



BON POUR VOUS, ET À VOTRE GOÛT!

Les diététistes **vous** aident
à trouver **votre** stratégie santé

MOIS DE LA NUTRITION 2021



Mois de la nutrition 2021 Guide d'idées et d'activités

À propos de ce guide

Ce guide contient des renseignements généraux sur le thème de la campagne du Mois de la nutrition 2021 ainsi que des idées d'activités, des suggestions de ressources et des idées d'articles pour des bulletins, des blogues et les médias locaux. Joignez-vous aux diététistes de partout au pays en célébrant le Mois de la nutrition!

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 : dietetistes.ca/trouvez.

Des questions? Écrivez à nutritionmonth@dietitians.ca.



Remerciements

Merci infiniment aux diététistes et étudiants qui ont contribué à l'élaboration de la campagne du Mois de la nutrition 2021, notamment : Alex Chesney, Brandon Gruber, Carissa Bellefontaine, Carla Centola, Carrie Verishagen, Christine Francis, Franci Pillo-Blocka, Jane Skapinker, Jessica Wylychenko, Joby Quiambao, Jonathan

Conti, Karolina Sekulic, Katherine Hillier, Ken Mullock, Kristen Schott, Lauren Renlund, Oribim Kingson, Rachel Hilts, Seamus Damström, Tiffany Manstan Zarifa Salzgeber et Zeina Khawam, de même qu'aux personnes ayant répondu aux sondages destinés aux membres et fait part de leur rétroaction sur les campagnes précédentes.

Merci à Geoffrey Svenkeson, Michelle Jaelin, Emily Bell, Piraveena Piremathasan, Christine Francis, Jackie Silver, Irena Forbes et Karen Giesbrecht d'avoir accepté d'inclure leurs points de vue et expériences dans ce Guide d'idées et d'activités, et un merci tout spécial à Whitney Hussain d'avoir rédigé et édité le guide.



Les diététistes du Canada remercient les Producteurs laitiers du Canada, le commanditaire officiel du Mois de la nutrition, grâce à qui la population canadienne pourra profiter du Mois de la nutrition 2021.



Table de matières

Culture et traditions alimentaires	6
Problèmes de santé	12
Circonstances personnelles	17

Idées et activités	21
Ressources suggérées	23
Idées d'articles	24



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!

Bon pour vous, et à votre goût!

Les diététistes **vous** aident à trouver **votre** stratégie santé



Dans notre monde fort occupé où tout se passe à un rythme effréné et où les mythes et la désinformation abondent sur Internet, dans les médias sociaux et ailleurs, il devient difficile de s’y retrouver lorsqu’il est question de nutrition et de saine alimentation. Sans oublier que « bon pour vous » ne signifie pas la même chose pour tout le monde. En effet, il n’existe pas d’approche unique qui convient à tous en matière de saine alimentation. Cependant, les diététistes comprennent la science de la nutrition et les besoins uniques qui sont propres à chaque personne en fonction de sa santé, de ses préférences, de sa culture et de ses traditions alimentaires.

Le Mois de la nutrition 2021 s’articulera autour de l’idée selon laquelle la saine alimentation est un concept différent d’une personne à l’autre. Les diététistes s’éloigneront des notions simplifiées de « repas santé » et de « règles » et exploreront au moyen d’exemples comment la culture, les traditions alimentaires, les problèmes de santé et les circonstances personnelles influencent ce que représente la saine alimentation. Le thème a été élaboré sur la base d’une série de conversations avec les membres des Diététistes du Canada.

Pourquoi ce thème?

L’objectif, cette année, est de mettre en lumière que les diététistes se tiennent aux côtés des patients, clients et communautés pour leur offrir du soutien et des conseils en matière de nutrition. En tant que diététistes, nous reconnaissons que chaque cliente et chaque client a sa propre culture, ses traditions, ses préférences et ses besoins nutritionnels. Nous sommes dans une position unique pour tenir compte de tous ces facteurs lorsque nous donnons des conseils. Le Mois de la nutrition 2021 constitue une occasion de démontrer au moyen d’exemples actuels comment vous tenez compte de ces facteurs dans votre travail, que ce soit auprès de clients, de communautés ou de la population dans son ensemble! Voici des exemples de sujets abordés dans ce guide : comment les diététistes nourrissent les patients en soins de longue durée, soutiennent la sécurité culturelle, militent pour la justice sociale et abordent les « règles » alimentaires restrictives, les mythes et la désinformation.



Lors de la préparation de ce guide, j'ai eu le privilège d'échanger avec une variété de diététistes travaillant dans de nombreux domaines de la pratique et possédant divers points de vue personnels et culturels. Notre objectif est de mettre de l'avant leurs rôles et leur capacité à guider les Canadiennes et Canadiens en fournissant des conseils personnalisés et de l'information digne de confiance. Nous espérons que les perspectives de ces diététistes contribueront à façonner vos activités et vos efforts de plaidoyer cette année pendant le Mois de la nutrition.

Whitney Hussain, RD

Nouveau! Afin de rassembler la communauté des DC lors de la Journée des diététistes, il y aura une webémission bilangue. Cet événement d'apprentissage et de réseautage sera gratuit pour les membres des DC – notez-le à votre agenda!

Trouvez toutes les ressources pour soutenir vos activités du Mois de la nutrition au [MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.MoisDeLaNutrition2021.ca).

Dates importantes de la campagne du Mois de la nutrition 2021

- 24 février :** Lancement de la campagne de relations publiques
- 1 mars :** Première journée du Mois de la nutrition
- 17 mars :** Célébrations entourant la Journée des diététistes – événement virtuel pour la communauté!
12h à 15h (HNE)

Culture et traditions alimentaires

La culture et les traditions alimentaires façonnent notre alimentation et celle de nos clients. Que ce soit en utilisant un bol, en mangeant un mets composé plutôt que de suivre le modèle de « l'assiette santé » parfaite ou en étant curieux et en apprenant des communautés que nous soutenons, ces traditions ont des impacts sur les soins nutritionnels que nous offrons.

« Les aliments représentent un aspect essentiel et central de la vie de tous les groupes culturels au Canada, et la pratique de la diététique reflète cette complexité et cette riche diversité. La compréhension et l'appréciation de ces nombreuses facettes jouent un rôle central dans notre pratique afin que nous puissions, en tant que diététistes, aider tous les Canadiens à accéder à des conseils, à des soins et à du soutien en lien avec les aliments et la nutrition appropriés et sûrs sur le plan culturel. » - Compétences intégrées pour l'enseignement et la pratique de la diététique, Version 3 (2020)

Nous espérons que vous pourrez explorer de nouvelles perspectives sur la culture et les traditions alimentaires grâce à nos conversations avec les diététistes suivants :

- Geoffrey Svenkeson, diététiste auprès de communautés des Premières Nations en Saskatchewan
- Michelle Jaelin, diététiste spécialisée en télévision et en communications médiatiques diffusant des conseils sur les aliments et la nutrition ainsi que du contenu sur la cuisine culturelle pour les populations asiatiques
- Emily Bell, diététiste chez Santé Canada



Geoffrey Svenkeson, RD, travaille en diététique en milieu communautaire auprès de communautés des Premières Nations en Saskatchewan

Pourquoi ce thème du Mois de la nutrition vous interpelle-t-il?

Ce thème, qui invite à trouver sa propre stratégie santé, correspond à mes perspectives personnelles et professionnelles sur le bien-être. En effet, il est important de reconnaître que le concept de la santé ne signifie pas la même chose pour tout le monde, et que tous ne peuvent pas parvenir à un même niveau de santé.

Comment la culture et les traditions alimentaires influencent-elles vos conversations avec vos clients ou avec les communautés?

Je travaille avec des personnes dont la culture et les expériences diffèrent des miennes. Et je crois que les éléments culturels, sociaux et émotionnels de l'alimentation sont tout aussi importants que sa fonction physiologique. Cette optique facilite les conversations avec les clients et communautés. Elle nous permet de miser sur la richesse des connaissances traditionnelles et de maintenir les pratiques culturelles au sein des systèmes alimentaires et sociaux changeants.

Le peu que j'ai appris à l'université au sujet des peuples autochtones était basé sur des généralisations. Or, il existe une immense diversité au sein des peuples autochtones, que ce soit entre les unités familiales, les communautés locales et les divers territoires. Notre éducation formelle met l'accent sur des points particuliers de l'histoire plutôt que sur la dynamique des peuples et des communautés, dont les valeurs, croyances et pratiques évoluent. En tant que diététiste, j'apprends constamment avec chaque client.

Comment les ressources et les outils peuvent-ils être adaptés pour répondre aux besoins des communautés des Premières Nations?

Demandez aux communautés des Premières Nations! Le fait que je possède des connaissances et de l'expérience en élaboration de programmes de nutrition ne signifie pas que je sais ce qui convient le mieux à une communauté dont je ne fais pas partie. Il est important de reconnaître qu'aucune ressource en tant que telle n'interpellerait tout le monde. Dans ma pratique, il m'arrive de ne même pas discuter d'aliments la première fois que je rencontre un nouveau client. Je dois apprendre à connaître la personne avant de pouvoir déterminer comment je peux au mieux l'aider à atteindre ses objectifs de santé et sélectionner des ressources pertinentes. En tant que diététiste, j'apprends constamment avec chaque client. J'ai la chance de faire partie d'un groupe exceptionnel de diététistes qui travaillent auprès de communautés autochtones de partout en Saskatchewan et qui possèdent une vaste expérience dans l'élaboration d'outils et de ressources. Toutefois, une limite reconnue de ce groupe, à l'heure actuelle, c'est qu'il est seulement formé de colons, puisque les peuples autochtones sont sous-représentés dans le domaine de la diététique.

RESSOURCES :

[Le réseau Nutrition autochtone des Diététistes du Canada est une communauté de diététistes qui travaille à réduire les inégalités sanitaires entre les communautés autochtones et non autochtones, et qui aide les diététistes à acquérir la confiance nécessaire pour offrir des soins culturellement adéquats.](#)

Séances connexes offertes dans l'outil Apprentissage sur demande des DC :

- [Truth, Reconciliation and Food from Kelly Gordon, Fiona Devereaux, Rhona Hanning and Sandra Juutilainen. \(Free for DC members\)](#)

[Nutritional considerations for northern First Nations adolescents from Melissa Hardy](#)

- [Part 1 Focus on nutrient deficiency and chronic disease](#)
- [Part 2 Food sovereignty and mental health](#)

Voici des ressources additionnelles recommandées par Geoffrey :

- [Cultural Safety and Humility - First Nations Health Authority](#)
- [Indigenous Ally Toolkit - Montreal Urban Aboriginal Community Strategy Network](#)
- [Indigenous Canada Course - University of Alberta](#)
- [Plate Visual - Dietitians Working with First Nations Saskatchewan](#)
- [Gifts from Our Relations - National Indigenous Diabetes Association](#)



Michelle Jaelin, RD., travaille en télévision et en communications médiatiques, et diffuse des conseils sur les aliments et la nutrition ainsi que du contenu sur la cuisine culturelle pour les Canadiens d'origine asiatique

Quelles sont certaines des idées fausses courantes au sujet de la « saine alimentation » ?

J'adore cette question, car les idées fausses sont nombreuses dans le monde de la nutrition. Dans les médias sociaux, les images illustrant la saine alimentation représentent souvent la même chose : une alimentation crue, à base de plantes ou végétalienne – avec beaucoup de légumes et fruits frais et de salades vertes déposés sur des comptoirs blancs impeccables, que l'on associe souvent à la propreté ou à la vertu. Une autre idée utopique est celle des repas parfaitement présentés dans des contenants en verre et prêts à être consommés tout au long de la semaine. Bien que tous ces exemples puissent correspondre à la saine alimentation pour certains, la réalité est en fait unique à chaque personne. La saine alimentation diffère d'une personne à l'autre et dépend de la culture, des restrictions alimentaires, des croyances religieuses, des préférences alimentaires, des aptitudes à cuisiner, des besoins nutritionnels, de l'environnement et de nombreux autres facteurs.

J'ai toujours été fascinée de constater l'ampleur des différences dans l'alimentation des gens de partout dans le monde. C'est la raison pour laquelle je suis allée en nutrition! Puisque je suis d'origine chinoise, mon alimentation pendant l'enfance était différente

des conseils traditionnels sur la nutrition, et il m'a fallu plusieurs années pour l'accepter. C'est maintenant une chose dont je suis fière, et j'encourage les autres diététistes et étudiants à célébrer leur culture alimentaire unique et à demeurer authentiques et fidèles à leur héritage.

Comment les diététistes peuvent-ils aider les parents à parler de racisme et d'aliments à leurs enfants?

Je crois qu'il est important pour les diététistes de mettre l'accent sur l'importance pour les parents d'exposer leurs enfants à plusieurs cultures alimentaires dès un jeune âge. Les enfants à qui l'on a proposé rapidement des aliments nouveaux et différents deviennent de bons mangeurs. Les parents devraient aussi veiller à être des modèles positifs en ce qui a trait aux aliments, notamment à ceux qui sont moins familiers. Les nouveaux aliments devraient toujours être approchés en ayant l'esprit ouvert et avec une attitude positive. Si vous n'aimez pas un aliment ou une cuisine en particulier, il serait irrespectueux de les qualifier de « dégoûtants », de dire qu'ils sont malsains ou de lever le nez sur eux. Bien qu'il soit tout à fait correct de ne pas aimer un aliment ou une cuisine en particulier, il demeure essentiel de démontrer du respect pour les autres cultures alimentaires.

Que signifie l'expression « Ne beurk pas mon miam » ?

Les aliments sont étroitement liés à l'identité des gens. Ainsi, qualifier les aliments d'une autre culture de « dégoûtants » serait similaire à du racisme ou à de la discrimination. Cette expression est une réponse au fait que les aliments (et les personnes) asiatiques sont perçus comme étant « exotiques » ou « différents »,



impliquant ainsi que les aliments des Blancs sont la norme ou supérieurs. L'histoire de la xénophobie à l'égard des Canadiens d'origine asiatique est entre autres associée aux lois anti-immigration et aux stéréotypes de travailleurs migrants, de perpétuels étrangers et restaurateurs bon marché, et elle s'exprime dans la manière dont les aliments (et les gens) sont perçus comme étant « dégoûtants » ou « étrangers ».

Si vous pouviez dire une seule chose aux gens au sujet de la saine alimentation à l'occasion du Mois de la nutrition cette année, que diriez-vous?

Oubliez toutes les diètes à la mode et trouvez votre propre stratégie santé. Il pourrait s'agir d'incorporer à votre alimentation une méthode de cuisiner et de manger ancestrale qui est propre à votre famille et qui est issue de votre culture. Et je vous encourage à creuser en profondeur pour trouver de quoi il pourrait s'agir!

Que signifie-t-on par des conseils anti-racistes sur la nutrition?

Le rôle des diététistes est d'évaluer l'alimentation de leurs clients et de recommander des changements pour les aider à atteindre leurs objectifs de santé. Les diététistes doivent mettre de l'avant la compétence culturelle et la sécurité culturelle. Cela signifie :

- Apprendre ce que mangent différentes populations et comment ils mangent.
- Comprendre comment ces aliments pourraient ne pas correspondre à ce que la « science » qualifie traditionnellement de sain.
- Découvrir les habitudes alimentaires des clients avec compassion, sans jugement, et recommander des changements que les clients peuvent apporter sur la base de leurs besoins culturels.
- Tenir des conversations sur l'exposition des enfants à diverses cultures alimentaires dès un jeune âge.
- Plaider au nom des clients ou populations pour qu'ils aient accès aux aliments qu'ils consomment.
- Au moment de créer des recettes et d'en utiliser une issue d'une culture autre que la sienne, éviter de dire que sa recette est « meilleure » ou « plus santé ».

- Reconnaître la présence de déséquilibres de pouvoir dans le contexte de son travail avec des clients ou communautés racialisés. Fournir un espace sécuritaire pour l'apprentissage et le dialogue afin de bâtir la confiance, ce qui pourra aider à donner aux clients les moyens d'atteindre leurs objectifs de santé.

La nutrition anti-raciste nous force à constamment remettre en question nos propres stéréotypes et ceux des autres à l'égard de ce que les autres cultures mangent et de la manière dont ils mangent. N'ayez pas peur d'éduquer, de défendre les différentes cultures et de faire partie d'un changement positif!

RESSOURCES :

Ne manquez pas la webémission lors de la Journée des diététistes (17 mars) pour plus d'information sur les soins nutritionnels culturellement sécuritaires et appropriés.

Voici des ressources additionnelles recommandées par Michelle :

- [The racism in healthy food: Why we need to stop telling others what to eat - The McGill Daily](#)
- [Don't Yuck My Yum: Delicious Kids Books That Dismantle Anti-Asian Racism](#)
- ["Hearing the Voices": African American Nutrition Educators Speak about Racism in Dietetics](#)
- [Japan as Other: Orientalism and Cultural Conflict - Intercultural Communication](#)
- [The Western Fetishism with Orientalism - Worth the Salt](#)



Emily Bell, MSc, RD., travaille au Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada

Comment le Guide alimentaire canadien aborde-t-il l'idée selon laquelle « la saine alimentation est un concept différent d'une personne à l'autre » ?

Cette année, le thème du Mois de la nutrition cadre parfaitement avec le Guide alimentaire canadien, qui est conçu pour être flexible et pertinent pour toutes les personnes vivant au Canada. Le guide alimentaire fait la promotion de la santé et du bien-être nutritionnel global en reconnaissant les divers contextes où nous vivons, apprenons, travaillons et jouons.

Il recommande une variété d'aliments sains et reconnaît qu'il existe de nombreuses façons de faire des choix santé. Il encourage toutes les personnes à savourer leurs aliments et à faire des choix qui reflètent leurs préférences personnelles, leur culture et leurs traditions, leur budget, leur style de vie et l'étape de vie où elles se trouvent. De plus, il recommande de cuisiner plus souvent et de permettre aux gens de préparer des aliments et de choisir des ingrédients qu'ils aiment et qui leur conviennent à eux et à leur famille.

Manger selon le guide alimentaire peut aider les Canadiennes et Canadiens à réduire leurs risques de développer certaines maladies chroniques. Santé Canada recommande aux personnes ayant des besoins nutritifs spécifiques d'obtenir des directives

supplémentaires ou des services spécialisés de la part d'un ou une diététiste.

Comment l'assiette du Guide alimentaire canadien peut-elle s'appliquer à différents styles d'alimentation ?

Nous reconnaissons qu'il existe de nombreuses façons d'avoir une alimentation saine. Il est donc important de comprendre que l'assiette du Guide alimentaire canadien est un outil visuel servant à favoriser de saines habitudes alimentaires.

Les aliments présentés dans l'assiette ne sont que des exemples de choix alimentaires santé. Ils ont été choisis en tenant compte de diverses considérations, comme les coûts, la variété, la pertinence culturelle et la disponibilité sous forme fraîche, surgelée, en conserve ou séchée. Il existe de nombreux autres choix alimentaires santé au-delà de ceux présentés dans l'assiette. Choisir une variété d'aliments dans chaque groupe peut aider à satisfaire ses besoins en nutriments, tout en optant pour le style alimentaire de son choix.

Par ailleurs, la taille et la quantité de chaque aliment présenté dans l'assiette ne servent pas à montrer combien manger lors d'un repas donné. L'assiette montre plutôt les proportions de chaque groupe d'aliments et sert de repère visuel ou de rappel pour aider les gens à préparer des repas et des collations santé. Elle aide à communiquer notre recommandation selon laquelle les légumes et les fruits devraient former la plus importante proportion des aliments que nous consommons pendant une journée.





D'ailleurs, ce concept de proportionnalité peut être utilisé peu importe que les repas ou collations soient servis dans une assiette, dans un bol, sur un plateau partagé, dans un buffet ou autrement. Il s'applique aux collations, aux déjeuners, aux plats composés et aux repas familiaux – et même aux plus petites portions destinées aux jeunes enfants, qui pourraient nécessiter moins d'aliments.

Pourquoi Santé Canada a-t-il choisi de reconnaître la culture et les traditions alimentaires dans le nouveau guide alimentaire?

Le Canada est fier de sa diversité, et il était donc important d'inclure la culture et les traditions alimentaires dans le nouveau guide alimentaire. La culture et les traditions alimentaires peuvent avoir une influence sur ce que les gens mangent, sur le moment où ils mangent ainsi que sur la façon dont ils mangent. Et elles peuvent aussi avoir un impact sur notre façon d'apprendre et d'enseigner des compétences culinaires. Le fait de célébrer et de partager les pratiques alimentaires culturelles d'une génération à l'autre et entre voisins et amis permet de garder les traditions alimentaires bien en vie, tout en mettant de l'avant un sentiment d'appartenance à la communauté et en contribuant au développement des compétences et connaissances alimentaires.

Le Canada est vaste et géographiquement diversifié. Il offre de nombreuses options d'aliments dans l'ensemble de ses régions. Inclure la culture et les traditions alimentaires dans le Guide alimentaire

canadien encourage les gens à choisir des aliments qu'ils aiment et qui leur sont accessibles, tout en reconnaissant que les choix et habitudes alimentaires santé peuvent varier grandement d'une personne à l'autre.

Le guide alimentaire reconnaît également que le Canada compte une variété de cultures et de langues. Ainsi, pour rendre le guide plus accessible à notre population diversifiée, le Guide alimentaire en bref est actuellement disponible en 31 langues, dont 9 langues autochtones. Par ailleurs, toutes ces versions du Guide alimentaire en bref ont été révisées par des diététistes qui parlent la langue en question.

RESSOURCES

Ressources suggérées par Emily :

- [Recettes du Guide alimentaire Canadien](#)
- [Guide alimentaire en bref- autres langues](#)
- [Adapter les recettes à vos besoins](#)
- [Cultures, traditions alimentaires et alimentation saine](#)

Problèmes de santé

Les diététistes soutiennent des personnes vivant avec un éventail de problèmes de santé en se servant de leur expertise et de leurs connaissances fondées sur des données probantes. Nous collaborons avec des collègues professionnels de la santé afin de personnaliser les conseils nutritionnels en fonction des besoins de santé des clients, mais aussi de leurs désirs, lesquels doivent être basés sur des décisions éclairées.

Les diététistes suivantes nous présentent leur perspective sur le soutien aux personnes vivant avec des problèmes de santé :

- Piraveena Piremathasan, diététiste travaillant dans un programme axé sur le risque cardiométabolique
- Christine Francis, diététiste travaillant dans un établissement de soins de longue durée
- Whitney Hussain, diététiste offrant du soutien à des clients dans la communauté ayant subi une chirurgie et recevant une alimentation par sonde à domicile



Piraveena Piremathasan, P.Dt, CDE, CBE travaille au sein du programme axé sur le risque cardiométabolique et des services généraux d'un centre de santé communautaire multiculturel faisant partie du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Quelles sont certaines des idées fausses courantes que vous entendez au sujet de la saine alimentation dans votre pratique?

La chose que j'entends le plus souvent, c'est qu'il faut renoncer au plaisir des aliments et éviter le sucre ou les glucides lorsqu'on vit avec le diabète. Ce qui se produit, c'est que la désinformation pousse les gens à éliminer des aliments qui ont toujours fait partie de leur alimentation. La question que je pose à ces clients est « est-ce que votre alimentation vous satisfait? » Je crois qu'il faut miser sur l'équilibre et accepter tous les aliments dans son alimentation, sans imposer d'étiquettes à certains aliments ou à certaines habitudes alimentaires. Tous les aliments sont sains, pourvu que l'on demeure conscient des choix que l'on fait en gardant en tête nos sources de motivation et nos

valeurs. En tant que diététiste, j'insiste sur le fait que manger peut être une expérience à la fois nourrissante et satisfaisante.

