

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2018.ca



LE POUVOIR DE PRÉVENIR

Voyez comment les aliments peuvent contribuer à prévenir des maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur.

Le Mois de la nutrition 2018 aide les gens à voir, avec les diététistes, comment les aliments peuvent nourrir, faire découvrir, prévenir, guérir et nous rassembler. [Visitez le www.moisdelanutrition2018.ca](http://www.moisdelanutrition2018.ca).

Les facteurs liés au mode de vie, y compris ce que nous mangeons, peuvent influencer notre santé. Une alimentation nutritive peut contribuer à prévenir certains troubles de santé et à diminuer le risque de développer des maladies chroniques. Les diététistes peuvent vous aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui s'harmonisent avec vos besoins personnels et vos objectifs en matière de santé. Cette année, à l'occasion du Mois de la nutrition, les diététistes veulent vous rappeler le pouvoir qu'ont les aliments de prévenir des maladies.

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Il existe une multitude de régimes ou d'« habitudes alimentaires », et certains sont plus sains que d'autres. Le meilleur type d'alimentation est celui que vous aimez et que vous pourrez maintenir à long terme. Parmi les modèles d'alimentation ayant fait l'objet du plus grand nombre d'études pour leurs bienfaits pour la santé, mentionnons les diètes méditerranéenne, DASH et MIND. Les aliments qui sont recommandés dans le contexte de ces diètes peuvent contribuer à prévenir le diabète de type 2, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, la démence et certains types de cancer.

Par ailleurs, bien que ces diètes aient des noms différents, les aliments qui les composent sont essentiellement les mêmes! Voici quelques aliments que toutes ces diètes ont en commun :



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Christy Brissette
diététiste
Toronto, Ontario

Un tiers des cancers peuvent être liés à un régime alimentaire inadéquat, à l'obésité et au manque d'exercice. Consommer des légumes, des fruits et des grains entiers pourrait contribuer à vous protéger contre certains types de cancer. J'adore créer des recettes faciles qui vous permettent de remplir la moitié de votre assiette de légumes. Je travaille avec des clients dans le but de les aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui répondent à leurs besoins personnels et qui contribuent à prévenir les maladies.

À VOS FOURNEAUX!



Guacamole au basilic et à la menthe



Hamburgers végétariens



Salade mexicaine de courge et de légumineuses

Ces recettes sont savoureuses et amusantes à préparer. Les diététistes du Canada ne donnent aucune garantie quant à l'impact de ces recettes sur votre santé.

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2018.ca



Faites le suivi de votre alimentation sur le pouce avec **ProfilAN**.
Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE PRÉVENIR

MoisdelaNutrition2018.ca



- Fruits et légumes
- Grains entiers
- Légumineuses (p. ex. haricots et lentilles)
- Noix et graines
- Lait, fromage et yogourt
- Poisson, fruits de mer et volaille
- Huiles santé (p. ex. huile de canola ou d'olive)

Ces aliments nourrissants sont les ingrédients qui forment la base d'une alimentation qui vise la prévention des maladies. Vous remarquerez peut-être également les aliments qui ne sont pas compris dans ces régimes alimentaires. En effet, ces diètes n'incluent pas de grandes quantités d'aliments hautement transformés, comme du gâteau, des croustilles, des biscuits et des boissons sucrées à teneur élevée en sucre ajouté, en sel et en gras *trans*.

TRAVAILLEZ AVEC UNE OU UN DIÉTÉTISTE

Près de 80 % des cas précoces d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur peuvent être prévenus par l'adoption de saines habitudes de vie : bien manger, bouger et adopter un environnement sans fumée.

Le chemin vers le bien-être commence par l'alimentation, et les diététistes possèdent les connaissances, la compassion et la flexibilité nécessaires pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Envisagez de travailler avec un ou une diététiste si vous avez des objectifs en matière de santé ou que le risque de maladie chronique vous préoccupe. Ils travailleront avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes et des artifices pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Trouvez un ou une diététiste au www.dietetistes.ca/trouvez.

VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN
OU UNE DIÉTÉTISTE!

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Ils travailleront avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes et des artifices pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Trouvez un ou une diététiste au www.dietetistes.ca/trouvez.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2018.ca

COMMANDITAIRES
OFFICIELS



DIABÈTE
CANADA

COMMANDITAIRE DES
FICHES D'INFORMATION



 Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

 **PEN** approuvé par PEN®
JUSQU'EN MARS 2021

Ce feuillet est distribué gracieusement par: