



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

BIEN SE NOURRIR S'ÉPANOUIR

POUR

MOIS DE LA NUTRITION **2025**

Guide de planification

Pourquoi bien se nourrir pour s'épanouir comme thème ?

Nous savons qu'il peut être difficile de faire une pause et de reconnaître l'impact incroyable de notre travail ou de le partager avec les autres. Mais en tant que diététiste, vous nourrissez des vies, favorisez des choix plus sains et aidez les Canadiens à s'épanouir chaque jour — et c'est quelque chose à célébrer. Le thème du Mois de la nutrition de cette année, "Nourrir pour prospérer", met en lumière le rôle puissant que la nutrition joue pour aider les individus et les communautés à prospérer.

Tout au long du Mois de la nutrition, la campagne mettra en lumière comment une alimentation équilibrée soutient non seulement la santé physique, mais aussi le bien-être mental, la résilience émotionnelle et les connexions sociales et culturelles. Ensemble, nous explorerons ces domaines clés du bien-être physiologique, du bien-être mental, du bien-être socioculturel et du bien-être émotionnel. De l'augmentation des niveaux d'énergie et du renforcement de l'immunité à la promotion des connexions communautaires, du soutien à la régulation émotionnelle et de la promotion de la santé cognitive, les diététistes sont au cœur de ce travail.

DC vous fournira des ressources et des outils pour aider les individus à trouver leur propre chemin vers l'épanouissement. Rejoignez-nous pour célébrer notre profession avec des histoires inspirantes, des événements en personne, des réunions de plaidoyer, des webinaires virtuels et même un concours de cuisine virtuel. Rassemblons-nous en tant que diététistes à travers le pays pour embrasser les diverses façons dont nous nourrissons les Canadiens et les aidons à prospérer — parce que lorsque nous nourrissons, nous prospérons.

Les Sous-thèmes

Semaine 1: Bien-être physiologique

La nutrition est importante pour une bonne santé tout au long de la vie.

Manger les bons types et quantités d'aliments fournit les vitamines, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés et antioxydants nécessaires à notre corps pour la croissance et la réparation, la santé et la performance physiques, ainsi que la prévention et la gestion des maladies. Une nutrition adéquate est importante pour soutenir la santé tout au long de la vie, y compris la grossesse, la santé infantile, la santé maternelle et la santé des enfants. Elle aide à prévenir la malnutrition, tant la sous-nutrition que la sur-nutrition, et est nécessaire pour un système immunitaire fort, pour réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires, et pour la longévité.

Semaine 3: Bien-être socioculturel

La nourriture connecte les familles, les communautés et les cultures.

Les habitudes alimentaires sont le reflet de qui nous sommes. Des traditions familiales aux pratiques culturelles et religieuses, la nourriture est plus que de simples nutriments - elle nous connecte à nos familles et à nos communautés et aide à façonner nos identités. Les horaires de travail, les compétences culinaires, les choix de mode de vie et la dynamique familiale influencent le choix des aliments, sans oublier l'accès à la nourriture et les contraintes budgétaires. Reconnaître et aborder ces influences alimentaires est essentiel pour concevoir des stratégies qui permettent aux individus de développer des habitudes alimentaires saines et épanouissantes, alignées sur leurs valeurs et leurs circonstances.

Semaine 2: Bien-être mental

La nutrition pourrait être la pièce manquante du puzzle pour votre santé mentale.

Des symptômes mentaux tels que la brume cérébrale ou le manque de concentration peuvent être liés à des conditions médicales nécessitant une gestion nutritionnelle, telles que le long COVID ou le TDAH. Un régime équilibré peut également aider à améliorer la fonction mentale tout au long du cycle de vie, comme aider les enfants à mieux performer à l'école ou réduire les effets de la périménopause. Certaines stratégies nutritionnelles ont même été trouvées pour améliorer des troubles de la santé mentale tels que l'anxiété et la dépression. Bien que les stratégies alimentaires soient souvent négligées, elles peuvent conduire à de grandes améliorations du bien-être mental.

Week 4: Bien-être émotionnel

Prendre le contrôle de nos connexions émotionnelles avec la nourriture peut soutenir une alimentation plus saine.

