



Mois de la nutrition 2020 Guide d'idées et d'activités

moisdelanutrition2020.ca



COMMANDITAIRE OFFICIEL
DU MOIS DE LA NUTRITION :



Les diététistes du Canada remercient Les Avocats du Mexique et les Producteurs laitiers du Canada, grâce à qui la population pourra profiter du Mois de la nutrition 2020. Des questions? Écrivez à nutritionmonth@dietitians.ca.

Table des matières

Introduction de la campagne	3
Idées et activités	5
Ressources suggérées	8
Idées d'articles pour les bulletins, médias locaux et blogues.....	10
Astuces pour créer un stand d'allure professionnelle	12

Vous aimeriez travailler avec une diététiste ou en mettre une en vedette dans vos activités du Mois de la nutrition, mais ne savez pas comment en trouver une? Consultez la base de données Trouver une diététiste des Diététistes du Canada : www.dietetistes.ca/trouvez.

Embargo médiatique : Ne pas publier avant le 24 février 2020

Les ressources du Mois de la nutrition sont rendues accessibles à l'avance pour aider les membres des Diététistes du Canada et les autres intervenants à préparer des activités dans leur communauté.

Si vous prévoyez soumettre un article à votre journal local ou à un média, veuillez vous assurer que la publication n'aura pas lieu avant le 24 février 2020.

Des questions? Écrivez à nutritionmonth@dietitians.ca.

Votre collaboration nous aide à veiller à ce que les parutions dans les médias mettant en vedette des diététistes aient la plus grande portée et le plus grand impact!

Introduction de la campagne

Mars est le Mois de la nutrition, et cette année, des diététistes de partout au Canada mettront en lumière que la saine alimentation va bien **Au-delà des aliments!** Les diététistes encouragent les gens à penser non seulement à *ce* qu'ils mangent, mais aussi à *la façon* dont ils mangent.

Pourquoi ce thème?

Parce que les diététistes conseillent leurs patients, leurs clients et les communautés en allant bien **Au-delà des aliments**. Évidemment, nous adorons les aliments. Et nous croyons qu'ils ont le pouvoir d'améliorer la vie et la santé. Cependant, nous adoptons une vision plus large des facteurs qui ont un impact sur la saine alimentation, notamment *la façon* dont nous mangeons.

En 2019, Santé Canada a publié le nouveau *Guide alimentaire canadien*. Durant le processus de révision, Les diététistes du Canada ont milité auprès de Santé Canada pour que la nouvelle version du *Guide* ne tienne pas uniquement compte des nutriments et de ce que nous mangeons, mais également de *la façon* dont nous mangeons. Les diététistes privilégiaient déjà cette approche et voulaient que les recommandations alimentaires nationales aillent dans le même sens, c'est-à-dire qu'elles traitent également de littératie alimentaire, de culture et de traditions culinaires, de disponibilité alimentaire et de durabilité.

La campagne du Mois de la nutrition 2020 braque les projecteurs sur les saines habitudes alimentaires présentées dans le nouveau *Guide alimentaire canadien* :

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie



Le Mois de la nutrition met en valeur les diététistes

Depuis plus de 30 ans, le Mois de la nutrition rejoint des millions de Canadiens et représente la campagne de sensibilisation du public offrant le plus de visibilité à la profession. Des diététistes de partout au pays sensibilisent la population à l'importance d'une bonne nutrition, améliorent la visibilité de la profession et font la promotion des services des diététistes. Grâce à l'enthousiasme et à l'excellent travail des bénévoles et membres du personnel, 94 % des Canadiens considèrent que les diététistes sont l'autorité en matière de conseils sur la nutrition, ce qui représente une hausse importante si l'on considère que cette proportion était de seulement 50 % en 1990. En 1988, seulement 29 % des Canadiens affirmaient qu'ils se tourneraient vers un ou une diététiste pour obtenir des conseils. À l'heure actuelle, 30 ans plus tard, 60 % des Canadiens affirment qu'ils seraient susceptibles de considérer les diététistes pour obtenir des conseils sur la nutrition.

