



## 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

Commission scolaire  
de la Pointe-de-l'Île

THE J.W. McCONNELL  
FAMILY FOUNDATION

LA FONDATION DE LA  
FAMILLE J.W. McCONNELL