Manger émotionnellement fait partie de la vie quotidienne. Manger peut apporter du bonheur, soulager la tension et créer une distraction. Les gens ont également des souvenirs positifs ou négatifs liés à des choix alimentaires spécifiques qui influencent leurs préférences. Cependant, manger émotionnellement peut devenir un problème lorsque les sentiments sont évités et que l'on se tourne directement vers la nourriture. Cela peut ignorer les signaux de faim, conduisant à une suralimentation ou à des choix alimentaires malsains. Des problèmes d'alimentation émotionnelle peuvent se développer chez les jeunes enfants lorsqu'ils sont nourris en utilisant des pratiques non réactives / coercitives par leur soignant. En revanche, les enfants apprennent à s'autoréguler lorsqu'ils sont nourris par des pratiques qui soutiennent l'autonomie de l'enfant. Pour les adultes, comprendre les connexions émotionnelles avec la nourriture peut aider à promouvoir des habitudes alimentaires plus saines en identifiant les déclencheurs et en trouvant des mécanismes d'adaptation alternatifs pour les défis émotionnels.



Participez

Le Mois de la nutrition 2025 offre des opportunités passionnantes pour vous engager et célébrer votre impact.

- Participez à un webinaire virtuel.
- Utilisez notre trousse à outils du Mois de la nutrition et nos documents d'information dans votre pratique et auprès de vos patients.
- Téléchargez la trousse à outils pour les médias sociaux et partagez votre fierté.
- Téléchargez et imprimez des affiches pour votre lieu de travail.
- Découvrez nos sous-thèmes grâce à des sessions d'apprentissage sur demande et des mises en lumière du Système PEN^{MD}.

Webinaires du mercredi

Préparez-vous à plonger dans des discussions captivantes ! Pendant le Mois de la nutrition, nous vous proposons des webinaires animés par des experts sur les dernières tendances en nutrition, des conseils pratiques et des stratégies concrètes pour soutenir votre pratique. Tous nos webinaires de ce mois sont gratuits pour les membres de DC et seront enregistrés.

 **Réservez les dates et restez à l'écoute pour la programmation complète !**

Mise à jour des preuves PEN
(disponible uniquement en anglais)

Date : 5 mars

Heure : de 12 h 00 à 13 h 00 (HE)

Lieu : Zoom - inscription à venir !

**Journée des diététistes ! Préparation à la
défense et aux élections avec Santis Health**

(disponible uniquement en anglais)

Date : 19 mars

Heure : de 12 h 00 à 13 h 00 (HE)

Lieu : Zoom - inscription à venir !

Nourrissez vos connaissances, épanouissez votre carrière avec les sessions d'apprentissage sur demande

Ce Mois de la nutrition, développez votre expertise avec six sessions d'apprentissage sur demande conçues pour vous inspirer et vous autonomiser. Explorez des stratégies pour faire progresser votre carrière en diététique et maximiser votre impact, des perspectives générales aux approfondissements sur les sous-thèmes.

Gratuit pour les membres de DC du 1^{er} au 31 mars 2025 ! ✨

- **Général** : [What's food all about? A journey through conversations with Canadians](#) (disponible uniquement en anglais)
- **Général** : [Redefining Food. Rediscovering Its Purpose](#) (disponible uniquement en anglais)
- **Physiologique** : Celiac Disease Essentials for Dietitians (disponible uniquement en anglais) Lien à venir
- **Mental** : [The Pivotal Role of Nutrition in Mental Health](#) (disponible uniquement en anglais)
- **Socio-culturel** : [Encourager la compétence culturelle et la sécurité culturelle dans la pratique de la nutrition](#) (disponible en anglais et en français)
- **Émotionnel** : Helping families say goodbye to picky eating (disponible uniquement en anglais) Lien à venir



MOIS DE LA NUTRITION 2025



Pleins feux sur PEN^{MD}



Nourrissez vos connaissances avec le système PEN^{MD}!

Le **système PEN^{MD}** offre aux diététistes des connaissances nutritionnelles fondées sur des données probantes, à jour et pertinentes, pour soutenir des décisions éclairées et renforcer leur impact. **Inclus dans votre adhésion aux Diététistes du Canada**, cette ressource fiable vous aide à rester informé et confiant dans votre pratique, afin que vous puissiez continuer à faire une différence dans la santé des Canadiens.

Explorez le système PEN^{MD} dès aujourd'hui ! Besoin d'aide ? Nous sommes là pour vous assister—[contactez-nous à tout moment !](#)



MOIS DE LA NUTRITION 2025

Nourrissez vos connaissances avec le système PEN^{MD}!

Physiologique

- [Cardiovascular Disease Toolkit](#)
- [Cardiovascular Disease Summary of Recommendations and Evidence](#)
- [Gastrointestinal System - Irritable Bowel Syndrome Background](#)
 - Q: [Do individuals with inflammatory bowel disease \(IBD\) have altered nutrient requirements?](#)
 - Q: [What is the clinical evidence describing the safety of a very low carbohydrate \(20-50 g/day\) ketogenic diet during pregnancy?](#)
 - Q: [Are there significant differences in the growth patterns of infants, birth to one year of age, who consume human milk versus formula?](#)

Socio-culturel

- [Cultural Humility KP](#)
 - Q: [Does cultural safety training for dietitians improve patient outcomes?](#)
 - Q: [How can dietitians incorporate cultural humility into their practice?](#)
 - Q: [Cultural Humility Background](#)

Mentale

- [Mental Health - ADHD Knowledge Pathway](#)
- [Mental Health - Dementia](#)
 - Q: [What is the association between alcohol intake and cognitive decline, mild cognitive impairment or dementia?](#)
 - Q: [Does anthocyanin supplementation affect cognitive function in healthy older adults or adults \(≥40 years\) with mild to moderate cognitive impairments?](#)

Émotionnel

- [Weight-Inclusive Approach Background](#)
- [Toddler and Preschool Nutrition - Influences on Appetite and Eating Behaviour](#)
 - Q: [When toddlers/preschoolers are fed using non-responsive/coercive practices \(pressure to eat, restriction, food reward\), how is their eating behaviour and weight affected?](#)



MOIS DE LA NUTRITION 2025



Journée des diététistes !

Nourrissez votre voix, épanouissez-vous dans le plaidoyer lors de la Journée des diététistes !

La Journée des diététistes – le 19 mars 2025 – est l'occasion de célébrer l'impact des diététistes et de renforcer notre voix collective ! Rejoignez-nous pour reconnaître la profession et vous engager dans le plaidoyer :



19 mars | Webinaire exclusif

Préparez-vous pour les élections ! Apprenez à défendre la profession et à vous préparer pour les élections à venir avec les perspectives d'experts de Santis Health.



Exprimez-vous sur les réseaux sociaux et montrez votre appréciation

Utilisez le hashtag #MerciUneDiététiste sur les réseaux sociaux pour reconnaître les collègues qui font une différence.



Accédez à l'outil de plaidoyer

Obtenez des ressources pratiques pour amplifier votre voix et vous engager dans des efforts de plaidoyer.

Unissons-nous pour nourrir le changement et prospérer en tant que profession !



MOIS DE LA NUTRITION 2025



Trousse à outils



Your Nutrition Month Toolkits!

Vos troussees du Mois de la nutrition !

Renforcez votre pratique avec des ressources prêtes à l'emploi ! Tout au long du Mois de la nutrition, nous mettons à votre disposition une série de troussees pratiques pour soutenir votre travail et amplifier votre voix.

Trousse du Mois de la nutrition 2025 :

- **Trousse générale** – Documents et ressources pour soutenir les diététistes dans leur pratique. *DISPONIBLE MAINTENANT !*
- **Trousse pour les médias sociaux** – Graphiques, messages et conseils pour vous aider à faire connaître le Mois de la nutrition. *DISPONIBLE MAINTENANT !*
- **Troussees hebdomadaires par sous-thème** – Ressources adaptées à chaque focus hebdomadaire. *DISPONIBLES LE LUNDI DE CHAQUE SEMAINE*
- **Trousse de plaidoyer** – Outils pratiques pour vous aider à vous engager dans le plaidoyer et sensibiliser le public. *DISPONIBLE LE 19 MARS !*

 Consultez dietitians.ca et nos réseaux sociaux pour chaque publication de trousse et profitez pleinement de ces ressources précieuses !

**BIEN SE
NOURRIR
S'ÉPANOUR** POUR
MOIS DE LA NUTRITION 2025



Joyeux Mois de la nutrition!