Tout au long du mois de mars, Les diététistes du Canada rappelleront à tous que les diététistes vont au-delà des aliments. Évidemment, nous adorons les aliments. Mais nos rôles sont diversifiés et notre portée est très vaste. Le Mois de la nutrition est le moment par excellence pour parler de l'ampleur de votre expérience, de vos compétences et de votre expertise.

Le Mois de la nutrition 2020, qui a pour thème « Au-delà des aliments », s'appuiera sur la campagne primée « Découvrez le pouvoir des aliments » afin d'aider les gens à mieux comprendre qui vous êtes, ce que vous faites et pourquoi les diététistes jouent un rôle important.

Les diététistes sont des alliés : En vulgarisant la science de la nutrition en des termes simples, les diététistes aident à révéler le pouvoir des aliments et favorisent l'adoption de saines habitudes de vie par l'ensemble de la population canadienne. Les diététistes possèdent les connaissances, la compassion et la flexibilité nécessaires pour aider les gens à atteindre leurs objectifs.

Dates importantes de la campagne du Mois de la nutrition

24 février : Lancement de la campagne de relations publiques

1^{er} mars : Première journée du Mois de la nutrition

18 mars : Journée des diététistes

Trouvez toutes les ressources pour soutenir vos activités du Mois de la nutrition au www.moisdelanutrition2020.ca.

Idées et activités

Cette année, prenez part à la campagne!

Il existe de nombreuses façons de communiquer le contenu du Mois de la nutrition afin de susciter l'intérêt des gens qui vous entourent et de promouvoir les diététistes et la valeur que vous apportez à votre milieu de travail et à votre communauté. Planifiez une activité du Mois de la nutrition en vous servant des ressources proposées au www.moisdelanutrition2020.ca et incluses dans le présent guide :

1. Socialisez!

Consultez les 31 publications proposées dans la boîte à outils sur les médias sociaux du Mois de la nutrition 2020 et servez-vous-en dans les médias sociaux, ou encore dans vos bulletins et sites Web. Et n'oubliez pas d'inclure les mots-clis #Moisdelanutrition et #AuDelàDesAliments dans vos microbillets et de diriger vos abonnés vers moisdelanutrition2020.ca.



Vous trouverez des éléments graphiques au format adapté pour les sites Web, les signatures de courriels ainsi que les bannières et publications dans les médias sociaux sur la page de ressources du Mois de la nutrition.



Nouveau! Cherchez « Mois de la nutrition » sur Instagram lorsque vous créez des stories pour trouver les stickers officiels!



À compter de mars, suivez @DietitiansCAN et @UnlockFoodCA pour suivre la campagne numérique qui fera la promotion des diététistes!



Partagez des photos avec les membres de notre communauté à l'aide de l'identifiant @DietitiansCAN et du mot-clis #Moisdelanutrition.

2. Animez un stand!

Y a-t-il un endroit très passant dans votre milieu de travail? Près de la cafétéria ou d'un lieu de rencontre public? Organisez une exposition éducative pour souligner le Mois de la nutrition. Consultez l'information sur la création d'un stand d'allure professionnelle dans le présent *Guide d'idées et d'activités*. Partagez les ressources suggérées et accrochez l'affiche ou les éléments graphiques du Mois de la nutrition. Imprimez n'importe laquelle des 12 recettes présentées dans le livre de recettes numérique. Si vous avez un écran, une tablette ou un ordinateur portable, présentez-y l'application gratuite bilingue Cuisinidées, qui met en vedette 25 nouvelles recettes pour le Mois de la nutrition 2020 et des centaines d'autres recettes.

* Les Producteurs laitiers du Canada ont créé une affiche pour le Mois de la nutrition cette année (comme les années précédentes). L'affiche est disponible sur www.dairynutrition.ca/2020 pour l'affiche en anglais et www.savoirlaitier.ca/2020 pour l'affiche française.

