



## Top 5 reasons to see a dietitian

Dietitians use the science of nutrition to help people understand the connection between food and health. When you meet with a dietitian, they will consider your medical history, culture, lifestyle, personal preferences and goals to provide personalized guidance.

They can support you throughout many phases of your life from pregnancy to eating well when you are older. Counselling sessions with a dietitian can also help you to prevent and treat health conditions like diabetes and heart disease.

### There are many reasons to visit a dietitian



1 You want to prevent or manage a health condition like [diabetes](#), [high cholesterol](#) or [high blood pressure](#). Changes to your diet and eating habits can prevent or improve certain health conditions. A dietitian can work with you to develop the skills to read food labels, plan meals and identify foods that improve your health and help you meet your goals.



2 You have a [digestive issue](#) like irritable bowel syndrome, acid reflux, celiac disease, Crohn's disease or Colitis. A dietitian can help you figure out which foods and beverages give you symptoms like bloating, cramping, burping, heartburn or diarrhea so that you can reduce or avoid them. At the same time, they will make sure that you get the nutrients that you need from your diet and that you include foods that you enjoy.



3 You have a [food allergy or intolerance](#). It can be hard to know what to eat when you have a food allergy or intolerance. A dietitian can help you work out what foods you can safely eat and what foods you need to avoid. They will help you find substitutions to keep your diet nutritious and above all enjoyable.



4 You would like accurate, practical advice to improve the way you eat and feel. Nutrition can be confusing, especially with the amount of nutrition advice and information that surrounds all of us. Dietitians have the skills and expertise to help you look beyond the fads and gimmicks and provide you with trusted nutrition and food information. A dietitian can look at your diet to help you set goals to improve it. They can give you skills to [read nutrition labels](#), help you [create meal plans](#), give you [grocery shopping suggestions](#) and more.



5 You want help feeding a [picky eater](#). Getting your child to try a new food or eat different foods can be frustrating. It can make mealtimes stressful for you, your child and the rest of the family. A dietitian can work with you to make mealtimes more pleasurable by giving you ideas and strategies to get your child more interested in trying new foods.



There are so many more reasons to visit a dietitian. Are you interested in [eating more sustainably](#), or more [plant-based foods](#)? Looking for ways to save money on your food costs? Wondering how what you eat influences your sleep? Dietitians have the skills and expertise to help you make informed food and nutrition choices. Find a dietitian today!

## Get started! Find a dietitian near you

It's easy to find a dietitian near you, visit [Find a Dietitian](#). You can search by postal code, city, and/or health condition. Some dietitian services are also covered by your provincial health insurance. [Find out what qualifies for provincial coverage](#).

Many dietitians offer services virtually and many employee benefit plans cover dietitian services. Check your plan today. Dietitians not covered under your employee plan? [Share this Fact Sheet](#) with your employer to add dietitian services to your plan.

## Bottom line

Whether you are looking to improve your relationship with food, manage a health condition or to enhance athletic performance, dietitians can help. No fads. No gimmicks. Just up-to-date science and a commitment to helping you understand the connection between food and your physical, mental and emotional health.





# Les 5 principales raisons de consulter une diététiste

Les diététistes utilisent la science de la nutrition pour aider les gens à comprendre le lien entre l'alimentation et la santé. Votre diététiste tiendra compte de vos antécédents médicaux, de votre culture, de vos habitudes de vie, de vos préférences personnelles et de vos objectifs pour vous offrir des conseils personnalisés.

Les diététistes peuvent soutenir les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les aînés. Les séances de counseling avec une diététiste peuvent aussi vous aider à prévenir et à traiter des problèmes de santé comme le diabète et les maladies du cœur.

## Il existe de nombreuses raisons de consulter une diététiste

- 1** Vous voulez prévenir ou gérer un problème de santé comme le [diabète](#), un [taux élevé de cholestérol](#) ou l'[hypertension artérielle](#). Des changements à votre alimentation et à vos habitudes alimentaires peuvent prévenir ou améliorer certains problèmes de santé. Votre diététiste peut travailler avec vous pour vous aider à acquérir les compétences nécessaires pour lire les étiquettes des aliments, planifier les repas et identifier les aliments qui améliorent votre santé et vous aident à atteindre vos objectifs.
- 2** Vous avez un [problème digestif](#) comme le syndrome du côlon irritable, du reflux gastrique, la maladie cœliaque, la maladie de Crohn ou la colite. Votre diététiste peut vous aider à déterminer quels aliments et boissons causent des symptômes, comme des ballonnements, des crampes, des rots, des brûlures d'estomac ou la diarrhée, afin que vous puissiez les atténuer ou les éviter. En même temps, elle s'assurera que vous obtenez les nutriments dont vous avez besoin dans vos aliments et que vous incluez des aliments que vous aimez.
- 3** Vous avez une [allergie ou une intolérance alimentaire](#). Il peut être difficile de savoir quoi manger si vous avez une allergie ou une intolérance alimentaire. Une diététiste peut vous aider à déterminer quels aliments vous pouvez manger en toute sécurité et lesquels vous devez éviter. Elle vous aidera aussi à trouver des options de rechange pour que votre alimentation demeure nutritive et, surtout, à votre goût.
- 4** Vous aimeriez avoir des conseils pratiques et précis pour mieux manger et vous sentir mieux. La nutrition peut être source de confusion, surtout avec la quantité de conseils et d'informations auxquels nous sommes tous exposés. Les diététistes possèdent les compétences et l'expertise pour vous aider à aller au-delà des modes, des mythes et des croyances et vous fournir de l'information digne de confiance sur la nutrition et les aliments. Une diététiste peut regarder avec vous ce que vous mangez et vous aider à vous fixer des objectifs et à les atteindre. Elle pourra vous enseigner à [lire les étiquettes nutritionnelles](#), vous aider à [créer des plans de repas](#), vous donner des [suggestions pour vos achats à l'épicerie](#) et plus encore.
- 5** Vous avez besoin d'aide pour nourrir des [mangeurs difficiles](#). Il peut être frustrant d'amener son enfant à essayer un aliment nouveau ou différent. Cela peut rendre les repas stressants pour vous, votre enfant et le reste de la famille. Une diététiste peut travailler avec vous pour rendre les repas plus agréables en vous suggérant des idées et stratégies pour que votre enfant ait plus envie d'essayer de nouveaux aliments.



Il y a tellement d'autres raisons de consulter une diététiste. Vous aimeriez avoir une alimentation [plus durable](#) ou contenant plus d'[aliments d'origine végétale](#)? Vous cherchez des moyens d'économiser sur le coût des aliments? Vous vous posez des questions sur l'effet des aliments sur votre sommeil? Les diététistes possèdent les compétences et l'expertise nécessaires pour vous aider à faire des choix éclairés en ce qui concerne les aliments et la nutrition. Trouvez une diététiste aujourd'hui!

## Lancez-vous! Trouvez une diététiste près de chez vous.

Il est facile de trouver un ou une diététiste près de chez vous en visitant [Trouver une diététiste](#). Vous pouvez faire une recherche par code postal, ville ou problème de santé. Certains services des diététistes sont également couverts par votre régime provincial d'assurance-maladie. [Découvrez quels sont les services couverts par les provinces](#).

Plusieurs diététistes offrent des services virtuels et beaucoup de régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Vérifiez votre régime dès maintenant. Les services de diététistes ne sont pas couverts par votre régime d'avantages sociaux? [Remettez cette ressource](#) à votre employeur pour que les services de diététistes soient ajoutés à votre régime.

## En conclusion

Que vous cherchiez à améliorer votre relation avec les aliments, à gérer un problème de santé ou à améliorer vos performances sportives, les diététistes peuvent vous aider. Les diététistes ne vous suggéreront ni diète miracle ni régime à la mode. Leur travail est basé sur les dernières données scientifiques et ils sont déterminés à vous aider à comprendre le lien entre l'alimentation et votre santé physique, mentale et émotionnelle.