



# Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition  
#TrouvezUneDiététiste  
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA  
NUTRITION.CA



## 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 (Disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca)).

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