Volume 14, Numéro 5
OCTOBRE 2012

LE POULET CANADIEN

Le CRAC lance un programme de parrainage

Le Conseil de recherches avicoles du Canada (CRAC) a organisé un évènement au Centre de recherches avicoles (CRA) de l'Université de l'Alberta le 13 septembre 2012 pour dévoiler le nouveau programme de parrainage de la recherche.

Un chèque a été remis à Jacob Middelkamp, président du CRAC, par Scott Gillingham, gestionnaire des activités régionales canadiennes d'Aviagen Inc. et premier parrain du programme.

L'évènement s'est déroulé lors d'un banquet du CRA auquel ont assisté de nombreux intervenants du secteur avicole, notamment des producteurs, des chercheurs, des éducateurs et des représentants du gouvernement. Le programme de parrainage de la recherche vise à améliorer le financement de la recherche industrielle obtenu auprès des organisations membres du CRAC, qui gagne en importance à mesure que les divers ordres de gouvernements réalignent leurs fonds par suite des contraintes budgétaires.

Les représentants du CRAC ont offert aux participants au banquet des renseignements sur le document intitulé *Stratégie nationale de recherche avicole*, publié récemment et sur les résultats préliminaires du programme de la grappe de recherches avicoles qui prendra fin en mars 2013. Ils ont également traité de leurs plans visant une nouvelle grappe de recherches avicoles en vertu de *Cultivons l'avenir 2* qui doit entrer en vigueur en avril 2013.

suite page 2

dans ce numéro

3 | Le gouvernement canadien investit dans la recherche favorisant la santé

5 | Mise à jour concernant le Partenariat transpacifique

6 | Ce que nous avons fait cet été : compte rendu d'un activiste

8 | Le dossier des professionnels de la santé

Les Producteurs de poulet du Canada
Chicken Farmers of Canada

SUITE DE LA PAGE 1

Durant les évènements de la soirée, les représentants du CRA ont également annoncé leur nouveau projet « *Reclaiming the Value of Heritage Chicken* » (Revendiquer l'importance du poulet patrimonial), qui tirera profit des bandes de poulets patrimoniaux conservées par le CRA pour étudier les marchés à créneaux potentiels.

Le programme de parrainage du CRAC

Les investissements dans la recherche sont essentiels au succès à long terme du secteur avicole du Canada. En votre qualité de parrain, vous appuierez directement les efforts déployés par le CRAC afin de favoriser ce succès.

Le CRAC mène diverses activités à l'appui du programme de recherche avicole du Canada, dont les suivantes :

- le financement direct de la recherche par l'intermédiaire de ses organismes membres
- l'organisation de réunions nationales sur la recherche et l'établissement des priorités
- la coordination de la recherche avicole à la grandeur du Canada
- d'autres activités dont bénéficie l'industrie avicole du Canada par le biais de la recherche et de l'innovation

Le CRAC offre quatre niveaux de commandite :

- Platine 25 000 $ et plus
- Or 15 000 $ à 24 999 $
- Argent 5 000 $ à 14 999 $
- Bronze 1 000 $ à 4 999 $

Chaque niveau est assorti d'avantages particuliers. Pour devenir un parrain, veuillez remplir et retourner le formulaire de demande au : www.cp-rc.ca/fr/parrainage.php

Le CRAC est fier d'annoncer qu'Aviagen est notre premier parrain Platine. Le Groupe Aviagen est le leader mondial de la génétique avicole. En sa qualité de premier éleveur mondial de reproducteurs, Aviagen développe des lignes généalogiques pour l'élevage commercial de poulets à griller et de dindons produits sous les marques de commerce Arbor Acres, Ross, Indian River, Nicholas et B.U.T. De plus, Aviagen est un chef de file de la recherche et du développement et un pionnier de l'élaboration et de la mise en œuvre de programmes progressifs en matière de biosécurité pour le poulet et le dindon. Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web du Groupe Aviagen. en.aviagen.com.