À quels défis êtes-vous confrontée lorsque vous aidez vos clients à trouver leur stratégie santé?

Les suppositions sur notre rôle en tant que diététiste, à savoir qu'il consiste seulement à donner des conseils de base sur la nutrition, peuvent être un défi. Il est important de maintenir une bonne communication avec nos collègues afin de discuter des interventions nutritionnelles de manière collaborative.

Il m'arrive souvent de soutenir des clients dont le médecin a recommandé une diète restrictive. Mais si les interventions suggérées par les professionnels de la santé diffèrent de mon évaluation, il est impératif de discuter ouvertement afin de comprendre le point de vue du médecin traitant, de donner mon avis professionnel et de bâtir un plan de soins adapté au client.

Lorsque je travaille avec une nouvelle cliente ou un nouveau client, je tiens compte dans mon évaluation de ses antécédents médicaux, de ses médicaments, du soutien social disponible, de ses circonstances financières et de l'accessibilité des aliments avant de déterminer avec la personne quelle sera la meilleure approche pour son plan nutritionnel. Je travaille avec les clients pour créer des modèles alimentaires personnalisés qui cadrent avec leurs préférences alimentaires et culturelles, leur situation financière et leurs contraintes de temps. C'est toujours une expérience gratifiante d'aider mes clients à « trouver leur stratégie santé » en fonction de leurs valeurs, de leurs besoins uniques et de leur volonté à entreprendre une démarche. readiness.

RESSOURCES:

Le réseau [Diabète, obésité et maladies cardiovasculaires](#) est l'un des plus grands réseaux des DC. Il offre aux diététistes du leadership et du soutien en proposant des services novateurs, en diffusant des connaissances et des ressources, et en facilitant la collaboration.

Pour trouver des ressources pour les clients et connaître toutes les nouveautés en matière de pratique reposant sur des données probantes, visitez [pennutrition.com](#). Plusieurs documents adaptés à différentes cultures sont proposés, entre autres sur le diabète.

Trouvez des ressources sur la saine alimentation à propos de sujets comme le diabète au [DecouvrezLesAliments.ca](#).

Voici des ressources additionnelles recommandées par Piraveena :

- [Diabetes Canada](#)
- [Diabetes Quebec](#)
- [Association of Diabetes Care & Education Specialists](#)
- [Diabetes Educators Calgary](#)
- [Weight Neutral for Diabetes Care](#)





Christine Francis, RD, DDEPT
travaille dans un établissement de
soins de longue durée géré par
Extendicare inc.

Que signifie la « saine alimentation » dans le contexte d'un établissement de soins de longue durée?

Dans les établissements de soins de longue durée, l'objectif passe de traiter des maladies aiguës et gérer des maladies chroniques à promouvoir la qualité de vie. Le plan de soins et les objectifs varient grandement d'un résident à l'autre. En effet, certains peuvent avoir besoin de suppléments pour favoriser l'apport oral et la prise de poids, tandis que d'autres peuvent nécessiter des interventions additionnelles afin de maintenir une hydratation adéquate et de normaliser leur taux d'électrolytes. Qu'il s'agisse de maintenir le niveau de fonctionnement actuel, de veiller à ce qu'ils demeurent en mesure de mastiquer et d'avaler en toute sécurité ou d'offrir des aliments réconfortants, les souhaits et droits des résidents sont toujours considérés et respectés. Étant donné la nature de la vie en établissement de soins de longue durée, et puisqu'ils ont habituellement besoin d'assistance pour les activités quotidiennes, les résidents ont souvent hâte aux repas, car cela leur permet de manger ensemble et de profiter d'un repas

dans un contexte de groupe. Le fait d'offrir des choix de menus et de plats principaux crée un sentiment d'appartenance et d'autonomie chez les résidents, tout en leur permettant de sentir qu'ils jouent un rôle dans leurs soins et dans la prise de décisions.

Quels défis devez-vous surmonter lorsque les proches affirment que les résidents devraient suivre une diète très restrictive pour être « en santé » ?

Cette situation est courante, tant dans les communications avec les proches des résidents qu'avec le cercle de soins. La notion selon laquelle les diètes très restrictives sont nécessaires pour gérer et traiter les problèmes de santé est une vision courante. Pourtant, la recherche récente a démontré l'importance de libéraliser l'alimentation et l'apport oral en contexte de soins de longue durée (par exemple, de ne plus avoir recours à la « diète diabétique » et de mettre plutôt l'accent sur les interventions en lien avec le diabète). Ainsi, cela donne la possibilité aux diététistes d'éduquer et de sensibiliser sur les impacts que peuvent entraîner les diètes restrictives, et de souligner l'importance d'une nutrition et d'une hydratation adéquates. Bien sûr, des diètes thérapeutiques sont disponibles. Elles sont demandées lorsqu'elles sont requises sur le plan clinique et évaluées par la diététiste de l'établissement en collaboration avec l'équipe interprofessionnelle en pensant d'abord et avant tout au résident.

RESSOURCES :

Le réseau [Gérontologie des Diététistes du Canada](#) est l'un des plus grands réseaux des DC. Que vous travailliez dans un hôpital, en soins de longue durée ou dans la communauté, ce réseau vous soutiendra dans votre pratique et vous aidera à acquérir les compétences nécessaires pour gérer les problèmes de santé et la qualité de vie des aînés par l'entremise de la nutrition.

Séances connexes offertes dans l'outil Apprentissage sur demande des DC :

- [Best practices for nutrition, food services and dining in LTC with Dale Mayerson](#)
- [Improving intake with self-directed dining for residents in LTC with Stefanie Finch RD, Cathy Mesner RD and Suzanne Quiring RD](#)
- [Making the Most of Mealtimes \(M3\): Improving food intake in long term care with Natalie Carrier PhD, RD, Heather Keller PhD, RD and Christina Lengyel PhD, RD](#)
- [Diabetes management for older adults with Jodi Crawford RD and Anar Dossa RPh, CDE](#)

Ressources additionnelles recommandées par Christine :

- [Meal planning In Long Term Care And Canada's Food Guide - Dietitians of Canada](#)
- [A Guide to Healthy Eating for Older Adults Overall recommendations and guidelines to support healthy eating in older adults - UnlockFood.ca](#)
- [Nutrition guidelines for seniors that are 65 years and older - Alberta Health Services](#)
- [Summary of effects of following restrictive diets in older adults - PEN: Practice-Based Evidence in Nutrition](#)



Whitney Hussain, RD offre du soutien à des clients dans la communauté ayant subi une chirurgie et recevant une alimentation par sonde à domicile.

Comment le thème du Mois de la nutrition s'applique-t-il à votre pratique?

Lorsqu'il est question d'alimentation, la plupart des gens pensent à la consommation d'aliments par la bouche. Or, j'ai le privilège de travailler avec des personnes qui ont besoin de s'alimenter par sonde et pour qui les repas sont donc un peu différents. J'ai travaillé avec beaucoup de gens en milieu hospitalier, mais j'œuvre maintenant dans le secteur privé, au sein de la communauté, avec des gens qui vivent l'énorme transition qui consiste à passer de l'alimentation par la bouche à une alimentation principalement par sonde. Ce changement est énorme et inquiétant, mais mon rôle consiste à apporter une certaine normalité à leur nouvelle routine alimentaire. Il s'agit d'aider les clients à voir que ce n'est pas l'heure de leur « alimentation », mais bien du « repas » ou de la « collation »; à voir les rinçages à l'eau tout au long de la journée comme de petites gorgées de liquides. Il s'agit de leur donner le choix du moment où ils veulent manger, plutôt que de structurer un horaire basé sur trois repas par jour. Il s'agit de leur offrir toutes les options disponibles pour leurs repas, par exemple par gravité, à l'aide d'une pompe, à l'aide d'une seringue ou d'un mélange de ces choix. Et il s'agit de leur donner le choix entre les préparations traditionnelles et les mélanges alimentaires, car ils devraient avoir le contrôle sur ce qui nourrit leur corps.

