



Découvrez le pouvoir des aliments

📍 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition
#TrouvezUneDiététiste
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA
NUTRITION.CA



Qu'est-ce qu'une diététiste?

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui se servent de leur expertise sur les aliments et la nutrition pour améliorer la vie et la santé des gens.

Les diététistes utilisent la science de la nutrition pour aider les gens à comprendre le lien entre l'alimentation et la santé, et leur fournir des conseils personnalisés qui répondent à leurs besoins et objectifs.

Les diététistes sont formés pour se servir des données scientifiques les plus à jour et les traduire en conseils pratiques que vous pouvez utiliser pour faire les choix alimentaires nutritifs qui vous conviennent.

« *Les diététistes jouent un rôle vraiment important en aidant les clients à trouver des solutions pratiques, réalisables et adaptées à leurs objectifs et préférences.* »

– Jenna Chiandet, diététiste, Mattawa

« *Je guide et soutiens mes patients et les motive à demeurer axés sur les changements qu'ils peuvent apporter.* »

– Laila Hussain, diététiste, Abbotsford

Faites la connaissance de véritables diététistes et apprenez-en plus sur leur approche personnelle de la nutrition en lisant nos entrevues avec des diététistes (Disponible à moisdelanutrition2023.ca).

Pourquoi devrais-je voir une diététiste?

Les diététistes peuvent soutenir les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les personnes âgées, et peuvent aider à traiter ou à prévenir divers problèmes de santé. Des recherches ont même montré que les séances de counseling avec une diététiste peuvent vous aider à mieux gérer l'hypertension, un taux élevé de cholestérol (dyslipidémie), le prédiabète et le diabète que si vous ne bénéficiez pas du soutien d'une diététiste.

Les diététistes travaillent dans divers milieux. Certains diététistes font partie d'une équipe qui comprend d'autres professionnels de la santé, comme des médecins, des infirmières, des

physiothérapeutes et des orthophonistes. Les diététistes peuvent aussi travailler seuls dans une clinique ou en pratique privée pour offrir du counseling en nutrition.

Voici des raisons de contacter une diététiste

Voici quelques exemples de sujets avec lesquels votre diététiste pourra vous aider :

Diabète

Caprices à table

Santé du cœur

Malnutrition et gain de poids

Cancer

Grossesse et allaitement

Allergies alimentaires

Exercice et nutrition des sportifs

Problèmes digestifs

Végétarisme et végétalisme

Préoccupations en lien avec le poids

Planification des repas, lecture des étiquettes et compétences alimentaires

Alimentation des nourrissons et des enfants

Une diététiste travaillera avec vous pour vous fournir des conseils et des renseignements pertinents pour vous en tenant compte de votre culture et de vos traditions alimentaires. Elle pensera également à vos besoins et défis personnels, notamment à vos goûts, vos compétences alimentaires, votre budget et vos problèmes de santé.

Jusqu'à ce que vous puissiez entrer en contact avec un ou une diététiste, le site Découvrez les aliments vous fournira de l'information fondée sur des données scientifiques et facile à lire sur tous ces sujets et plus encore pour vous aider à vous lancer.

Comment trouver une diététiste près de chez moi?

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 (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

Plusieurs diététistes offrent des services virtuels et la plupart des 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 (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

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.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.