Canadian Poultry Research Council
Le Conseil De Recherches Avicoles Du Canada

Pour tout complément d'information sur ces activités ou toute autre menée par le CRAC, veuillez communiquer avec :

le Conseil de recherches avicoles du Canada
350, rue Sparks, bureau 1007
Ottawa (Ontario) K1R 7S8
téléphone : 613-566-5916
télécopieur : 613-241-5999

courriel : info@cp-rc.ca ou visitez notre site à www.cp-rc.ca.

Le CRAC

Le CRAC est composé des membres suivants : les Producteurs de poulet du Canada, les Producteurs d'œufs d'incubation du Canada, les Éleveurs de dindon du Canada, les Producteurs d'œufs du Canada et le Conseil canadien des transformateurs d'œufs et de volailles. La mission du CRAC est de combler les besoins de ses membres grâce à un leadership dynamique dans la création et la mise en œuvre de programmes de recherche avicole au Canada qui peuvent parfois porter sur des questions sociétales.

Le gouvernement canadien investit dans la recherche favorisant la santé

An announcement was made in late August in support of research into a substitute for antibiotics in livestock and poultry feed. The investment will help Prairie Plant Systems Inc. deliver benefits to livestock producers and consumers.

Une annonce a été faite à la fin d'août pour appuyer la recherche sur un substitut aux antibiotiques dans les aliments du bétail et de la volaille. L'investissement aidera Prairie Plant Systems Inc. à apporter des avantages aux éleveurs et aux consommateurs.

La députée Kelly Block (Saskatoon—Rosetown—Biggar), au nom du ministre de l'Agriculture Gerry Ritz, a fait connaître l'investissement. « Voilà un bon exemple de partenariat entre le gouvernement et le secteur qui nous permet de tirer parti de la recherche et d'aider le secteur à répondre à un besoin sur le marché. » a affirmé la députée Block.

Cet investissement de plus de 101 000 $ aidera l'entreprise Prairie Plant Systems à développer de nouvelles technologies qui pourraient un jour remplacer les antibiotiques dans l'alimentation des animaux de manière naturelle grâce aux propriétés favorisant la santé de plantes comme les graines de moutarde. L'objectif est de mettre au point des suppléments alimentaires qui stimuleront le système immunitaire des animaux pour que ces derniers résistent aux infections.

« C'est la première étape pour trouver des solutions de rechange à l'utilisation d'antibiotiques dans les aliments pour animaux, a déclaré Brent Zettl, président-directeur général de l'entreprise Prairie Plant Systems. L'objectif à long terme de nos travaux de recherche peut être avantageux, tant pour les agriculteurs que pour les consommateurs. »

Compte tenu de la nature végétale de la recherche, on espère que la durabilité de la production en ferait un processus rentable pouvant mener à des sous-produits dérivés utilisables à d'autres fins.

Les chercheurs ont découvert que l'utilisation d'antibiotiques dans les aliments pour animaux est bénéfique en partie à cause de leurs propriétés anti-inflammatoires et non seulement à cause de leurs propriétés antibactériennes. La création de nouveaux suppléments alimentaires pourrait améliorer la santé du cheptel tout en réduisant les pertes et les coûts. Ces nouveaux suppléments pourraient également accroître les bénéfices nets des éleveurs de bétail et de volaille et permettre aux agriculteurs de diversifier leurs cultures et de saisir de nouveaux marchés à créneaux.

