

# DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

## LE POUVOIR DE PRÉVENIR

### Voyez comment les aliments peuvent contribuer à prévenir des maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur.

Les facteurs liés au mode de vie, y compris ce que nous mangeons, peuvent influencer notre santé. Une alimentation nutritive peut contribuer à prévenir certains troubles de santé et à diminuer le risque de développer des maladies chroniques. Les diététistes peuvent vous aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui cadrent avec vos besoins personnels et vos objectifs en matière de santé. Demandez-leur!

## OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Il existe une multitude de régimes ou d'« habitudes alimentaires », et certains sont plus sains que d'autres. Le meilleur type d'alimentation est celui que vous aimez et que vous pourrez maintenir. Parmi les modèles d'alimentation ayant fait l'objet du plus grand nombre d'études pour leurs bienfaits pour la santé, mentionnons les diètes méditerranéenne, DASH et MIND. Les aliments qui sont recommandés dans le contexte de ces diètes peuvent contribuer à prévenir le diabète de type 2, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, la démence et certains types de cancer.

Voici quelques aliments que toutes ces diètes ont en commun :

- Fruits et légumes
- Grains entiers
- Légumineuses (p. ex., haricots et lentilles)
- Noix et graines
- Lait, fromage et yogourt
- Poisson, fruits de mer et volaille
- Huiles santé (p. ex., huile de canola ou d'olive)

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)



TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Andy De Santis,**  
diététiste

Toronto, Ontario

Un tiers des cancers peuvent être liés à un régime alimentaire inadéquat, à l'obésité et au manque d'exercice. Consommer des légumes, des fruits et des grains entiers pourrait contribuer à vous protéger contre certains types de cancer. En tant que diététiste, je travaille avec des clients dans le but de les aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui répondent à leurs besoins personnels et qui contribuent à prévenir les maladies.

## À VOS FOURNEAUX!



**Pois chiches**  
**tikka masala**



**Salade**  
**Grecque**



**Brushetta**  
**Au Poisson**



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



# LE POUVOIR DE PRÉVENIR

MoisdelaNutrition2019.ca

Ces aliments nourrissants sont les ingrédients qui forment la base d'une alimentation qui vise la prévention des maladies. Vous remarquerez peut-être également les aliments qui ne sont pas compris dans ces régimes alimentaires. En effet, ces diètes n'incluent pas de produits hautement transformés, comme du gâteau, des croustilles, des biscuits et des boissons sucrées à teneur élevée en sucre ajouté, en sel et en gras *trans*.

## TRAVAILLEZ AVEC UNE DIÉTÉTISTE

Près de 80 % des cas précoces d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur peuvent être prévenus par l'adoption de saines habitudes de vie : bien manger, bouger et adopter un environnement sans fumée. Le chemin vers le bien-être commence par l'alimentation, et les diététistes possèdent les connaissances, la compassion et la flexibilité nécessaires pour vous aider à atteindre vos objectifs. Envisagez de travailler avec un ou une diététiste si vous avez des objectifs en matière de santé ou que le risque de maladie chronique vous préoccupe. Trouvez un ou une diététiste au [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez).

## VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

### PARLEZ À UN OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez). Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)

COMMANDITAIRES OFFICIELS



COMMANDITAIRE ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par: