

Défi 1P de décembre 2025

Le département des ministères de la Santé de la Conférence maritime s'engage à aider chaque habitant des Maritimes à prospérer.



Nous vous invitons à participer au défi « One-Plate Challenge » (défi d'une assiette), une approche simple et nourrissante où des choix conscients apportent une réelle satisfaction. Cette saison peut être riche en friandises alléchantes et en collations gourmandes. Bien qu'elles soient délicieuses, elles s'accompagnent souvent d'effets secondaires indésirables : prise de poids, augmentation du cholestérol, pics de glycémie, ballonnements, indigestion, nausées et même reflux.

Évitez l'inconfort et restez en pleine forme : relevez le défi 1P dès aujourd'hui !

- 1. Une assiette pour un vous incroyable !*
- 2. Réfléchissez avant de remplir votre assiette.*
- 3. Mangez les bons aliments.*
- 4. Croyez que vous avez le contrôle !*

**Vous détenez la clé !
Ayez un objectif dans votre cœur !
Faites preuve de détermination !
Tout est possible avec Dieu !**

