation.

— 30 —

Pour Les Éditions Protégez-Vous: Manon Lacourse, dir. des communications

Tél.: 514-461-3000, poste 113

[Tous les communiqués](#)