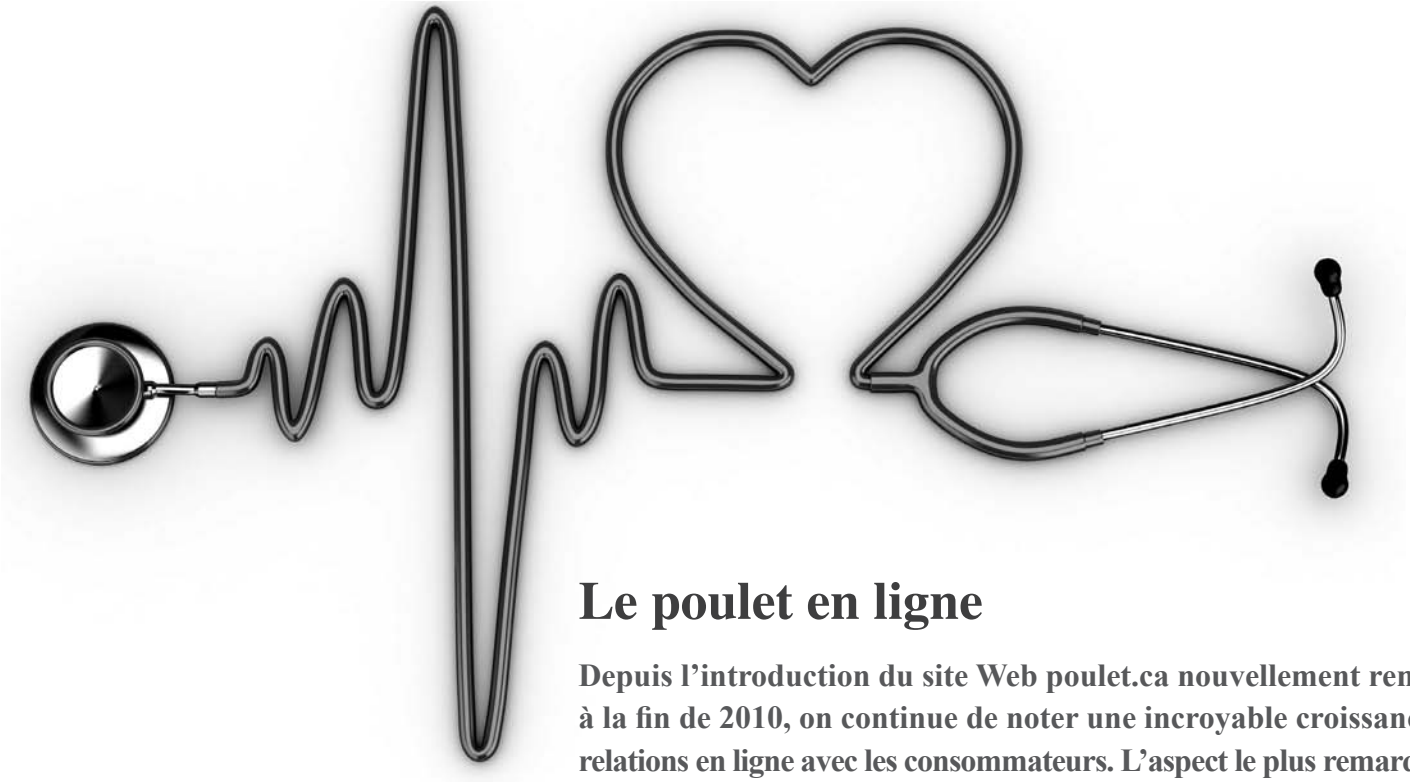
Le projet est financé par le Programme d'innovation en agriculture (PIA), une initiative de 50 millions de dollars annoncée dans le cadre du Plan d'action économique du Canada de 2011 et faisant partie de l'engagement du gouvernement d'aider les producteurs canadiens à tirer parti de la science et de la technologie d'avant-garde. Le PIA favorise la mise au point et la commercialisation de produits, de technologies et de procédés nouveaux et innovateurs dans le secteur agricole.

Pour en savoir plus long sur le PIA et les autres programmes d'Agriculture et Agroalimentaire Canada, veuillez visiter le site Web www.agr.gc.ca.

Cette recherche s'ajoute aux travaux appuyés par le Conseil de recherches avicoles du Canada et par les Producteurs de poulet du Canada (PPC), mais vise le même but de réduire l'utilisation des antibiotiques dans les exploitations animalières.

