

A man with a beard and curly hair, wearing a grey sweater and a red and white striped apron, is holding a white tablet. A young girl with curly hair, wearing a grey sweater, is sitting on his shoulders and looking at the tablet with a smile. They are in a kitchen with white cabinets and a window in the background. The text is overlaid on the left side of the image.

**Decouvrez [LesAliments.ca](https://www.lesaliments.ca)  
est la source par  
excellence pour :**

De l'information facile à comprendre sur la nutrition, les aliments, la saine alimentation et la prévention des maladies.

Une présentation des diététistes du Canada

# DécouvrezLesAliments

Conseils d'experts. Bien manger. Tous les jours.  
Présenté par Les diététistes du Canada

## DecouvrezLesAliments.ca, c'est :

- Du contenu rédigé et révisé par des diététistes
- Recettes, vidéos et exemples de menus
- Des centaines d'articles fondés sur des données probantes
- Un outil bilingue
- Une ressource primée

## Qui sont les diététistes?

Les diététistes vont au-delà des modes, mythes et croyances en offrant des conseils fiables qui améliorent réellement la santé et la qualité de vie des gens. Nous collaborons avec nos patients, nos clients et les collectivités afin de leur donner les moyens de bien s'alimenter. En vulgarisant la science de la nutrition en des termes simples, les diététistes révèlent le potentiel des aliments et favorisent l'adoption de saines habitudes de vie par la population canadienne.

Abonnez-vous à notre bulletin pour obtenir des recettes et des conseils sur la saine alimentation.

Visitez le [www.decouvrezlesaliments.ca/bulletin](http://www.decouvrezlesaliments.ca/bulletin).

