

COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

MARS, MOIS DE LA NUTRITION
CETTE ANNÉE RELEVONS LE DÉFI DES 100 REPAS!

Montréal, le 1^{er} mars 2016 – Près de 30% des Canadiens de plus de 12 ans souffrent d'une maladie chronique, 15% sont atteints de deux de ces maladies et 10% en ont même trois¹. Afin de diminuer le risque d'apparition de ces maladies ou de ralentir leur évolution, il est possible d'agir sur certains facteurs, dont l'alimentation. Il s'agit simplement de faire des petits changements adaptés à chacun et aux différents styles de vie, tout en conservant le plaisir de manger. La clé est de viser l'amélioration et non une perfection illusoire.

Durant le mois de mars, chaque personne consommera environ 100 repas. **Le défi des 100 repas** est d'essayer d'apporter de petites modifications à nos habitudes alimentaires et de les maintenir, un repas à la fois.

Un petit changement à la fois

«La théorie des petits pas permet une marge de manœuvre qui rend le changement possible. Tout changer du jour au lendemain n'est souvent pas nécessaire en plus d'être potentiellement déplaisant. Il en va de même en alimentation. Il est préférable d'avoir un objectif de changement simple et significatif qui va durer plutôt qu'une modification compliquée et fracassante qui ne tiendra que quelques jours. On pourrait par exemple décider de cuisiner un repas de plus par semaine, de consommer moins de produits hyper transformés ou d'ajouter un fruit au déjeuner. La théorie des petits pas est accessible et flexible, voilà deux bonnes raisons de l'encourager!», explique Paule Bernier, présidente de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Chaque semaine pendant **Le défi des 100 repas**, partout au Canada, des diététistes diffuseront des trucs, des stratégies et des idées afin d'encourager les gens et de les guider dans le processus de changement.

Pour obtenir toutes les informations et des conseils pratiques, consultez le site
www.moisdelanutrition2016.ca.

LE 16 MARS 2016, JOURNÉE DES DIÉTÉTISTES/NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC
La population peut obtenir gratuitement de l'information nutritionnelle :

Par téléphone

Des diététistes/nutritionnistes répondent aux questions de la population de 9 h à 16 h 30, par téléphone, 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.

Joignez-nous sur la page Facebook de l'OPDQ

facebook

Partenaires de l'événement :

Les Producteurs laitiers du Canada

La Capitale assurance et services financiers

À propos des diététistes/nutritionnistes :

Les diététistes/nutritionnistes sont les seuls professionnels reconnus par la loi dont le champ d'exercice vise l'alimentation.

À propos de l'OPDQ :

La mission de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec est 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

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

ⁱ Institut de la statistique du Québec – ZOOM SANTÉ, santé et bien-être, janvier 2009, numéro 17, pages 1-8. (En ligne) <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-200901.pdf>