

Les diététistes...

Un choix sensé pour des conseils sur la saine alimentation

- Les diététistes sont **UNIQUES**; elles ont la capacité d'expliquer les notions complexes relatives à la science de la nutrition et de les transformer en des solutions pratiques pour une saine alimentation ainsi que la prévention et le traitement des maladies
- Les diététistes sont **FORMÉES SPÉCIALEMENT** pour vous conseiller sur les aliments, la saine alimentation et la nutrition. Elles possèdent un diplôme d'une université reconnue qui atteste leurs connaissances sur les aliments et la nutrition
- Les diététistes doivent être **MEMBRES D'UN ORDRE PROFESSIONNEL PROVINCIAL** pour pratiquer, ce qui garantit au public que les conseils en nutrition qu'il reçoit proviennent de professionnelles qualifiées
- Les diététistes œuvrent là **OÙ VOUS VIVEZ, TRAVAILLEZ, APPRENEZ ET BOUGEZ** – entre autres dans les services de santé, les hôpitaux, les centres de santé, les entreprises alimentaires et les universités
- La population a de bonnes raisons **DE SE FIER** d'abord et avant tout aux diététistes lorsqu'il s'agit d'obtenir des conseils en matière d'alimentation et de nutrition.

Pour trouver un ou une diététiste dans votre région, visitez le
www.dietetistes.ca/trouvez





Les diététistes peuvent vous aider à faire un choix sensé. Voici certaines des nombreuses façons :

- Découvrez comment faire l'épicerie astucieusement et comment préparer des repas savoureux pour votre famille
- Apprenez à faire des choix alimentaires santé afin de gérer votre diabète, votre maladie du cœur ou votre hypertension artérielle
- Obtenez du soutien pour gérer votre poids à l'aide d'un programme adapté à votre budget et à vos aliments préférés
- Accédez aux plus récents conseils fondés sur la science pour savoir comment nourrir votre nourrisson, un petit mangeur capricieux ou un adolescent toujours occupé
- Apprenez à gérer les allergies alimentaires
- Obtenez un plan alimentaire personnalisé pour vous aider à bénéficier pleinement de votre entraînement ou à améliorer vos performances sportives
- Déterminez si vous avez besoin de prendre des suppléments de vitamines ou de minéraux d'après une évaluation approfondie de vos choix d'aliments
- Choisissez des aliments sains qui conviennent à votre plan alimentaire unique, qu'il soit végétarien, sans gluten ou autre
- Misez sur des conseils pour apprendre à lire l'étiquetage nutritionnel et à comparer les produits afin de faire les choix alimentaires les plus sains
- Distinguez les faits des mythes populaires à propos des aliments et de la nutrition.

Pour faire un choix sensé en matière de conseils sur les aliments et la nutrition – ne cherchez pas plus loin, misez sur les diététistes

- Pour trouver une diététiste dans votre région, visitez le www.dietetistes.ca/trouvez. Vérifiez si votre régime d'assurance-maladie couvre les coûts d'une consultation chez une diététiste
- Pour des conseils pratiques, des trucs et des outils pour bien manger, visitez le www.dietetistes.ca
- Pour en savoir plus sur ce que font les diététistes et pour lire des témoignages de diététistes, visitez le www.dietetistes.ca.

Ce feuillet est distribué gracieusement par :



Dietitians of Canada
480 University Avenue, Suite 604
Toronto, Ontario, Canada M5G 1V2

TEL: 416.596.0857

FAX: 416.596.0603

EMAIL: centralinfo@dietitians.ca

www.dietitians.ca