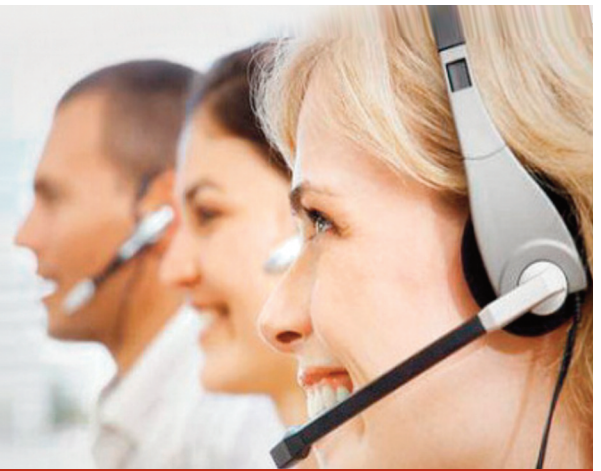


# Saine alimentation Ontario

CONTACTEZ UN DIÉTÉTISTE PROFESSIONNEL GRATUITEMENT

**1-877-510-510-2**

[www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)



**Obtenez des réponses à vos questions sur l'alimentation saine et la nutrition en vous adressant à une source fiable.**

## Communiquez avec un diététiste professionnel GRATUITEMENT

### 1 Pour parler à un diététiste, composez le 1 877 510-510-2

Les diététistes professionnels peuvent :

- répondre à vos questions
- vous envoyer de l'information
- vous fournir des renseignements sur les services communautaires locaux

Le service est disponible en français, en anglais, et dans plus de 100 autres langues.

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, HNE.

Le mardi et le jeudi, de 9 h à 21 h, HNE.

### 2 Envoyez un courriel à un diététiste en allant sur le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)

Envoyez votre question sur la nutrition par courriel, et vous recevrez une réponse personnalisée.

### 3 Consultez le site Web de **Saine alimentation Ontario** à [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)

- Découvrez des articles, des recettes santé et des vidéos sur la nutrition.
- Créez vos propres menus à l'aide de l'outil « Mon planificateur de menu ».
- Inscrivez-vous au **Bulletin électronique**, un courriel mensuel qui présente des conseils nutritionnels, des recettes et des mises à jour.

#### Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux

Allez sur [www.twitter.com/EatRightOntario](https://www.twitter.com/EatRightOntario) et sur

[www.facebook.com/EatRightOntario](https://www.facebook.com/EatRightOntario)

**Des conseils nutritionnels fiables facilement accessibles par téléphone ou par Internet.**

# Saine alimentation Ontario

Les diététistes de **Saine alimentation Ontario** sont :

- ✓ Des professionnels qualifiés
- ✓ En mesure de vous fournir les données les plus à jour
- ✓ Des professionnels chevronnés
- ✓ Aimables et toujours prêts à vous aider



Les diététistes de **Saine alimentation Ontario** sont là pour vous aider!

Voici des questions fréquentes :

- Comment puis-je perdre du poids sans le reprendre?
  - Comment devrais-je nourrir mon bébé?
  - Je viens de recevoir un diagnostic de diabète. Où puis-je trouver de l'aide?
  - Comment faire pour réduire mon taux de cholestérol?
  - Comment faire pour encourager une personne difficile à manger davantage?
  - Quelle quantité de fibres devrais-je consommer?
  - Devrais-je prendre une multivitamine?
- ... et vous pouvez aussi poser toutes les questions sur la nutrition et la saine alimentation que vous pourriez avoir.

Pourquoi faire appel à **Saine alimentation Ontario**?

- ✓ Facile à utiliser
- ✓ Gratuit
- ✓ Service disponible dans de nombreuses langues
- ✓ Service obtenant un taux de satisfaction élevé

Faites l'essai de **Saine alimentation Ontario**.  
Parlez-en à votre famille et à vos amis.

Les diététistes de Saine alimentation Ontario ne sont pas en mesure de donner une consultation individuelle ou un avis médical.

Les diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario de son soutien financier à Saine alimentation Ontario.

Composez le numéro sans frais  
**1 877 510-510-2**

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, HNE.  
Le mardi et le jeudi, de 9 h à 21 h, HNE.

Consultez le site Web  
[www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)



Vidéo :  
Simulation d'un appel  
à **Saine alimentation Ontario**.

**Faites des choix plus sains dès aujourd'hui!**