



Le Mois de la nutrition 2012

Toute la vérité sur ce que vous mangez

SOMMAIRE DE LA CAMPAGNE

Les diététistes brisent les mythes!

Présentement, dans une salle d'attente, peut-être à St. John's, peut-être à Edmonton, quelqu'un ouvre un magazine populaire ou navigue dans Internet avec son téléphone intelligent et lit sur les superaliments qu'il ou elle devrait manger pour lutter contre les maladies. En ce moment même, quelqu'un fait de l'exercice à Moose Jaw ou à Kelowna, et on lui recommande de réduire sa consommation de glucides. Et pendant que vous lisez ces lignes, peut-être à Hamilton ou à Saint-Léonard, un client mentionne à sa diététiste que suivre le Guide alimentaire canadien lui fera prendre du poids.

L'information nutritionnelle n'a jamais été aussi accessible. En effet, des millions de personnes au Canada peuvent accéder facilement à Internet, et les médias sociaux regorgent de conseils sur la nutrition. Cette année, la campagne du Mois de la nutrition – dont le thème est « **Toute la vérité sur ce que vous mangez** » – est consacrée à la destruction des mythes courants sur les aliments et la nutrition. En effet, au cours du mois, les diététistes, les experts en alimentation et en nutrition, présenteront les faits à la population canadienne.

Les diététistes savent que le paysage fourmille d'informations que l'on peut simplement qualifier de demi-vérités ou de pures inventions. À mesure que les tendances en alimentation et nutrition évoluent, certains mythes semblent perdurer (celui du régime du pamplemousse!) alors que d'autres surgissent (le régime alimentaire sans gluten est le régime à adopter!). On questionne sans cesse les diététistes sur la validité de ces croyances populaires. C'est pourquoi au cours du Mois de la nutrition, Les diététistes du Canada aidera les diététistes à révéler la vérité à la population canadienne.

La campagne du Mois de la nutrition de cette année porte sur 39 mythes. Des diététistes de partout au Canada ont contribué à l'identification des mythes les plus répandus qu'ils entendent régulièrement. Il a été assez facile de trouver 39 mythes courants et, à vrai dire, nous aurions pu en sélectionner beaucoup plus! Toutes les vérités sont fondées sur des données probantes et appuyées par des références scientifiques valables. De plus, tous les énoncés de vérité ont été examinés par des diététistes de partout au Canada et sont « approuvés par PEN ». Dès la fin de février et jusqu'au

début d'avril, les mythes et les vérités apparaîtront chaque jour au www.dietetistes.ca. Par ailleurs, un échantillon présenté en deux fiches d'information sera mis en ligne au www.dietitians.ca/nutritionmonth. Celui-ci comprendra des idées et des activités pour présenter ce thème dynamique dans les milieux de travail et communautés du Canada.

Diététistes : soyez des briseurs de mythes!

Nous savons tous que les mythes sur les aliments et la nutrition ne disparaîtront jamais complètement, mais le fait de disposer de réponses prêtes et crédibles pour aider les consommateurs contribue à briser les mythes. Faisons en sorte que le prochain Mois de la nutrition soit l'une des campagnes les plus intenses de l'histoire. Utilisez les ressources pour les membres des Diététistes du Canada afin de briser les mythes et de révéler la vérité à la population canadienne :

- Planifiez vos activités et faites-vous entendre! Utilisez le **manuel des idées et activités** pour obtenir des suggestions sur les façons de réussir la mise en œuvre de la campagne dans votre milieu de travail et dans votre communauté.
- Renseignez-vous! Assurez-vous de passer en revue le **manuel de ressources** du Mois de la nutrition, votre principale ressource pour la campagne de 2012. Ce document contient 39 mythes et les énoncés de vérité s'y rapportant, de même que des microbillets prêts à diffuser et des liens vers d'autres renseignements. La **présentation PowerPoint** est prête à utiliser, et les deux **fiches d'information** prêtes à l'emploi et pratiques vous soutiendront dans vos efforts.
- Créez vos fiches d'information! Utilisez le tout nouvel outil en ligne **Composez votre propre fiche d'information** et créez des fiches d'information sur mesure : choisissez les mythes, recettes et gabarits qui conviennent le mieux aux besoins de vos clients et à vos propres besoins.
- Servez-vous des réseaux sociaux! Utilisez les microbillets prêts à diffuser pour briser les mythes auprès de ceux qui vous suivent sur Twitter et mettez-y en vedette la source d'information nutritionnelle la plus crédible, c'est-à-dire vous!

Consommateurs : toute la vérité de la part des diététistes!

- Visitez le www.dietetistes.ca afin de connaître la vérité sur un mythe différent chaque jour en mars!
- Recherchez les diététistes, elles sont un choix sensé pour des conseils sur la saine alimentation.
- Trouvez une diététiste dans votre région.
- Visitez la section « Votre santé » du site Web des Diététistes du Canada.
- Consultez les sites Web profilan.ca et eatwise.ca pour vous aider à faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

Pour de plus amples renseignements sur le Mois de la nutrition 2012, visitez le www.dietitians.ca/nutritionmonth. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et par des milliers de diététistes partout au pays, en collaboration avec les partenaires de la campagne.

Les commanditaires officiels du Mois de la nutrition 2012 sont Les Producteurs laitiers du Canada et vivezbien vivezmieux^{MC}. Les autres commanditaires sont General Mills, Hellmann's et Les thés Lipton®.