Que signifie la « saine alimentation » dans le contexte d'une alimentation par sonde?

Mon objectif pour une alimentation par sonde « santé », c'est de répondre aux besoins nutritionnels des clients. Mais ça, c'est la partie facile. Le plus grand défi est l'ajustement à l'alimentation par sonde au retour à la maison. Dans le cadre de recherches auxquelles je participe sur l'expérience des utilisateurs de sondes d'alimentation dans la communauté, et sur la base des expériences relatées par les clients, les thèmes qui

ressortent beaucoup sont la difficulté de s’y retrouver dans un système de soins de santé complexe et de savoir vers qui se tourner pour obtenir des conseils. En plus de vivre avec le diagnostic lié à la nécessité d’une alimentation par sonde (comme un cancer, un accident, un accident vasculaire cérébral), ils doivent apprendre une nouvelle façon de s’alimenter qui implique de l’équipement médical, une nouvelle terminologie et une nouvelle sonde reliée à leur corps. Cela fait beaucoup de choses à intégrer tout d’un coup. Ils se sentent parfois isolés, car ils ont le sentiment de ne plus pouvoir partager leurs repas avec leurs proches, ce qui a des impacts sur leurs liens sociaux. Or, il est tellement gratifiant pour moi de voir mes clients gagner en confiance par rapport à leur nouvelle façon de s’alimenter et devenir indépendants, et de travailler avec eux pour intégrer leurs repas à leur style de vie afin qu’ils n’aient pas d’impacts sur leur qualité de vie. Pour ce faire, je rencontre les proches et je travaille avec eux afin qu’ils fassent partie du processus et puissent eux aussi mieux comprendre les repas de l’utilisateur. Ainsi, les repas ne sont plus une expérience inconfortable, mais tout simplement une façon différente de se nourrir. Et tout le monde réalise qu’il est tout à fait possible d’intégrer ce type d’alimentation aux repas familiaux! Chaque fois que je travaille avec une nouvelle cliente ou un nouveau client, ce sont eux qui m’enseignent de nouveaux trucs, et grâce à tout ce qu’ils m’apprennent, ils m’aident à devenir une meilleure professionnelle de la santé.

RESSOURCES :

[Le réseau Soins à domicile des Diététistes du Canada](#) est un groupe de membres passionnés qui font la promotion du rôle essentiel des diététistes dans les équipes interdisciplinaires de soins à domicile partout au Canada. Non seulement les diététistes en soins à domicile peuvent-ils optimiser l’apport nutritionnel des clients vivant à la maison, mais ils peuvent également les aider à maintenir leur indépendance. Ils contribuent également à réduire les dépenses en soins de santé et à diminuer les risques associés à la malnutrition, à l’alimentation par sonde et aux chutes.

Autres ressources suggérées par Whitney :

- [My Patient Refuses Commercial Tube Feed Formula, Now What? - DC Learning on Demand](#)
- [Blenderized Feeding Options: The Sky’s the Limit - Practical Gastroenterology](#)
- [Home Tube Feeding with Blenderized Foods - The Oley Foundation](#)
- [Best Practices for Nutrition, Food Service and Dining in Long Term Care Homes - PEN: Practice-Based Evidence in Nutrition](#)



Circonstances personnelles

Les circonstances personnelles peuvent aussi façonner les besoins nutritionnels des personnes que soutiennent les diététistes, et il est essentiel d'assurer l'équité pour tous. Militer pour la justice sociale et considérer les facteurs qui ont un effet sur la capacité d'un client à appliquer les recommandations nutritionnelles sont des éléments importants des soins nutritionnels.

Les diététistes suivantes nous présentent leur perspective :

- Jackie Silver, personne ayant une incapacité qui défend les droits des personnes vivant avec un handicap physique ou une déficience intellectuelle
- Irena Forbes et Karen Giesbrecht, diététistes travaillant en ressources alimentaires communautaires et en insécurité alimentaire des ménages dans le Grand Vancouver et la vallée du Fraser, en Colombie-Britannique



Jackie Silver, RD, défend les droits des personnes vivant avec un handicap physique ou une déficience intellectuelle.

Pourquoi ce thème du Mois de la nutrition vous interpelle-t-il?

Le thème du Mois de la nutrition m'interpelle parce que les gens vivant avec un handicap physique (comme

une lésion médullaire ou la paralysie cérébrale) ou une déficience intellectuelle (comme l'autisme ou le syndrome de Down) ont des besoins nutritionnels uniques qui, souvent, diffèrent de ceux de la population en général. C'est pourquoi il est crucial de personnaliser les conseils sur la nutrition à chaque personne. Par ailleurs, une personne sur cinq au Canada chez les plus de 15 ans (soit environ 6,2 millions de personnes) présente un ou plusieurs types d'incapacités – ce qui signifie que les occasions sont nombreuses pour les diététistes de travailler auprès de cette population.

Quelles suppositions les fournisseurs de soins de santé font-ils lorsqu'ils conseillent des patients vivant avec une incapacité?

Selon mon expérience personnelle et les conversations que j'ai eues avec d'autres personnes, la stigmatisation à l'égard du poids est prévalente chez de nombreux cliniciens, qui présument que les gens vivant avec une incapacité ne font pas d'exercice ou qu'ils ne peuvent pas en faire, et qui pourraient ainsi injustement supposer que le poids de la personne est à l'origine de son niveau de mobilité ou de son état de santé. Les cliniciens devraient savoir à quel point il est difficile pour les gens vivant avec une incapacité de maintenir leur poids alors qu'ils passent énormément de temps en position assise (même s'ils sont physiquement actifs). Les fournisseurs pourraient plutôt poser des questions comme « Quels types d'activité physique faites-vous? » ou « Qu'étes-vous en mesure de faire dans la cuisine lorsque vient le temps de cuisiner et de préparer les aliments? » afin de demander des renseignements sans porter de jugement. C'est pourquoi j'adopte une approche non centrée sur le poids avec les clients. En fait, ce que je

souhaite, c'est qu'ils apportent des changements de comportement durables qui amélioreront leur qualité de vie.

Que peuvent faire les diététistes pour répondre aux besoins de leurs clients en matière d'accessibilité?

Avant de rencontrer les clients, vous pourriez vous assurer que votre milieu de travail est accessible (rampe d'accès et ascenseur; largeurs suffisantes pour accommoder les fauteuils roulants, stationnement accessible). Informez les clients à l'avance si votre espace de travail présente des contraintes et demandez s'il y a quoi que ce soit que vous puissiez faire pour améliorer leur expérience. Avec la COVID-19, la plupart des interventions de counseling se font de manière virtuelle, ce qui est beaucoup plus pratique pour la population vivant avec une incapacité.

Pendant la séance de counseling, trouvez des façons créatives de résoudre les problèmes. Par exemple, une personne quadriplégique ayant une fonction motrice limitée au niveau des mains pourrait avoir de la difficulté à cuisiner, mais pourrait adorer sélectionner des recettes chaque semaine, ce qui l'aidera à s'impliquer dans la préparation des repas. Par ailleurs, une personne vivant de la douleur chronique et de la fatigue n'aura souvent pas l'énergie nécessaire pour préparer les repas. Dans un tel cas, vous pourriez recommander des façons simples de manger sainement qui requièrent peu d'énergie, par exemple des choix nutritifs de mets surgelés ou pour emporter. Il est également important de garder en tête que les personnes qui vivent avec une incapacité pourraient avoir des difficultés financières. Les recommandations doivent donc cadrer avec leur budget.