3. Partagez le livre de recettes numérique gratuit!

Partagez le livre numérique gratuit et téléchargeable qui contient 12 recettes nourrissantes soigneusement sélectionnées par des diététistes pour célébrer le Mois de la nutrition 2020. Il est disponible au www.moisdelanutrition2020.ca.

- ✓ Imprimez des exemplaires du livre et faites-en des prix!

4. Essayez une nouvelle recette!

En plus du livre de recettes numérique, 25 nouvelles recettes, qui sont faciles à partager, ont été ajoutées à Cuisinidées à l'occasion du Mois de la nutrition! Cuisinidées est une application et un site Web gratuits et bilingues créés par Les diététistes du Canada.

- ✓ Cuisinez certaines des recettes et offrez de savoureux échantillons aux personnes qui visitent votre stand ou qui assistent à vos présentations.
- ✓ Collaborez avec la cafétéria de votre milieu de travail pour proposer l'une de ces recettes par semaine et en faire la promotion.
- ✓ Préparez les recettes à la maison et publiez les résultats sur les médias sociaux avec le mot-clic #Moisdelanutrition.
- ✓ Faites la promotion de l'application Cuisinidées.
- ✓ Servez-vous des tableaux d'affichage pour présenter des exemplaires couleurs des recettes.
- ✓ Organisez un repas-partage entre collègues et inspirez-vous des recettes du Mois de la nutrition.



Consultez la base de données Trouver une diététiste des Diététistes du Canada pour entrer en contact avec un ou une diététiste dans votre région : www.dietetistes.ca/trouvez.

5. Donnez une présentation!

Que vous organisiez un dîner-conférence au travail ou que vous planifiez une causerie en soirée dans un centre communautaire près de chez vous ou à l'épicerie, tirez profit des ressources suggérées pour préparer votre présentation.

6. À vos claviers!

Laissez-vous inspirer par les idées d'articles et les ressources suggérées dans le présent guide pour rédiger des textes que vous pourrez publier dans le bulletin de votre milieu de travail, votre site Web, votre blogue ou vos comptes de médias sociaux. Demandez au service des ressources humaines ou des communications de votre employeur de diffuser vos articles dans l'intranet ou les bulletins de l'entreprise. Vous pouvez aussi les soumettre aux journaux de votre communauté pour transmettre le message à plus grande échelle!

Servez-vous du contenu des ressources suggérées et de la boîte à outils sur les médias sociaux comme source d'inspiration pour créer des astuces que vous pourrez diffuser chaque jour dans les ascenseurs, la salle de dîner, les escaliers, la cafétéria, la salle commune ou le site intranet de votre milieu de travail ou encore, près du refroidisseur d'eau ou sur les babillards du personnel. Dirigez les gens vers le www.moisdelanutrition2020.ca pour de plus amples renseignements!

7. Servez-vous des courriels pour répandre la bonne nouvelle!

Vous pouvez promouvoir le Mois de la nutrition et rappeler à tous que les diététistes vont au-delà des aliments avec chaque courriel que vous envoyez! Ajoutez l'un des conseils et des éléments graphiques proposés dans la boîte à outils sur les médias sociaux à la signature de votre courriel pour transmettre des messages du Mois de la nutrition chaque fois que vous appuyez sur le bouton « Envoyer ».

8. Faites une demande de proclamation

Les diététistes peuvent organiser des proclamations officielles en compagnie de politiciens locaux à l'occasion du Mois de la nutrition ou de la Journée des diététistes (qui aura lieu le 18 mars 2020). Partagez toute photo ou proclamation dans les médias sociaux à l'aide du mot-clic #Moisdela nutrition. Vous trouverez des gabarits de proclamation parmi les ressources du Mois de la nutrition proposées à dietetistes.ca.



9. Célébrez en grand

La Journée des diététistes aura lieu le 18 mars 2020. Il s'agit du moment idéal pour promouvoir la profession. Servez-vous des médias sociaux pour souhaiter à vos collègues une joyeuse #Journéedesdiététistes et pour renseigner la population canadienne sur notre profession.

