



# Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition  
#TrouvezUneDiététiste  
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA  
NUTRITION.CA



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

Il se peut que votre médecin vous ait suggéré de consulter une diététiste, ou que vous ayez décidé de parler à quelqu'un de la saine alimentation ou de votre régime alimentaire. Consulter une diététiste est la meilleure façon d'obtenir des conseils personnalisés sur les choix d'aliments et les habitudes de vie qui peuvent avoir une influence sur votre santé. La diététiste vous aidera à déterminer quelles sont vos habitudes alimentaires, répondra à toutes vos questions sur les aliments ou sur vos besoins en nutriments, et vous transmettra les connaissances et compétences qui vous permettront de tirer le meilleur parti de vos choix alimentaires.

### Que se passera-t-il lorsque je consulterai une diététiste?

Le premier rendez-vous, qu'il soit en personne, en ligne ou par téléphone, durera environ 45 minutes à 1 heure. Lors de ce rendez-vous, votre diététiste vous posera des questions afin de mieux vous connaître et de savoir pourquoi vous l'avez contactée. Peut-être voulez-vous changer votre alimentation, avez une allergie alimentaire, un problème digestif, ou avez-vous un problème de santé lié à la nutrition comme le diabète, une maladie du cœur ou un taux élevé de cholestérol. Les raisons de consulter une diététiste sont différentes pour chaque personne. Le travail d'une diététiste consiste à travailler avec vous en tant que partenaire pour examiner vos besoins et vous fixer des objectifs.

Votre diététiste aura besoin de renseignements précis à votre sujet pour vous donner de l'information pratique et personnalisée qui vous sera utile. Les questions que vous posera votre diététiste dépendront de la raison pour laquelle vous la consultez.

### Quels types de questions me posera une diététiste?

Votre diététiste pourrait vous poser des questions à propos :

- De votre alimentation actuelle
- Des types d'aliments que vous ou votre famille aimez manger
- De votre culture et de vos traditions culinaires
- De votre santé globale/vos antécédents médicaux
- De tout médicament ou supplément que vous prenez

- De la fréquence à laquelle vous mangez
- De la quantité que vous mangez
- Des moments et endroits où vous mangez
- De vos compétences alimentaires
- De votre budget alimentaire
- De toute inquiétude que vous pourriez avoir au sujet de vos habitudes alimentaires
- De toute difficulté que vous pourriez éprouver concernant l'achat, la préparation ou la consommation d'aliments
- De l'équipement spécial dont vous pourriez avoir besoin pour manger ou préparer les aliments
- De votre taille, votre âge et votre poids (pour évaluer vos besoins en nutriments)
- De la fréquence à laquelle vous faites de l'exercice

En posant ces questions, votre diététiste pourra avoir une idée de votre alimentation et de votre style de vie, ainsi que de toutes vos habitudes saines ou malsaines. De cette façon, elle obtiendra aussi l'information dont elle a besoin pour faire une évaluation nutritionnelle. Cela signifie que votre diététiste pourra déterminer si vous consommez trop ou pas assez de quelque chose.

Votre diététiste travaillera avec vous pour vous donner des conseils et des renseignements pertinents pour vous en tenant compte de votre situation personnelle.

### Comment me préparer à mon rendez-vous avec une diététiste?

- Il est important de penser à vos objectifs. Que voulez-vous changer ou améliorer? Sur quoi souhaitez-vous travailler avec la diététiste?
- Apportez la liste de vos médicaments ou suppléments et préparez-vous à parler de vos antécédents médicaux.
- Dans certains cas, il peut être utile de tenir un journal alimentaire, c'est-à-dire une liste de tout ce que vous mangez et buvez pendant au moins trois jours. Ce journal donnera à votre diététiste une idée de vos habitudes alimentaires.
- Écrivez toutes les questions que vous aimeriez poser lors de votre rendez-vous.
- Si vous le jugez utile, vous pouvez demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous accompagner à votre rendez-vous.

### Que vais-je retirer de ma première visite chez une diététiste?

Votre diététiste prendra en considération votre culture, vos traditions alimentaires et vos objectifs personnels. Elle réfléchira aux renseignements que vous lui avez donnés, par

exemple votre histoire alimentaire, vos antécédents médicaux, vos habitudes alimentaires et vos préférences personnelles, et elle créera ensuite pour vous un plan nutritionnel.

Votre diététiste se servira de ressources, ou vous en donnera, pour vous aider à atteindre vos objectifs. Elle pourrait par exemple vous présenter des modèles d'aliments, pour vous montrer à quoi ressemblent des portions santé, ou encore des exemples de plans de repas, de recettes santé ou de modèles de liste d'épicerie. Vous pourriez aussi recevoir de la documentation à rapporter à la maison.

N'hésitez pas à poser des questions à votre diététiste ou à lui faire part de vos inquiétudes pendant votre rendez-vous.

### **Est-ce que j'aurai un rendez-vous de suivi?**

Vous devez vous attendre à avoir un rendez-vous de suivi. Les changements à l'alimentation et aux habitudes de vie sont un processus progressif, et apprendre de nouvelles informations et compétences peut prendre du temps. En général, un rendez-vous de suivi dure moins longtemps et coûte moins cher qu'un premier rendez-vous. Votre diététiste et vous pouvez décider du nombre de rendez-vous dont vous avez besoin et du moment où ceux-ci devraient avoir lieu.

Lors d'un rendez-vous de suivi, votre diététiste évaluera vos progrès, vous donnera plus de conseils et de renseignements, ajustera votre plan nutritionnel en fonction de la façon dont les choses se passent et discutera avec vous des prochaines étapes.

Ces rendez-vous vous permettent de poser des questions, de discuter de ce qui va bien, de ce qui ne va pas, de vous informer sur les nouveaux outils ou les nouvelles ressources, et de recevoir le soutien et la rétroaction de votre diététiste.

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

Il est facile de trouver un ou une diététiste près de chez vous en consultant [Trouver une diététiste](#). Vous pouvez faire une recherche par code postal, ville ou problème de santé.

Plusieurs diététistes offrent des services virtuels et la plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services de diététistes. Vérifiez votre régime dès maintenant. Si vos avantages sociaux ne couvrent pas les services des diététistes, transmettez [cette ressource](#) à votre employeur (disponible à [moisdelanutrition2023.ca](http://moisdelanutrition2023.ca)).

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](http://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.