Les PPC et ses partenaires de l'industrie avicole ont investi au-delà de 1,4 million de dollars dans la recherche sur les solutions de rechange aux antibiotiques au cours des dernières années. Cette somme a fait l'objet d'un investissement de contrepartie à hauteur de plus de 5,1 millions dollars. Parmi les domaines de recherche qui ont obtenu ce financement se trouvaient l'étude des antibiotiques et de leur incidence, la recherche sur d'éventuels traitements de substitution et bien plus encore. Ce financement représente près de la moitié de tous les fonds de recherche de l'industrie de la volaille et n'est qu'à un point près du plan d'action en cinq volets que les PPC ont créé pour donner suite à l'intérêt des consommateurs à l'égard des mesures visant à assurer l'utilisation judicieuse des antibiotiques dans l'industrie canadienne du poulet.

> C'est le genre d'innovation qui maintient la vigueur et la durabilité du secteur agricole canadien. – Kelly Bock, députée



Le poulet en ligne

Depuis l'introduction du site Web poulet.ca nouvellement remanié à la fin de 2010, on continue de noter une incroyable croissance des relations en ligne avec les consommateurs. L'aspect le plus remarquable est la forte majoration du nombre d'utilisateurs mobiles qui indique qu'ils consultent le site durant leurs déplacements.

Utilisation mobile de poulet.ca

L'utilisation mobile du site Web est en hausse de plus de 300 % par rapport à l'an dernier et représente au-delà de 15 % de l'achalandage général du site. Cela comprend les téléphones intelligents et l'utilisation de tablettes. Plus de 75 % de cet achalandage se fait à partir de dispositifs roulant sur le système d'exploitation inter-réseau IOS, notamment les appareils iPhone et iPad. L'achalandage de plus en plus marqué à partir des dispositifs mobiles révèle que les gens sont à la recherche de recettes et d'astuces de cuisson sur le pouce, une statistique conforme aux tendances et aux profils de l'utilisation mobile au Canada.

Portail des professionnels de la santé

Les Producteurs de poulet du Canada (PPC) ont créé sur leur site Web un portail virtuel pour les professionnels de la santé. Les professionnels de la santé et les personnes préoccupées par les questions de santé peuvent ainsi accéder à de l'information rédigée expressément à leur intention et ils ont l'option de recevoir un bulletin axé directement sur eux. Une bonne partie de la documentation a été et continue d'être rajeunie ou remaniée à partir de la documentation existante des PPC, et ces professionnels auront la possibilité d'utiliser le site pour commander les exemplaires imprimés de nos documents qu'ils recherchent.

Vidéos « comment-faire »

Les PPC ajoutent à leur contenu de brèves vidéos d'une ou deux minutes, qui ont trouvé preneurs auprès de nos auditoires. Après de courtes conversations avec les consommateurs fondées sur les médias, ainsi qu'une analyse des statistiques de recherches, nous avons déterminé que l'ajout de nouvelles vidéos s'imposait parmi notre collection.

Nous avons parachevé la réalisation de 15 nouvelles vidéos « comment-faire » qu'on déploiera auprès du public tout au long de l'année, dans le cadre de notre stratégie continue de promotions et de médias sociaux. Les thèmes de cette année portent plus particulièrement sur les recettes, mais chacune applique une technique, une coupe ou un ingrédient spécifique.

- Pâté au poulet
- Pain à la viande de poulet minute
- Poulet à la californienne
- Cari de poulet minute
- Poulet au beurre
- Hamburgers de poulet à la thaïlandaise
- Poulet frit à la Louisianaise
- Recette rapide de poulet Paprikash
- Salade grecque au poulet
- Jambalaya mer et terre
- Suprêmes de poulet en papillote
- Nouilles thaïlandaises (Pad Thai) au poulet
- Rouleaux de poulet en feuilles de nori
- Sloppy Joes au poulet haché et à la salsa
- Recette facile de poivrons farcis au poulet

Mise à jour concernant le Partenariat transpacifique

Le Partenariat transpacifique (PTP) est cette initiative commerciale récente ayant retenu l'attention des médias canadiens au cours des derniers mois. L'intérêt commercial de cette initiative réside dans l'envergure potentielle du bassin de membres, lequel ne comptait initialement que quatre pays (soit le Chili, la Nouvelle-Zélande, Singapour et le Brunei) et qui compte à ce jour neuf membres (avec l'Australie, la Malaisie, le Pérou, le Vietnam et les États-Unis) et pourra en compter onze à la suite de l'invitation lancée au Mexique et au Canada.

