

**COMMUNIQUÉ**  
**Pour diffusion immédiate**

**MARS, MOIS DE LA NUTRITION<sup>MD</sup>**  
**CUISINER POUR AMÉLIORER SA SANTÉ**

**Montréal, le 24 février 2014** – Encore une fois cette année, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) accompagne les Québécois et les Québécoises tout au long du Mois de la nutrition<sup>MD</sup>. L'objectif du Mois de la nutrition<sup>MD</sup> 2014 est d'encourager les gens à cuisiner davantage. «Cuisiner à la maison c'est aussi une façon d'améliorer sa santé. Par exemple, les enfants qui participent à la préparation des repas et qui mangent en famille ont une alimentation plus saine. Or, si les adultes ne cuisinent plus, ils ne pourront pas transmettre ces compétences essentielles aux prochaines générations et à long terme, cela pourrait avoir un impact sur la qualité de leur alimentation et sur leur santé», explique Anne Gagné, présidente de l'Ordre. Durant le mois de mars, partout au Québec, des activités sont organisées afin de sensibiliser la population à l'importance d'une saine alimentation. Le point culminant est la Journée des diététistes qui a lieu le 19 mars. Ce jour-là, des diététistes/nutritionnistes sont disponibles pour répondre gratuitement aux questions du public par téléphone et en personne, à Montréal et à Québec.

**La préparation des aliments favorise une alimentation saine**

Le fait que les Québécois de tous âges cuisinent de moins en moins suscite de plus en plus d'inquiétude. L'évolution des valeurs, les contraintes liées au temps et la disponibilité des repas préparés commerciaux ne sont que quelques-uns des facteurs qui entraînent une diminution des habitudes et des compétences en cuisine.

**31 conseils pour revenir aux bases de la cuisine**

Le Mois de la nutrition<sup>MD</sup> 2014 a pour objectif d'encourager la population canadienne à revenir aux bases de la cuisine et de faire participer les enfants et les jeunes à la préparation des aliments. La campagne met en vedette 31 conseils pratiques qui tiennent compte des obstacles auxquels les Québécoises et Québécois sont confrontés lorsqu'ils cuisinent.

***Pour obtenir toutes les informations et les conseils pratiques, consultez le site [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)***

**Mercredi, 19 mars 2014, Journée des diététistes/nutritionnistes du Québec**  
L'Ordre professionnel des diététistes invite la population à participer à la Journée des diététistes/nutritionnistes du Québec, durant laquelle elle pourra obtenir des conseils gratuitement.

**Par téléphone**

Des diététistes/nutritionnistes répondent aux questions de la population de 9 h à 16 h 30 au 1 866 233-3310.

**En personne**

Des diététistes/nutritionnistes rencontrent la population, de 9 h à 16 h 30, à la Place Ville Marie à Montréal et à Place de la Cité à Québec.



**Rejoignez-nous sur la page Facebook «Journée des diététistes/nutritionnistes»**

Les diététistes/nutritionnistes sont les seuls professionnels de la nutrition humaine et de l'alimentation reconnus par la loi.

**À propos de l'OPDQ**

L'OPDQ a pour mission de valoriser l'importance de la nutrition, de la saine alimentation et des soins nutritionnels pour la promotion, le maintien et le rétablissement de la santé humaine. À cette fin, l'OPDQ privilégie des interventions de qualité optimale de la part de ses membres, et ce, en fonction des divers besoins nutritionnels de la population québécoise.

Ce faisant, l'OPDQ contribue à la protection du public et contrôle la qualité de l'acte professionnel tout en favorisant la promotion, le développement et la reconnaissance des compétences de ses membres.

- 30 -

**Relations médias:**

Emmanuelle Giraud  
Coordonnatrice aux affaires publiques  
Ordre professionnel des diététistes du Québec  
Tél. : 514 393-3733 poste 206  
Sans frais : 1 888 393-8528 poste 206  
Cellulaire : 514 605-0153  
Courriel : [egiraud@opdq.org](mailto:egiraud@opdq.org)