

Une protéine qui fait le poids : Pensez Dindon et Damian Warner font équipe dans le cadre de la Journée nationale des protéines

Pensez Dindon met au défi les Canadiens de choisir une protéine entière.

Montréal (Québec), le 26 février 2026 – Toutes les protéines ne se valent pas et, en cette Journée nationale des protéines, Pensez Dindon met au défi les Canadiens de repenser la définition d'une protéine de qualité et d'élever la barre en matière de protéines.

À l'ère où les tablettes d'épicerie proposent une panoplie de collations, de barres et de poudres protéinées, il est facile de croire que plus de protéines signifie de meilleures protéines. Alors que l'engouement pour les protéines prend de l'ampleur, Pensez Dindon encourage les Canadiens à s'éloigner de tout ce tapage et à consommer des protéines entières.

Le dindon canadien renferme environ 30 grammes de protéines naturellement maigres et de grande qualité par portion de 100 grammes, ce qui en fait l'une des sources de protéines les plus maigres et les plus riches en nutriments offertes sur le marché.

Juste à temps pour souligner la Journée nationale des protéines (le vendredi 27 février), Pensez Dindon fait jaser dans la rue avec deux panneaux percutants à Toronto (Ontario) et à Montréal (Québec), qui invitent à un réel débat en affichant un message simple : [Pensez Dindon](#), une protéine qui fait le poids.



Nouveau panneau de Pensez Dindon sur la rue Sainte-Catherine à Montréal (Québec)



Nouveau panneau de Pensez Dindon près du square Sankofa à Toronto (Ontario)

Appuyée par des nutritionnistes et le décathlonien d'élite et médaillé d'or olympique canadien, [Damian Warner](#), cette initiative sera amplifiée grâce à une campagne numérique et sociale nationale durant le mois de mars, qui vise à aider les Canadiens à décoder les protéines tendance et à opter pour des protéines maigres et entières comme le dindon.

« Le mot *protéine* est devenu à la mode, mais ce ne sont pas toutes les protéines qui offrent la même valeur nutritive », a affirmé Nicole Addison, une nutritionniste qui prône la consommation d'aliments entiers. « Le dindon est naturellement riche en protéines complètes, faible en gras et gorgé de nutriments essentiels. Quand votre corps a besoin d'énergie, la qualité vaut mieux que la quantité. Il est donc recommandé d'opter pour des protéines maigres et de grande qualité, comme le dindon. »

Cette initiative est la suite logique de la campagne [Dans l'action, Pensez Dindon](#), qui positionne le dindon comme une source d'énergie de choix pour favoriser un entraînement optimal, une récupération accélérée et une performance accrue chez les familles et les athlètes d'élite, notamment la défenseure de l'équipe nationale féminine de soccer [Vanessa Gilles](#), la joueuse de hockey professionnelle [Emmy Fecteau](#) et la championne de pickleball Christina Chin.

« Quand on s'entraîne à un haut niveau, on doit faire attention à ce qu'on consomme. Je ne me fie pas à des suppléments ou à d'autres solutions rapides; je me tourne plutôt vers de vrais aliments entiers, et le dindon en fait partie », explique Damian Warner. « C'est une protéine maigre qui m'aide à m'entraîner avec plus de vigueur, à récupérer plus rapidement et à me sentir au meilleur de ma forme. En tant que père, il est important de savoir que les mêmes aliments que je sers à la maison m'aident à me propulser sur la piste. »

Pensez Dindon adapte maintenant le message des athlètes pour sensibiliser le grand public.

Qu'ils ajoutent des protéines pour prendre du muscle, accroître leur niveau d'énergie, favoriser une meilleure récupération ou maintenir un régime alimentaire sain, Pensez Dindon encourage les Canadiens à choisir le dindon canadien : une source naturelle de protéines entières, maigres, riches en nutriments et faibles en calories.

Pour en apprendre davantage sur les bienfaits nutritionnels du dindon et trouver des recettes riches en protéines, visitez PensezDindon.ca.

Dans l'action, **Pensez Dindon**, une protéine entière.

#

À propos de Pensez Dindon

Les Éleveurs de dindon du Canada, en partenariat avec les membres du secteur de la transformation primaire du dindon des Transformateurs de volailles et d'œufs du Canada, ont lancé Pensez Dindon^{MC} / Think TurkeyTM en 2019, une campagne de marketing nationale bilingue ayant pour but d'accroître la consommation de dindon. Ce programme inclut des initiatives publicitaires, numériques, au détail, de relations publiques, sur les médias sociaux, avec des influenceurs et bien d'autres, et vise les principaux planificateurs de repas en vue de leur faire connaître les bienfaits du dindon, de générer une demande à l'année et d'augmenter la consommation de dindon en général.