10. Engagez la conversation

Les diététistes sont des membres importants des équipes interprofessionnelles et ont un impact considérable sur la santé des patients, des clients et des communautés. Rencontrez des médecins, d'autres fournisseurs de soins de santé et des dirigeants communautaires pour discuter des types de clients sur lesquels vous pouvez avoir le plus d'impact et de la meilleure méthode pour que ces clients vous soient adressés.

Trousse de plaidoyer (gratuite pour les membres des DC)

Quand quelqu'un vous demande ce que ça signifie d'être diététiste, que répondez-vous? Peut-être parlez-vous d'un client qui est parvenu à améliorer considérablement sa santé grâce à vos conseils, ou encore du rôle vital que vous jouez dans la guérison d'une patiente à l'hôpital. Mais peut-être aussi que raconterez que vous collaborez avec des partenaires communautaires pour accroître l'accès à des aliments sains ou que vous transmettez des compétences culinaires à de jeunes enfants.

Quelle que soit votre histoire, celle-ci vous aidera à créer des liens émotionnels avec les décideurs auprès desquels vous souhaitez promouvoir des changements de politiques. Et elle peut aussi être une source d'inspiration pour d'autres diététistes. La trousse de plaidoyer est un espace collaboratif qui vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour provoquer des changements. [Accédez à la trousse](#) et partagez vos expériences dans le forum de discussion sur la valeur des diététistes.

Ressources suggérées

En plus des ressources offertes au www.moisdelanutrition2020.ca, servez-vous des outils ci-dessous pour rappeler à la population canadienne que la saine alimentation va bien Au-delà des aliments! La façon dont vous mangez compte aussi!

DecouvrezLesAliments.ca – un site Web des Diététistes du Canada

Conseils pour réduire les pertes alimentaires à la maison

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Cooking-And-Food/Methodes-de-cuissons/Conseils-pour-reduire-les-pertes-alimentaires-a-la.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fCooking-And-Food%2fCooking-Methods%2fTips-on-reducing-food-waste-at-home>

Cuisiner avec les enfants

[https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants-fr.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChildrens-Nutrition%2fCooking-and-Meal-Planning%2fCooking-with-Kids-\(1\)](https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants-fr.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChildrens-Nutrition%2fCooking-and-Meal-Planning%2fCooking-with-Kids-(1))

Tu vas à l'école et tu dois te débrouiller seul? Voici quelques conseils.

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Adolescence/Tu-vas-a-l%e2%80%99ecole-et-tu-dois-te-debrouiller-seul--Voici-quelques-conseils-pour-apprentis-cuisiniers.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fAdolescents-teenagers%2fAway-at-school-and-on-your-own-%e2%80%93-advice-for-the-fi>

Conseils santé pour bien nourrir vos petits-enfants

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Enfants/Conseils-sante-pour-bien-nourrir-vos-petits-enfant.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChildrens-Nutrition%2fHealthy-Eating-and-Healthy-Weights%2fHealthy-tips-for-feeding-your-grandchildren>

PEN : Pratique en nutrition reposant sur des données probantes

Le système PEN propose des réponses fondées sur des données probantes aux questions que les diététistes se font quotidiennement poser.

En plus de fournir des analyses de données probantes et des ressources professionnelles, PEN offre également des documents à l'intention des consommateurs, des outils interactifs et bien plus encore.

Adoptez cinq habitudes saines pour être en forme au bureau

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Mieux-etre-en-milieu-de-travail/Un-conseil-pour-chaque-jour-du-mois---30-conseils-pour-rendre-votre-journee-de-travail-plus-saine.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fWorkplace-wellness%2fA-tip-for-every-day-of-the-month-30-tips-to-make>

Guide alimentaire canadien – recommandations en matière d'alimentation saine

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/>

✓ Prenez le temps de manger

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/prenez-temps-manger/>

✓ Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/signes-faim/>

Cuisinez plus souvent

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/>

Prévoyez ce que vous allez manger

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/prevoyez-ce-que-vous-allez-manger/>

Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/impliquer-autres-dans-planification-et-preparation-des-repas/>

Savourez vos aliments

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/>

✓ Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/cultures-traditions-alimentaires-et-alimentation-saine/>