TRUCS POUR AMÉLIORER L'ACCESSIBILITÉ DES CONSEILS SUR LA NUTRITION PUBLIÉS EN LIGNE

Ces étapes feront en sorte que les personnes vivant avec une incapacité se sentiront vues et incluses dans votre contenu :

- Ajouter une description des images pour les personnes vivant avec une déficience visuelle
- Inclure des sous-titres dans les vidéos pour les personnes sourdes
- Inclure des images de personnes vivant avec diverses incapacités pour des communications plus inclusives

RESSOURCES :

Ressources suggérées par Jackie :

- [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition Services for Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities and Special Health Care Needs](#)
- [Nutritional Health Considerations for Persons with Spinal Cord Injury](#)
- [How to make social media more accessible](#)
- [Inclusive Design for Social Media: Tips for Creating Accessible Channels](#)



Irena Forbes, RD and Karen Giesbrecht, RD travaillent en ressources alimentaires communautaires et en insécurité alimentaire des ménages dans le Grand Vancouver et la vallée du Fraser, en Colombie-Britannique.

Pourquoi ce thème du Mois de la nutrition - trouver sa propre stratégie santé - vous interpelle-t-il?

Il existe des recommandations universelles en nutrition, par exemple manger plus de légumes et de fruits. Cependant, ce qui est sain et gérable pour une personne peut changer au cours de sa vie. La pandémie de COVID-19 a des impacts sur notre manière de composer avec diverses situations. De plus, certaines personnes prennent soin de gens issus de plusieurs générations dans leur famille. Certaines n'ont pas accès à une cuisine, ou font des compromis sur la quantité et la qualité des aliments qu'elles consomment parce qu'elles n'arrivent pas à joindre les deux bouts.

Cette dernière situation est connue sous le nom d'insécurité alimentaire des ménages, c'est-à-dire un accès inadéquat ou insuffisant aux aliments en raison de contraintes financières. Or, cette situation limite les moyens de « trouver sa stratégie santé ». Tout le monde a droit à des aliments adéquats et personnellement acceptables, mais beaucoup de gens au Canada et

ailleurs dans le monde n'ont pas ce privilège.

Comment puis-je comprendre ce que vivent les personnes en situation d'insécurité alimentaire lorsque j'offre du counseling en nutrition?

Les gens qui vivent de l'insécurité alimentaire peuvent adopter une attitude défensive relativement à leur vie, et avec raison. Nos voisins vulnérables peuvent ressentir de la honte et de la peine alors qu'ils tentent de composer avec la situation. Chaque personne possède ses forces uniques et est confrontée à des obstacles. Commencez par la curiosité. En tant que diététistes, nous connaissons la nutrition, mais pas les expériences de vie de nos clients. Or, pour une personne, le fait de raconter son histoire et de se faire écouter peut avoir un potentiel transformateur.

- Les mots choisis ont de l'importance. Demander « Où achetez-vous vos aliments? » implique que la personne a des moyens financiers. Essayez plutôt « Comment vous procurez-vous vos aliments? ».
- Posez des questions sur les ressources de la personne et sur ses contraintes. A-t-elle de l'espace pour entreposer et préparer les aliments? A-t-elle accès à du transport?
- L'hydratation est un bon point de départ lorsque vous faites une évaluation. Toutefois, la personne pourrait ne pas avoir facilement accès à de l'eau propre, particulièrement si elle n'a pas de domicile ou si elle vit dans une communauté éloignée.
- Ne présumez pas que les gens ont un bon niveau de littératie et un accès à la technologie, ou qu'un faible revenu signifie qu'ils ont un faible niveau d'éducation ou de littératie alimentaire, ou des capacités limitées à faire un budget.
- Tenez compte des inégalités systémiques, dont le colonialisme et le racisme, qui ont des effets disproportionnés sur les gens et les communautés vivant de l'insécurité alimentaire.
- Militez avec les clients pour des revenus adéquats et des changements systémiques, par exemple pour des politiques qui permettent de créer des emplois offrant des salaires et avantages décentes. Il s'agit de la seule façon de

résoudre la cause fondamentale de l'insécurité alimentaire des ménages.

Une abondance d'aliments et un revenu adéquat sont des privilèges. Ainsi, nous saluons la résilience des personnes qui vivent le stress de la pauvreté et de ses répercussions. Nous avons de bons conseils à donner, mais ils seront seulement utiles si nos clients ont un domicile sécuritaire et les revenus nécessaires pour remplir leurs armoires de cuisine.

RESSOURCES :

[Le réseau Insécurité alimentaire des ménages offre du soutien aux membres des Diététistes du Canada \(DC\) dont le travail touche l'insécurité alimentaire des ménages et la réduction de la pauvreté en facilitant l'accès à des ressources et à des outils de pratique, à de la formation professionnelle et à des occasions de réseautage. Le réseau soutient aussi le travail de plaidoyer des DC, car l'insécurité alimentaire des ménages a été ciblée comme étant un enjeu prioritaire.](#)

Séances connexes offertes dans l'outil Apprentissage sur demande des DC :

- [Household food insecurity: How should dietitians respond? with Delone Abercrombie MPH, RD and Donald Barker MA, RD](#)
- [Applying research and advocacy to household food insecurity with Joy Hutchinson MSc, RD, Mary Ellen Prange MHSc, RD and Valerie Tarasuk PhD](#)

Ressources additionnelles suggérées par Irena et Karen :

- [Addressing Household Food Insecurity in Canada: Position Statement and recommendations - Dietitians of Canada](#)
- [Proof Canada](#)
- [Food Secure Canada](#)



Isabelle Neiderer, RD
est une diététiste chez les
Producteurs laitiers du Canada

Pourquoi le thème du Mois de la nutrition 2021 vous interpelle-t-il?

Je suis convaincue que la campagne du Mois de la nutrition 2021 sera pertinente pour beaucoup de gens. En effet, étant donné la grande diversité des cultures, traditions alimentaires, circonstances personnelles, préférences, préoccupations et besoins nutritionnels, les gens sont tous uniques, tout comme leur alimentation. Par ailleurs, les Canadiens ont besoin de l'aide des diététistes pour s'y retrouver à travers toute la désinformation et la confusion au sujet de la nutrition et faire les choix qui sont les meilleurs pour leur santé. Ils ont aussi besoin de trucs et de conseils pratiques pour savoir comment manger sainement tout en composant avec les nombreuses contraintes de la vie quotidienne. La campagne de cette année va donc sans aucun doute atteindre son objectif et aider les gens dans les décisions qu'ils prennent pour eux-mêmes et pour leur famille en matière de saine alimentation.

Avez-vous des suggestions pour les diététistes qui planifient leurs activités du Mois de la nutrition?

Impliquez-vous autant que vous le pouvez, car les gens ont besoin de vos conseils dignes de confiance! À cet égard, pour soutenir les efforts d'éducation déployés par les diététistes de partout au pays, les Producteurs laitiers du Canada (PLC) sont heureux de présenter encore une fois cette année une affiche éducative percutante. Nous avons de plus produit une série de versions numériques de l'affiche mettant en vedette une variété de personnes et de mets montrant comment les nombreux facteurs qui influencent les décisions alimentaires peuvent être synonymes de saine alimentation. L'affiche, offerte en français et en anglais, peut être commandée gratuitement dans le site Web des PLC à savoirlaitier.ca/2021. Nous proposons aussi des recettes saines dans Cuisinidées et dans le livre de recettes numérique du Mois de la nutrition (accessible au MoisDeLaNutrition2021.ca) pour aider les gens à mettre en pratique les conseils sur la nutrition. Les gens peuvent aussi visiter notre site Web au ProducteursLaitiersDuCanada.ca pour trouver plus de recettes savoureuses et nutritives. Par ailleurs, j'invite tout le monde à visiter notre site Web spécial MonAlimentation.ca (WhatYouEat.ca en anglais) pour trouver d'autres outils et renseignements forts intéressants. Nous espérons que les diététistes trouveront ces ressources utiles.