Du reste, les pays de la zone Asie-Pacifique ne souhaitent pas être laissés pour compte relativement à cette initiative si celle-ci venait à constituer un groupe majeur d'échanges commerciaux avec l'éventuelle participation future de pays importants comme la Chine, l'Indonésie, le Japon et la Corée.

Compte tenu de la formation actuelle du groupe, les avantages de s'y joindre restaient somme toute limités pour le Canada puisque celui-ci pouvait déjà compter sur des accords commerciaux bilatéraux avec la plupart des acteurs importants du PTP, à savoir les États-Unis, le Chili, le Pérou et le Mexique. Toutefois, si le Japon venait à se joindre au PTP, le Canada devra s'assurer d'une participation pour ne pas miner l'accès dont il jouit actuellement, et éviter de se faire damer le pion par d'autres pays concurrents qui acquerraient ainsi des privilèges particuliers en vertu de leur participation à un accord commercial régional dans le cadre du PTP. La même situation prévaudrait si la Corée et la Chine décidaient d'y adhérer, quoique ni l'une ni l'autre n'ait manifesté quelque intérêt en ce sens jusqu'ici.

Il reste cependant à chacun des neuf membres actuels à entériner l'invitation lancée récemment au Mexique et au Canada pour prendre part aux pourparlers. Les démarches les plus longues sont celles qui prévalent aux États-Unis, puisqu'elles consistent en un processus de notification au Congrès américain d'une durée de quatre-vingt-dix jours qui a été mis en branle le 12 juillet 2012.

Tout cela signifie que le Mexique et le Canada ne seront pas en mesure de se joindre aux négociations avant la mi-octobre, et qu'il leur sera impossible, par conséquent, de prendre part au 14e cycle de négociations qui doit avoir lieu à Leesburg, en Virginie, du 6 au 15 septembre.

En attendant l'endossement officiel par le Congrès américain (et par les gouvernements des huit autres membres) de la participation du Mexique et du Canada, les représentants de ces deux pays ne sont même pas admis à titre d'observateurs et n'ont aucunement accès au libellé des négociations. De fait, ces démarches de négociation se déroulent sous haute sécurité en ce qui touche à l'accès à tout document. Chacun des pays membres est tenu d'assurer la confidentialité des textes des négociations pour une période de quatre ans suivant la signature d'une entente ou la fin des discussions.

La séance suivante (à laquelle le Mexique et le Canada devraient pouvoir participer) est prévue du 3 au 12 décembre 2012, à Auckland, en Nouvelle-Zélande.

En ce qui concerne la teneur des négociations, il s'avère difficile d'obtenir une évaluation claire des enjeux en cause puisque tous les textes sont de nature hautement confidentielle, et qu'aucune consultation avec l'industrie n'est intervenue au Canada étant donné que les responsables gouvernementaux n'ont pas accès aux documents officiels. On a dépeint le PTP comme une entente du XXIe siècle appelée à surpasser les accords régionaux ou bilatéraux traditionnels grâce à l'élimination des tarifs douaniers pour l'ensemble des produits et services sans exception.

De telles attentes fort ambitieuses ne sont pas inhabituelles au début d'un processus de négociations, c'est-à-dire avant que les préoccupations particulières des divers pays commencent à se manifester. L'Australie a déjà laissé transparaître une vive opposition à l'égard de la disposition portant sur le règlement des différends entre l'État et les investisseurs. De même, les États-Unis ont souligné qu'ils n'avaient pas l'intention de rouvrir les dispositions d'accès aux marchés enchâssées dans l'accord bilatéral de libre-échange entre les États-Unis et l'Australie, lesquelles ne prévoient aucun accès aux marchés pour le sucre de l'Australie. Au fur et à mesure des négociations, d'autres préoccupations seront soulevées.

En ce qui touche les secteurs des produits laitiers, de la volaille et des œufs, on a déjà pu constater une certaine pression publique dans les médias, et ce, tant au Canada que dans les autres pays membres du PTP. Jusqu'ici, la Nouvelle-Zélande, l'Australie et les États-Unis ont chacun manifesté leur intérêt quant à un éventuel accès accru au marché canadien des produits laitiers, de la volaille et des œufs. Ils ont également enjoint au Canada de supprimer ses initiatives de soutien aux producteurs de porcs canadiens, lesquelles procureraient, selon eux, un avantage inéquitable aux exportateurs du Canada.

Il s'agit là néanmoins d'une requête pour le moins inhabituelle puisque les programmes de soutien ne sont généralement pris en compte que dans le cadre de négociations commerciales multilatérales élargies à l'OMC.

suite page 6

SUITE DE LA PAGE 5

Quoique quatorze rondes de négociations aient déjà été tenues, et en dépit de l'arrivée tardive du Canada dans ce processus, les négociations n'en sont encore qu'à un stade préliminaire, si bien que les pays tentent encore de se tailler une place et n'hésitent pas à jouer de l'opinion publique pour exercer des pressions sur les autres pays. Malheureusement, quelques médias et certains observateurs se prêtent au jeu des autres pays en prenant au pied de la lettre ces tactiques de négociation publique qui ne sont rien de plus que de la propagande. De fait, les manchettes ne s'intéressent qu'aux requêtes lancées aux autres pays, mais ne tiennent pas compte des délimitations que définiront les membres quant à leurs propres produits, services et secteurs de l'industrie. La position du gouvernement du Canada reste inchangée : la défense des intérêts des exploitants canadiens de produits laitiers, de volaille et d'œufs reste au cœur des préoccupations, et aucune condition préalable n'a encore été signée.

Ayant suivi les trois dernières rondes de négociation du PTP, un représentant de Genève pour les produits laitiers, la volaille et les œufs (GO-5) s'intéresse de près actuellement aux enjeux associés au PTP, et ce, par le biais de son réseau de contacts à Genève et grâce à sa présence aux rondes de négociation tenues à Dallas en mai, à San Diego en juillet, et à Leesburg en septembre.

Le bulletin *Genève en bref* constitue une autre source valable d'information au sujet des enjeux commerciaux et des négociations en cours dans le cadre du PTP. Il est possible d'y accéder par le biais du portail des Producteurs de poulet du Canada en cliquant sur le logo Genève en bref qui se trouve sur la page d'accueil du site producteursdepoulet.ca. Pc

Ce que nous avons fait cet été : compte rendu d'un activiste

L'été dernier, des défenseurs des droits des animaux se sont réunis pour participer à deux congrès annuels à Washington (D.C.) afin d'y préciser comment, cette année, ils travailleraient ensemble pour démanteler le marché des viandes.

Tout cela semble grandiose et farfelu ? En réalité, c'est ce que ces gens font tout le temps, jour et nuit et avec un vigoureux appui financier et de bien meilleures garde-robes que ce dont bon nombre d'entre nous ne pourraient rêver. Ce n'est pas la première fois qu'ils se réunissent ainsi, et ce ne sera certainement pas la dernière.

Qui sont ces gens ? Ils sont issus de tous les parcours mais ont un aspect en commun : leur croyance qu'il ne faut pas consommer d'animaux. Certes, certains groupes prêchent des objectifs plus modestes et épousent des principes apparemment éclairés, formulés dans un langage calme et une imagerie moins évidente. Mais ne méprenez pas ces gens pour des groupes qui ont des objectifs ultimes moins prononcés.

Pour eux, élever des animaux pour en consommer la chair, peu importe les méthodes d'élevage ou de sélection utilisées, la nourriture fournie ou la méthode d'abattage et de manutention appliquée, est simplement et carrément mal.

