

Mettez fin au combat avec les aliments!



www.MoisdeLaNutrition2017.ca

Les modes alimentaires : Hum! Comment puis-je savoir à quelle information me fier?



Aliya

Aliya, comme bien des gens, a essayé de suivre des conseils sur la nutrition offerts en ligne ou par des amis dans les médias sociaux, mais rien n'a fonctionné pour elle. Elle tente de trouver de l'information crédible en ligne sur les aliments et la nutrition. Comme elle souhaite dénicher des faits auxquels elle pourra se fier, elle essaie l'approche en trois étapes :

Ciblez le problème :

Aliya se rend compte qu'il y a tellement d'information sur la nutrition en ligne! Elle se demande comment distinguer le vrai du faux. Elle ne sait plus quoi penser.

Renseignez-vous :

Aliya doit distinguer les faits sur les aliments de la fiction. Elle découvre une ressource dans le site Web des Diététistes du Canada qui l'aide à déterminer si les faits qu'elle lit en ligne sont exacts. Elle apprend qu'elle doit lire attentivement les sites Web et se poser les questions suivantes :

- Le site Web promet-il une solution rapide ou un remède miracle?
- Ai-je des raisons de me méfier de la personne, de l'organisme ou de l'entreprise qui gère le site Web?



Truc de diététiste

Shannon Crocker
M.Sc., Dt. P.

- Méfiez-vous des produits qui prétendent « guérir » une longue liste de maladies. Il n'existe pas de remède universel.
- En tant que diététiste, les mots qui me mettent la puce à l'oreille et m'amènent à pousser un peu plus loin la recherche sont « détoxifier », « purifier », « cure » et « miracle ».
- Posez-vous des questions! N'acceptez pas l'information sur la nutrition qu'on vous propose en ligne sans vérifier qui en est l'auteur ni confirmer qu'elle repose sur des données scientifiques.

Trouvez un diététiste dans votre région : www.dietetistes.ca/trouvez

À vos fourneaux!



Casserole d'orge au porc, à la pomme et au chou



Tacos à l'avocat, courge rôtie et haricots noirs



Soupe minestrone au bœuf



Salade aux lentilles et brocoli avec vinaigrette au yogourt et curcuma

Vous trouverez les 12 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2017.ca



Faites le suivi de votre alimentation sur le pouce avec **ProfilAN**. Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



Les modes alimentaires :

www.MoisdeLaNutrition2017.ca

- Essaie-t-on de me vendre quelque chose au lieu de m'enseigner à faire de meilleurs choix alimentaires?
- Les rédacteurs du site Web possèdent-ils les qualifications requises pour me fournir des renseignements sur la nutrition?
- Présentent-ils des faits qui semblent trop beaux pour être vrais?
- L'information offerte est-elle tirée d'opinions personnelles plutôt que de données scientifiques?
- Le contenu est-il révisé ou vérifié par des spécialistes du domaine médical?
- Les allégations du site Web sont-elles basées sur une seule étude qui pourrait rapporter des conclusions erronées?

Aliya répond « oui » à la plupart de ces questions, ce qui signifie que certains des faits qu'elle lit ne sont pas fiables.

Demandez de l'aide :

Aliya apprend qu'elle ne devrait pas faire confiance à tous ceux et celles qui ont une opinion sur les aliments et à la nutrition. Elle consultera un professionnel de la santé réglementé, comme un médecin ou une diététiste.

Outillée de nouvelles règles pour évaluer les sites Web, elle trouve les sources crédibles suivantes :

- www.dietetistes.ca
- www.sainealimentationontario.ca
- www.healthlinkbc.ca (en anglais seulement)
- www.canadiensensante.gc.ca
- www.dietetistes.ca/blogues

Puisqu'elle se pose toujours des questions, Aliya trouve une diététiste près de chez elle en visitant le www.dietetistes.ca/trouvez.

Mettez fin au combat avec les aliments!

Manger devrait être une activité agréable et non pas une source quotidienne de frustration et de confusion. Si les aliments sont pour vous une source de combat, essayez cette approche en trois étapes :

1. Ciblez le problème.

Déterminez ce qui est à l'origine de votre combat avec les aliments.

2. Renseignez-vous.

Servez-vous de faits provenant de sources crédibles pour décider des mesures qui doivent être prises pour régler le problème.

3. Demandez de l'aide.

Mettez votre plan à exécution grâce au soutien d'une diététiste, de votre famille et de vos amis.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.MoisdeLaNutrition2017.ca

Commanditaires officiels



Commanditaire des fiches d'information



Ce feuillet est distribué gracieusement par :