



Pourquoi les adopter?

Pour renforcer notre système immunitaire!

La canneberge est une source de vitamines et d'antioxydants qui, consommée de façon régulière, contribue à maintenir une bonne santé. Ses effets préventifs s'appliquent aussi bien à notre santé dentaire qu'à la lutte contre différents types d'infections, notamment pour sa capacité à prévenir la grippe!

Disponibilité : à l'année!

Parce qu'elles se conservent longtemps! 90 % des canneberges canadiennes sont récoltées au Québec. Cette baie, si riche en apports nutritifs, est facile à trouver, à conserver et met de la couleur dans nos plats! On peut les surgeler pendant plus d'un an ou se procurer des canneberges séchées pour nos petites fringales!

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.

Centre de santé et de services sociaux
de la Pointe-de-l'Île

Une démarche en collaboration avec

équiterre



THE J.W. McCONNELL
FAMILY FOUNDATION

LA FONDATION DE LA
FAMILLE J.W. McCONNELL