Ce qui se produit, cependant, est ceci : tandis que leurs camarades plus fougueux submergent les médias et se peignent de couleurs amusantes ou s'enchaînent, nus, dans des enclos et des cages sur les trottoirs des villes, ces activistes plus modestes et apparemment plus modérés travaillent à changer l'état d'esprit des consommateurs et des entreprises, un esprit à la fois. Ils achètent des actions dans les sociétés et utilisent l'accès que cela leur procure pour s'exprimer lors des assemblées d'actionnaires. Ils présentent des témoignages au Parlement ou au Sénat, lors des réunions de comités et des audiences. Ils proposent d'offrir des services de médiation aux décideurs et aux grandes entreprises pour s'assurer que la voix qu'ils expriment au nom des animaux soit entendue. Ils utilisent les contestations judiciaires et les outils législatifs pour faire figurer leurs enjeux aux ordres du jour. En se présentant comme des défenseurs modérés et en demandant des modifications mineures (mais inutiles ou ridiculement coûteuses), ils marquent de petits pas sur le sentier menant à la fin de la consommation des viandes.

L'autre côté de l'échiquier activiste, celui des gens désireux d'affirmer à peu près n'importe quoi pour la cause et de poser divers gestes incendiaires et outrageux pour faire valoir leur point, est celui qui attire le plus l'attention du public. Leurs arguments jouent souvent sur le manque de connaissances de leurs interlocuteurs à propos de l'agriculture, de l'élevage et de la production d'aliments. Ils évoquent de puissantes images et utilisent des mots qui captent l'attention de l'auditoire. « L'Holocauste dans votre assiette », « Le poulet frit à la Kentucky cruellement assassiné » et « Servir des viandes aux enfants équivaut à maltraiter l'enfance » ne sont que quelques-unes de leurs campagnes.

suite page 7

SUITE DE LA PAGE 6

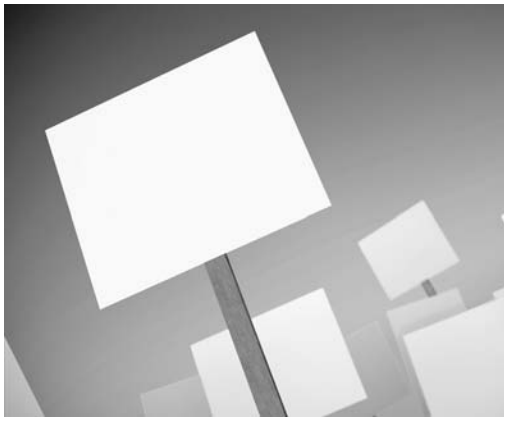
Mais que peuvent faire les agriculteurs? Eh bien, à ce qu'il paraît, le fossé entre ceux qui militent pour la cause et ceux qui travaillent lentement et progressivement, et même légalement, s'accentue. Cela présente une occasion pour les secteurs de l'élevage et de l'alimentation d'allier leurs forces pour dissiper certains des mythes que propagent les activistes. Car, après tout, les agriculteurs élèvent jour après jour leurs volailles et leurs animaux selon les principes les plus élevés qui soient en matière de soins et les anecdotes que nous pouvons raconter à propos de notre travail et de nos animaux sont dignes de mention.

> « Les activistes ne disparaissent pas du paysage. C'est une industrie du conflit axée sur la collecte de fonds, et non pas sur le bon sens en matière de bien-être des animaux. Les enjeux évolueront, l'industrie visée variera, mais il y aura toujours une autre campagne à mener.
>
> Et il y aura toujours des sujets qui diviseront la communauté agricole sur le plan idéologique. C'est parfait ainsi. Le marché peut accommoder tous les styles et toutes les tailles d'élevage. Mais il y a des aspects sur lesquels nous devrions toujours pouvoir nous entendre.
>
> Collectivement, l'agriculture doit adopter une position ferme contre l'extrémisme. Nous avons besoin d'une véritable collaboration parmi les divers groupes et dirigeants agricoles, et ce, tout au long de la chaîne alimentaire. (Voilà pourquoi des groupes tels que l'Animal Agriculture Alliance {É.-U.} revêtent une si grande importance.) »
>
> *Le blogue de Sarah Hubbart, à titre de directrice des communications chez l'Animal Agriculture Alliance, a été affiché en juillet par Meatingplace.com à www.meatingplace.com/Industry/Blogs/Details/34247*

