

# Transformez votre santé : Consultez un(e) diététiste



**fseap** Now we're  
talking.

Parlons-en. **paesf**

Pour célébrer le Mois de la nutrition en mars, Les diététistes du Canada vous encouragent à découvrir le potentiel des aliments avec l'aide d'une diététiste professionnelle. Saviez-vous que les diététistes sont les professionnels les plus compétents en matière de nutrition ? Il existe nombre de raisons de consulter un(e) diététiste et de multiples façons dont vous pouvez transformer votre santé en optimisant votre alimentation. Voici quelques-unes des façons qu'ont les diététistes pour vous aider à libérer le potentiel des aliments.

## 5 raisons de consulter un(e) diététiste :

### 1. La prévention ou la gestion de maladies :

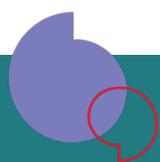
Si vous avez un problème de santé ou si vous présentez un risque élevé de développer une maladie telle que le diabète, une maladie cardiaque, l'hypertension, une maladie rénale, le syndrome du côlon irritable ou la maladie cœliaque, un(e) diététiste peut vous aider. En plus de votre plan de traitement médical, la thérapie nutritionnelle peut aider à prévenir et/ou à gérer votre état de santé. Dans certains cas, les interventions nutritionnelles peuvent même vous aider à réduire ou à éviter le recours aux médicaments.

### 2. Rétablir l'équilibre :

Vous souffrez de déséquilibres hormonaux ou vos analyses sanguines révèlent des carences en vitamines ou en minéraux ? Ou peut-être dormez-vous amplement mais vous vous sentez toujours incroyablement fatigué ? Un(e) diététiste peut vous aider à en déterminer les causes et à formuler des recommandations nutritionnelles pour rétablir l'équilibre et vous aider à vous sentir à nouveau vous-même.

### 3. Gérer les allergies ou les intolérances :

Est-ce que vous vivez avec une allergie alimentaire ou croyez-vous être intolérant face à certains aliments ? Peut-être êtes-vous intolérant au lactose, au gluten ou à d'autres aliments. Si vous éprouvez une réaction face à n'importe quel aliment, votre diététiste peut vous aider à répondre à vos besoins, à identifier les sources cachées d'aliments déclencheurs et à éviter ceux qui vous déclenchent tout en vous nourrissant avec une alimentation équilibrée.



Communiquez avec nous. 1.800.561.1128/TTY 1.888.234.0414

#### 4. Se renseigner sur les régimes particuliers :

Vous mangez plus d'aliments d'origine végétale et souhaitez savoir si vous répondez à vos besoins nutritionnels ? Ou vous a-t-on peut-être recommandé le régime DASH pour l'hypertension, ou le régime méditerranéen pour une alimentation saine ? Vous cherchez des renseignements sur un régime en vogue comme le régime cétogène, le jeûne intermittent ou le régime paléo ? Un(e) diététiste peut démystifier les régimes particuliers, vous aider à déterminer ce qui vous convient le mieux et vous montrer comment mettre en œuvre votre régime de manière saine et riche en nutriments.

#### 5. Une alimentation saine tout au long de la vie :

Que vous mangiez sur le pouce en raison de vos obligations professionnelles, parce que vous vous occupez des enfants ou de vos parents, ou tout cela à la fois, un(e) diététiste peut vous aider. Les différentes étapes de la vie entraînent des besoins et des défis nutritionnels différents. Votre diététiste peut vous aider à trouver des solutions pour en arriver à un équilibre sain pour vous et vos proches.

---

Il existe de nombreuses raisons de consulter un(e) diététiste. Quels que soient vos objectifs de santé, un régime alimentaire nutritif est une composante essentielle d'un mode de vie sain, et votre diététiste peut vous aider à apporter les changements pour vous soutenir dans cette démarche. Votre diététiste vous fournira des recommandations nutritionnelles personnalisées, des conseils, des astuces et des ressources tout au long de votre parcours. Vous aurez des visites de contrôle avec votre diététiste pour répondre à vos questions, vous maintenir sur la bonne voie et vous aider à demeurer motivé. Êtes-vous prêt à transformer votre santé et à découvrir le potentiel des aliments ? Contactez votre diététiste professionnel(le) de FSEAP dès aujourd'hui !