Prenez vos repas en bonne compagnie

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/>

Données probantes à l'appui du *Guide alimentaire*

Cette page propose un aperçu des données probantes qui étayent le *Guide alimentaire* et des liens vers différents documents connexes, y compris les lignes directrices en matière d'alimentation; l'examen des données probantes de 2015; le rapport provisoire sur les données probantes de 2018; et le processus de révision.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/donnees-probantes.html>

Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation

Les *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques* constituent le fondement des outils et des ressources du *Guide alimentaire*. Elles peuvent contribuer à l'élaboration de politiques, de programmes et de ressources éducatives. Ce rapport contient des conseils sur les aliments et boissons nutritifs; les aliments et boissons qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé; les compétences alimentaires; et les environnements qui favorisent la saine alimentation.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/>

Ressources téléchargeables

Une foule de ressources en lien avec le *Guide alimentaire* peuvent être téléchargées. Ces dernières comprennent des versions HTML et PDF du *Guide alimentaire en bref*, une affiche éducative, une carte postale, des recommandations en matière d'alimentation saine, un rapport sur les lignes directrices en matière d'alimentation de même que des images JPG et des boutons Web qui mettent en valeur le nouveau *Guide alimentaire canadien*.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/ressources-telechargez.html>

Idées d'articles pour les bulletins, médias locaux et blogues

Rédiger un article pour le bulletin de votre employeur, votre site Web, votre blogue ou vos comptes de médias sociaux est une excellente manière de promouvoir de saines habitudes alimentaires et d'aider les gens à se familiariser avec le rôle et la valeur des diététistes.

Idées d'articles

Chaque année, durant le Mois de la nutrition, des diététistes, des étudiants et d'autres intervenants rédigent des centaines d'articles fondés sur des données probantes qui, en plus d'être utiles et pratiques, proposent souvent de délicieuses recettes! De quoi parlerez-vous en 2020?

Voici 25 idées de sujets pour stimuler votre créativité! (Consultez la section « Ressources suggérées » pour accéder à du contenu)

Articles sur le thème « Prenez conscience de vos habitudes alimentaires »

1. Vous mangez toujours trop vite? Cet article s'adresse à vous!
2. Arrivez-vous à reconnaître les signes de faim et de satiété?
3. Encouragez vos enfants à être audacieux et à essayer de nouveaux aliments en leur servant cette salade de chou-fleur rôti, farro et avocat
4. Pourquoi notre famille mange cette recette de déjeuner à l'heure du souper : muesli aux pêches, fraises et amandes
5. À la recherche d'un repas qui saura vous réchauffer les froides soirées d'hiver? Essayez cette soupe aux légumes consistante du Manitoba.

Citer les ressources

Lorsque vous utilisez ou adaptez les ressources du Mois de la nutrition, veuillez inclure la note de référence suivante :

Adapté des ressources du Mois de la nutrition des Diététistes du Canada. Pour en savoir plus sur le Mois de la nutrition, visitez le www.moisdelanutrition2020.ca.

Articles sur le thème « Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas »

6. Comment se lancer dans la planification des repas
7. Comment la planification des repas peut vous aider à gagner du temps, économiser et réduire le gaspillage
8. Nous avons joué à transformer notre cuisine en restaurant avec les enfants, et ils nous ont aidés à préparer des tacos de légumes grillés, haricots et avocats
9. Les clubs de lecture... ou de cuisine – partagez vos recettes!
10. Partager des aliments et des traditions culinaires procure de nombreux bienfaits

Articles sur le thème « Savourez vos aliments »

11. Cette recette de poulet parmigiana super facile est idéale pour les soirs de semaine

12. Un truc lorsque vous cuisinez avec les enfants : si vous êtes enthousiaste, ils le seront aussi – essayez la salade de fruits et d'avocat au basilic et au miel
13. Pourquoi la culture, la récolte, la pêche, la chasse et la préparation des aliments de manière traditionnelle font partie intégrante de la saine alimentation
14. Trois façons de créer un environnement alimentaire positif
15. Au-delà des aliments : manger sainement, c'est aussi veiller à savourer ses aliments

