



**UN N.-B. EN  
MEILLEURE SANTÉ :  
VOICI MON  
CHANGEMENT**

**Comme changement, Erik propose aux restaurants-minute d'offrir de meilleurs choix d'aliments santé et d'en indiquer la valeur nutritionnelle sur le menu.**

J'ai toujours eu une alimentation saine, mais lorsque j'ai reçu le diagnostic de la maladie de Crohn, j'ai pris conscience du manque de choix d'aliments santé dans le centre-ville près de mon école secondaire. Même si les restaurants-minute tentent de faire valoir que leurs aliments sont bons pour la santé et peignent l'image d'une évolution progressive dans l'industrie, les menus contiennent encore tous les mets gras et transformés habituels, et nous avons fini par les accepter comme la norme de ces restaurants.

Mais il n'est pas nécessaire que ce soit ainsi. Il est possible d'offrir des aliments savoureux, sains et nutritifs. Cela exige simplement du changement.

Si nous exigeons de meilleures options au menu, au fil du temps, peut-être que les meilleures options deviendront la norme. La première étape est d'indiquer clairement les ingrédients et la valeur nutritionnelle de tous les articles du menu. Lorsque les gens seront conscients des ingrédients qui composent les aliments qu'ils mangent, peut-être qu'ils seront plus conscients de leurs choix en matière d'alimentation et commenceront à apporter de petits changements dans leur alimentation, ce qui aura une incidence positive sur leur santé et comment ils se sentent.

**Erik Staeben, Fredericton**