



Capsule santé

Santé publique

Mars 2017

Mettez fin au
combat avec
les aliments!

Ciblez le problème, renseignez-vous
et demandez de l'aide.



Mois de la nutrition 2017

Mettez fin au combat avec les aliments!

Mettez fin au
combat avec
les aliments!



T'arrive-t-il d'avoir de la difficulté à faire des **choix alimentaires sains** ou d'être incertain des aliments qui te conviennent? Ces situations sont des combats alimentaires : des moments où il est difficile de prendre des décisions éclairées au sujet de ton alimentation.

La campagne du Mois de la nutrition des Diététistes du Canada a pour objectif d'aider les gens à **mettre fin au combat avec les aliments** et d'améliorer leur relation avec la nourriture.

Ciblez le problème, renseignez-vous¹
et demandez de l'aide.

www.MoisdeLaNutrition2017.ca

Mettez fin au
combat avec
les aliments!

Ciblez le problème, renseignez-vous
et demandez de l'aide.



Approche en trois étapes

Cible le problème.

Renseigne-toi.

Demande de l'aide.

Mettez fin au
combat avec
les aliments!



Cible le problème.

- Détermine la raison de ton combat avec les aliments.



Ciblez le problème, renseignez-vous[!]
et demandez de l'aide.

www.MoisdeLaNutrition2017.ca

Mettez fin au
combat avec
les aliments!



Renseigne-toi.

- **Utilise des sources d'information fiables et crédibles afin de décider des mesures à prendre pour trouver une solution à ton problème et des réponses à tes questions.**



*Ciblez le problème, renseignez-vous
et demandez de l'aide.*

www.MoisdeLaNutrition2017.ca

Mettez fin au
combat avec
les aliments!



Demande de l'aide.

- Mets ton plan à exécution grâce au soutien d'une diététiste, de ta famille et de tes amis.



Ciblez le problème, renseignez-vous[!]
et demandez de l'aide.

www.MoisdeLaNutrition2017.ca

Mettez fin au
combat avec
les aliments!



Exemple : Informations sur la nutrition

Cible le problème : « Il y a beaucoup d'information sur la nutrition. Je ne sais pas quoi penser! »

Renseigne-toi : Évalue si l'information sur la nutrition est vraie. Vérifie qui en est l'auteur et confirme qu'elle repose sur des données fiables et crédibles.

Demande de l'aide : Ne fais pas confiance à n'importe quelle personne qui a une opinion sur la nutrition. Consulte une diététiste.

*Ciblez le problème, renseignez-vous¹
et demandez de l'aide.*



Mettez fin au
combat avec
les aliments!



Ressources

Ressources du Mois de la nutrition au www.moisdelanutrition2017.ca

- Certificat d'engagement
- Bulletin électronique du Mois de la nutrition
- Cinq fiches d'information
- Douze recettes en vedette



Trouver une diététiste www.dietetistes.ca/trouvez



Cuisinidées www.cookspiration.com/home.aspx?lang=fr

Ciblez le problème, renseignez-vous¹
et demandez de l'aide.

www.MoisdelaNutrition2017.ca