Articles sur le thème « Prenez vos repas en bonne compagnie »

16. Comment trouver le temps de savourer vos repas en bonne compagnie
17. Savourez vos aliments en bonne compagnie! Essayez cette salade mexicaine de courge et de légumineuses.
18. Les avantages de prendre régulièrement ses repas en famille
19. Écorces de yogourt – une recette parfaite à réaliser avec les enfants pendant la semaine de relâche
20. Pourquoi le fait de manger en bonne compagnie est important pour les personnes âgées

Articles sur le rôle des diététistes

21. Que peut faire une diététiste pour vous?
22. Comment se déroule une consultation avec une diététiste?
23. Comment puis-je trouver une diététiste à (ville)?
24. Les services offerts par les diététistes sont-ils couverts par les régimes d'assurance-maladie?
25. Où travaillent les diététistes?

Remarque : Toutes les recettes mentionnées sont accessibles à www.cuisinidees.com et dans le livre de recettes numérique gratuit.

Comment faire rayonner votre contenu encore davantage

- ✓ Demandez au service des ressources humaines ou des communications de votre employeur de diffuser vos articles dans votre site intranet, vos médias sociaux ou vos bulletins.
- ✓ Soumettez un article au journal de votre communauté.
- ✓ Rédigez un billet de blogue et publiez-le sur les médias sociaux en prenant soin d'identifier @DietitiansCAN.
- ✓ Créez un vlogue, une story Instagram ou une vidéo en direct sur Facebook.
- ✓ Publiez un article sur un blogue ou un site Web reconnu.

Vous vous apprêtez à participer à un segment média ou vous êtes l'auteur d'une chronique régulière dans le journal de votre région?

Faites-le-nous savoir en écrivant à
media@dietitians.ca

Astuces pour créer un stand d'allure professionnelle

Le Mois de la nutrition fournit aux diététistes l'occasion incroyable de diffuser des renseignements pertinents sur la nutrition auprès du public et de promouvoir la profession. Un stand visuellement attrayant est une façon formidable de transmettre des messages directs à un grand nombre de personnes! Pour créer un stand qui se démarque, tenez compte des conseils suivants :

1. **Choisissez un emplacement judicieux :** Installez votre stand dans un endroit passant qui vous permettra de rejoindre le plus de gens possible, en prenant soin de ne pas bloquer les corridors. Réfléchissez à ce que vous voulez que les personnes qui visiteront votre stand fassent et aménagez-le en fonction des activités prévues. Par exemple, si vous souhaitez que les gens s'attardent à votre kiosque et vous posent des questions, évitez le trafic des corridors et prévoyez suffisamment d'espace pour discuter. En revanche, si vous désirez que les passants se procurent des ressources disposées sur une table sans que vous y soyez, placez votre kiosque plus près des corridors pour faciliter l'accès aux recettes et à l'information. N'oubliez pas : si vous vous absentez de votre stand, laissez votre carte professionnelle en vue afin que les gens puissent vous joindre.
2. **Optez pour le bon format :** Assurez-vous que votre stand convient aux circonstances. En effet, il ne serait pas très approprié de placer un tableau d'affichage imposant sur une toute petite table ni d'installer une seule affiche du Mois de la nutrition dans un kiosque de 3 x 3 m. Déterminez les dimensions de votre table, puis planifiez des tableaux d'affichage de taille adéquate que vous pourrez y disposer.
3. **Créez une présentation visuellement attrayante :** Que vous ayez recours à l'affiche du Mois de la nutrition, aux éléments graphiques ou à une alléchante recette en vedette, incorporez une grande image à votre présentation afin d'attirer l'attention des passants. Servez-vous des ressources de marque du Mois de la nutrition afin que les gens puissent reconnaître le thème du kiosque de loin et s'approcher pour en savoir davantage.
4. **Ne vous compliquez pas la vie :** La plupart des gens passeront très peu de temps au kiosque; prenez donc soin de limiter la quantité de texte au strict minimum qui vous permettra de transmettre votre message. Employez un langage clair et des mots simples pour atteindre les publics dont le niveau de littératie est faible. Présentez le slogan du Mois de la nutrition : « Au-delà des aliments : la façon dont vous mangez compte aussi! » Assurez-vous de vérifier l'orthographe de votre texte avant de l'imprimer et demandez à une ou un collègue de le réviser pour confirmer la clarté de votre message. Servez-vous de l'affiche ou des éléments graphiques du Mois de la nutrition pour créer un stand clés en main.
5. **Tirez parti de la technologie :** Dans la mesure du possible, servez-vous de communications électroniques pour raconter votre histoire. Si des ordinateurs portables, des tablettes ou des appareils portatifs sont accessibles, utilisez-les pour présenter le site Web du Mois de la nutrition (www.moisdelanutrition2020.ca) et encourager les gens à le visiter. Vous pouvez aussi afficher à l'écran l'application Cuisinidées des Diététistes du Canada.