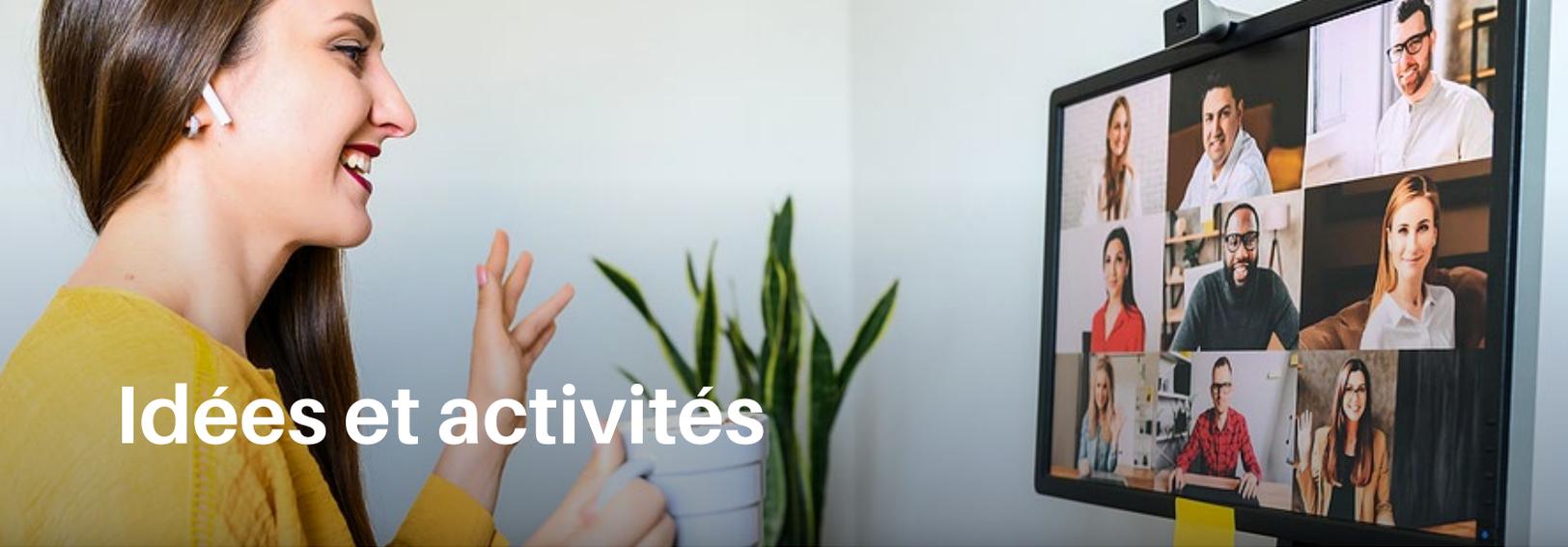
Parmi les défis auxquels sont confrontés les Canadiens aujourd'hui en matière de nutrition, lequel aimeriez-vous souligner?

Il ne fait aucun doute qu'il existe de nombreux obstacles à la saine alimentation. Alors que certaines personnes consomment trop de nutriments qui devraient être limités, il est également courant que les régimes alimentaires soient pauvres en plusieurs nutriments essentiels importants pour la santé. Par exemple, le calcium, qui est essentiel à une santé des os optimale tout au long de la vie, est particulièrement important. Et l'apport en calcium alimentaire a significativement diminué sur une période de 11 ans, entre l'ESCC de 2004 et celle de 2015, ce qui fait que l'apport insuffisant en calcium est maintenant généralisé au sein de la population canadienne. En effet, l'apport insuffisant en calcium alimentaire a atteint un niveau alarmant et touche 82 à 86 % des filles de 9 à 18 ans, 66 à 73 % des garçons de 9 à 18 ans, 73 à 94 % des femmes de 19 à 70 ans, 44 à 64 % des hommes de 19 à 70 ans et plus de 90 % des hommes et des femmes de 71 ans et plus. Or, cette diminution de l'apport en calcium alimentaire entre 2004 et 2015 au sein de la population est associée à une diminution de la consommation de produits laitiers pendant la même période. Alors que nous encourageons les gens à adopter une alimentation saine riche en fruits, en légumes et en d'autres aliments à base de plantes, n'oublions pas l'importance de satisfaire les besoins en nutriments essentiels pour favoriser la santé et le bien-être de façon générale. Pour en savoir plus sur cet important sujet et obtenir d'autres renseignements utiles, consultez Savoirlaitier.ca et les ressources offertes par les PLC dans le [Salon des exposants numérique des DC \(dès février 2021\)](#).

Depuis quand les PLC soutiennent-ils le Mois de la nutrition?

Les PLC sont fiers de soutenir le programme du Mois de la nutrition depuis plus de 30 ans. Il est important pour les PLC et leur équipe de diététistes d'encourager les Canadiens à bien manger et à avoir de saines habitudes de vie. D'ailleurs, la recherche indique que la campagne du Mois de la nutrition motive la majorité des Canadiens à améliorer leurs habitudes alimentaires. Il s'agit donc d'une initiative importante à appuyer. Ce partenariat est également naturel pour les PLC étant donnée la valeur nutritive élevée des produits laitiers. J'en profite pour souhaiter à tous les diététistes un Mois de la nutrition rempli de succès!

Le contenu, la planification et l'exécution du Mois de la nutrition sont protégés par les principes et lignes directrices sur les relations avec le secteur privé des [Diététistes du Canada](#). La brochure destinée aux commanditaires du Mois de la nutrition est accessible dans le [site Web des Diététistes du Canada](#)



Idées et activités

Cette année, prenez part à la campagne!

Cette année, avec la pandémie, les efforts de sensibilisation et de plaidoyer de notre profession pourraient paraître un peu différents. Or, 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. Et la beauté de la chose, c'est que vous pouvez le faire... virtuellement! Planifiez une activité du Mois de la nutrition en vous servant des ressources proposées au [MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.MoisDeLaNutrition2021.ca) et incluses dans le présent guide :

1. Socialisez!

Pour vos médias sociaux, bulletins et sites Web, adaptez les publications de la trousse pour les médias sociaux du Mois de la nutrition 2021, ou créez du nouveau contenu en vous servant des idées d'articles présentées dans ce guide. Et n'oubliez pas d'inclure le mot-clé #Moisdelanutrition dans vos microbillets Twitter et de diriger vos abonnés vers le [MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.MoisDeLaNutrition2021.ca)

- Vous trouverez des éléments graphiques au format adapté pour les sites Web, les signatures de courriels et les bannières de médias sociaux dans les ressources du Mois de la nutrition au www.dietetistes.ca.
- À compter de mars, suivez @DietitiansCAN et @UnlockfoodCA pour suivre la campagne numérique qui fera la promotion des diététistes!

Partagez des photos à la communauté des DC à l'aide de l'identifiant @DietitiansCAN et du mot-clé #Moisdelanutrition.

2. Partagez le livre de recettes numérique gratuit!

Partagez le livre numérique gratuit et téléchargeable qui contient 15 recettes nourrissantes soigneusement sélectionnées par des diététistes pour célébrer le Mois de la nutrition 2021. Il est accessible au [MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.MoisDeLaNutrition2021.ca)

- Imprimez des exemplaires en couleur du livre de recettes numérique et postez-les à vos abonnés des médias sociaux!
- Diffusez un lien vers les ressources dans le bulletin de votre milieu de travail

3. Essayez une nouvelle recette!

En plus du livre de recettes numérique, de nouvelles recettes 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. [Cuisinidees.com](https://www.Cuisinidees.com)

- Organisez un cours de cuisine virtuel mettant en vedette l'une des recettes
- 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-clé #Moisdelanutrition
- Téléchargez l'application Cuisinidées et faites-en la promotion auprès de vos patients et clients

4. Donnez une présentation (virtuelle)!

Notre présence est actuellement virtuelle, alors optez pour des moyens en ligne de susciter l'intérêt du public :

- Faites des présentations virtuelles à des organisations ou dans votre milieu de travail
- Donnez des cours de cuisine virtuels présentant des recettes issues du livre de recettes numérique du Mois de la nutrition, Cuisinidees.com
- Proposez de brèves capsules sur la nutrition en direct sur Instagram ou Facebook, ou créez une vidéo éducative pour TikTok
- Racontez votre expérience personnelle en tant que diététiste et comment vous aidez les gens de votre communauté à trouver leur stratégie santé dans une vidéo YouTube ou une publication Instagram

5. À vos claviers!