Les agriculteurs et les « agrodéfenseurs » doivent s'assurer que leurs voix soient entendues au-delà des clameurs des activistes qui utilisent constamment les mots-clés et les slogans d'accroche qui résonnent auprès des consommateurs et des décideurs et qui ont déjà une longueur d'avance.

Il n'est pas trop tard pour rattraper le retard, et le moment est venu de travailler ensemble et d'utiliser tous les outils disponibles pour renseigner les consommateurs à propos de nos excellents programmes de sécurité alimentaire à la ferme et de soins aux animaux. Lors des congrès organisés à Washington, les activistes ont semblé être généralement d'avis qu'ils remportent la bataille mais ont constaté que l'agriculture animalière a également commencé à bien se prévaloir des outils que sont les médias sociaux et que leur avance tend à s'amenuiser.

« Peut-être que l'agriculture devrait supprimer une page du livre de règlements des activistes », a précisé Mme Hubbart. Pc



Les activistes ne disparaissent pas du paysage. C'est une industrie du conflit axée sur la collecte de fonds, et non pas sur le bon sens en matière de bien-être des animaux. Les enjeux évolueront, l'industrie visée variera, mais il y aura toujours une autre campagne à mener.

Le dossier des professionnels de la santé

Réduisez votre tension artérielle – appréciez nos recettes faibles en sodium

Un apport élevé en sodium est un des ingrédients responsables de l'hypertension artérielle pouvant mener à un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque ou une insuffisance rénale.

Hypertension Canada recommande que tous les Canadiens adultes en santé essaient de limiter leur consommation de sodium à moins de 1 500 mg par jour. Le Canadien moyen consomme au-delà du double de cette quantité recommandée.

Des modifications aux habitudes de vie et des choix alimentaires sains peuvent aider à prévenir et à contrôler l'hypertension artérielle. Choisir des aliments sains, notamment des fruits et légumes frais, des produits laitiers faibles en gras, des céréales entières, du poulet maigre frais et du poisson, peut aider à réduire votre tension artérielle.

Conseil alimentaire pour réduire le sodium

Cuisinez davantage ! Vous pouvez contrôler la quantité de sel que vous consommez en cuisinant des recettes faibles en sodium ou en réduisant la quantité de sel et d'ingrédients salés dans votre recette préférée. Il est dorénavant possible d'acheter des bouillons emballés, des tomates en boîtes, des sauces et des légumes offrant des solutions à teneur réduite en sodium.

Les Producteurs de poulet du Canada offrent de nombreuses idées-recettes pauvres en sel et FORTES en goût. Essayez ces solutions rapides et simples ; elles deviendront bientôt vos recettes faibles en sodium préférées.

- Boulettes de poulet asiatiques (48 mg de sodium par portion)
- Poulet bhoutanais au poivre de Cayenne sur riz rouge (19 mg de sodium par portion)
- Cari de poulet minute (246 mg de sodium par portion)
- Tostadas à l'avocat, aux betteraves et au poulet (120 mg de sodium par portion)

Astuce-santé ! Les avocats et les betteraves sont riches en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux reconnus pour leurs bienfaits cardiovasculaires.

Pour une mise à jour sur les négociations à L'OMC, veuillez visiter le site web des PPC au : *producteursdepoulet.ca/commerce-international/geneve-en-bref*

facebook.com/chickenfarmers

twitter.com/chickenfarmers

ENVOYEZ-NOUS VOTRE AVIS!

www.poulet.ca

Réviseur : Marty Brett - mbrett@poulet.ca

Graphiste : Stephanie St.Pierre - sstpierre@poulet.ca