6. **Proposez une présentation soignée :** Des feuilles de papier éparpillées sur une table sale n'attireront jamais les foules. Montrez le moins de documents et de ressources imprimés possible et gardez les extras sous la table. Servez-vous d'une nappe simple pour cacher les boîtes sous la table, à l'abri des regards, et réapprovisionnez la pile de ressources au besoin. Présentez soigneusement les ressources du Mois de la nutrition.
7. **Faites la promotion des diététistes :** Mettez votre gêne de côté! Si vous avez l'intention d'être à votre kiosque, réfléchissez à des façons d'engager la conversation. Au moment de passer devant votre stand, il est possible que les gens hésitent à s'arrêter. Saluez-les et posez-leur une question : par exemple, « Saviez-vous que mars était le Mois de la nutrition? » ou « Aimeriez-vous obtenir un exemplaire de cette recette? », ou encore, « Avez-vous des questions au sujet de la nutrition? ». Souvenez-vous : si vous projetez une image soignée et professionnelle, que vous souriez et que vous posez des questions, les gens seront plus enclins à se fier à vos conseils en tant que diététiste.
8. **Rendez l'expérience amusante :** Pouvez-vous intégrer un jeu, un prix, un sondage, un concours ou la remise de cadeaux à votre kiosque du Mois de la nutrition? L'organisation du tirage au sort d'un prix est un excellent moyen d'attirer l'attention. Par ailleurs, les jeux ou jeux-questionnaires peuvent vous aider à interagir avec vos visiteurs si amorcer une conversation n'est pas votre plus grande force.
9. **Réfléchissez aux éléments que les visiteurs doivent retenir :** Quel est le principal élément dont les personnes qui visitent votre kiosque devraient se souvenir? Il s'agit peut-être du site Web du Mois de la nutrition (www.moisdelanutrition2020.ca) ou d'information indiquant aux gens comment et pourquoi accéder à une diététiste. Assurez-vous que votre message clé est clair, pour que les gens qui visitent votre kiosque le quittent inspirés par de nouvelles connaissances. Veillez à ce que le www.moisdelanutrition2020.ca soit mis en évidence.
10. **Vos objectifs ont-ils été atteints?** Fixez-vous des objectifs avant d'ouvrir votre kiosque. Vous voudrez peut-être joindre un nombre donné de personnes ou distribuer un certain nombre de ressources. Réfléchissez aux commentaires que les gens ont émis concernant votre stand. Le langage que vous avez employé était-il clair? La technologie à laquelle vous avez eu recours s'est-elle avérée efficace? Les cadeaux que vous avez offerts ont-ils attiré beaucoup de gens? Évaluez votre kiosque de manière à faire encore mieux l'an prochain!



Les diététistes du Canada / Dietitians of Canada
99, avenue Yorkville, deuxième étage
Toronto (Ontario) M5R 1C1

TÉL. : 416-596-0857

TÉLÉC. : 416-596-0603

Courriel : contactus@dietitians.ca

www.dietitians.ca | www.dietetistes.ca