Laissez-vous inspirer par les entrevues avec des diététistes et les idées d'articles présentées 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 à un journal de votre communauté pour transmettre le message à plus grande échelle!

6. Diffusez les messages dans votre milieu de travail!

Servez-vous du contenu des ressources suggérées et de la trousse pour les médias sociaux comme source d'inspiration pour rédiger des astuces que vous pourrez diffuser 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. Ou encore, organisez une activité virtuelle sur le bien-être avec vos collègues pour parler du thème du Mois de la nutrition. Dirigez les gens vers le [MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.moisdelanutrition.ca) pour de plus amples renseignements!

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

Chaque courriel que vous envoyez peut vous permettre de promouvoir le Mois de la nutrition! Ajoutez l'un 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. Organisez une proclamation!

Entrez en contact avec des politiciens locaux pour organiser une proclamation officielle pour le Mois de la nutrition et/ou la Journée des diététistes (qui aura lieu le 17 mars 2021) et pour discuter des enjeux importants. Partagez des photos et des proclamations dans les médias sociaux avec le mot-clic #MoisdelaNutrition. Vous trouverez des gabarits de proclamation parmi les ressources du Mois de la nutrition proposées à [dietetistes.ca](https://www.dietetistes.ca).

9. Célébrez en grand

La Journée des diététistes tombe le 17 mars 2021. Il s'agit du moment idéal pour promouvoir la profession. Servez-vous des médias sociaux pour souhaiter à vos collègues diététistes une joyeuse #JournéeDesDiététistes et pour renseigner la population canadienne sur notre profession. Et n'oubliez pas d'organiser un rassemblement vidéo virtuel avec les diététistes de votre région et d'assister à la webémission des DC!

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. Entrez en contact avec 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. Contactez vos représentants des RH et vos collègues pour vous assurer que les services de diététistes sont couverts par le régime d'assurance maladie complémentaire de votre milieu de travail!

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 vous racontez 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 (en anglais) au dietitians.ca/advocacy et racontez votre histoire dans le forum de discussion.

Ressources suggérées

En plus des ressources présentées au MoisDeLaNutrition2021.ca et de celles suggérées dans ce guide, servez-vous des ressources proposées à DecouvrezLesAliments.ca pour rappeler aux gens que les diététistes peuvent les aider à trouver leur stratégie santé!

Culture et traditions alimentaires

[Tout sur les aliments maison pour bébé](#)

[Comment gérer les repas en famille](#)

[Cuisiner avec les enfants](#)

[Cuisiner avec des enfants de tous âges](#)

Problèmes de santé

[Bien manger malgré la maladie coéliquaue](#)

[10 outils de cuisine sains pour le cœur](#)

[Livrets de recettes pour diabétiques](#)

[Adoptez de saines habitudes pour composer avec le stress](#)

[Allergies et intolérances alimentaires](#)

Circonstances personnelles

[Conseils nutritionnels pour les travailleurs de quarts](#)

[Des repas savoureux pour une personne](#)

[10 conseils pour planifier des repas selon un budget](#)

À propos des diététistes

[Comment puis-je trouver une diététiste près de chez moi?](#)

[À quoi est-ce que je peux m'attendre lorsque je consulte un ou une diététiste?](#)

[Y a-t-il une différence entre une diététiste et une nutritionniste?](#)

[Les 5 principales raisons de consulter une diététiste](#)

[Quel type de formation les diététistes suivent-ils au Canada?](#)

[Où travaillent les diététistes et que font-ils?](#)



Idées d'articles

Pour les bulletins, médias locaux, médias sociaux et blogues

Chaque année, durant le Mois de la nutrition, des diététistes, des étudiants et d'autres intervenants partagent des centaines d'articles fondés sur des données probantes qui, en plus d'être utiles et pratiques, proposent souvent des recettes pour illustrer un point en particulier. Rédiger un article pour le bulletin de votre employeur, un site Web, ou un blogue, ou créer du contenu pour les médias sociaux sont d'excellentes manières de promouvoir de saines habitudes alimentaires et d'aider les gens à se familiariser avec le rôle et la valeur des diététistes. De quoi parlerez-vous cette année?

Vous pouvez vous servir des ressources présentées dans ce guide, notamment de la liste de ressources suggérées, pour bâtir votre contenu!

Si vous planifiez un segment pour les médias ou un article pour votre journal local, écrivez à media@dietitians.ca pour obtenir des messages clés suggérés et de l'information additionnelle.

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, dans les comptes de médias sociaux ou les 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 votre article sur un blogue ou un site Web reconnu.

Citer les ressources

Si 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 à propos du Mois de la nutrition, visitez le MoisDeLaNutrition2021.ca.

VOICI DES IDÉES DE SUJETS POUR STIMULER VOTRE CRÉATIVITÉ!

Culture et traditions alimentaires

- Pourquoi ce thème du Mois de la nutrition vous interpelle-t-il?
- Comment la culture et les traditions alimentaires influencent-elles vos conversations avec vos clients ou avec les communautés?
- Comment les ressources et les outils peuvent-ils être adaptés pour répondre aux besoins des clients ou communautés?
- Quelles suppositions les fournisseurs de soins de santé font-ils lorsqu'ils donnent des conseils sur les aliments et la nutrition?
- Comment les diététistes peuvent-ils aider les parents à parler de racisme et d'aliments à leurs enfants?
- Que signifie l'expression « Ne beurk pas mon miam »?
- Comment l'assiette du Guide alimentaire canadien peut-elle s'appliquer à différents styles d'alimentation?

Problèmes de santé

- Si vous pouviez dire une seule chose aux gens au sujet de la saine alimentation à l'occasion du Mois de la nutrition cette année, que diriez-vous?
- Qu'est-ce qui pourrait surprendre les gens à propos de votre domaine de pratique?
- À quels défis devez-vous faire face lorsque vous aidez vos clients à « trouver leur stratégie santé »?
- À quoi correspondent des soins centrés sur le patient ou le client dans votre domaine de pratique?
- Comment déterminez-vous quel modèle alimentaire convient le mieux à une cliente ou un client?
- Comment réfutez-vous les suppositions que font d'autres fournisseurs de soins de santé au sujet des diététistes dans votre domaine?

Circonstances personnelles

- Quelles sont certaines des idées fausses courantes au sujet de la « saine alimentation »?
- Quelles suppositions les fournisseurs de soins de santé font-ils lorsqu'ils conseillent des patients au sujet des aliments et de la nutrition, et comment ces suppositions peuvent-elles être évitées?
- Quelles questions posez-vous pour vous assurer que vos conseils répondent aux besoins des clients?

À propos des diététistes

- Comment puis-je trouver une diététiste près de chez moi?
- À quoi est-ce que je peux m'attendre lorsque je consulte un ou une diététiste?
- Y a-t-il une différence entre une diététiste et une nutritionniste?
- Les 5 principales raisons de consulter une diététiste
- Quel type de formation les diététistes suivent-ils au Canada?
- Où travaillent les diététistes et que font-ils?
- Les services offerts par les diététistes sont-ils couverts par les régimes d'assurance maladie des employeurs?

Bon pour vous, et à votre goût!

Les diététistes **vous** aident à trouver **votre** stratégie santé

Trouvez toutes les ressources pour soutenir vos activités du Mois de la nutrition au MoisDeLaNutrition2021.ca.



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Les diététistes du Canada / Dietitians of Canada
99, avenue Yorkville, deuxième étage
Toronto (Ontario) M5R 1C1
Tél. : 416 596-0857
Télééc. : 416 596-0603
Courriel : contactus@dietitians.ca
www.dietetistes.ca | www.dietitians.ca



COMMANDITAIRE
OFFICIEL DU MOIS
DE LA NUTRITION.

