

**COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate**

**MARS, MOIS DE LA NUTRITION
« BIEN MANGER DE 9 A 5! »**

Montréal, le 1^{er} mars 2015 – Selon un sondage Ipsos Reid réalisé en 2014, 45 % des Canadiens affirment qu'il est difficile de consommer des repas et des collations santé au travail¹. Cette année, le thème du Mois de la nutrition, « Bien manger de 9 à 5! », souligne l'importance de créer des milieux de travail et des environnements alimentaires plus sains. « Il n'y a pas seulement chez soi où l'on peut développer le plaisir de bien manger, d'autant plus que nous passons plus de temps au travail et dans les transports qu'à la maison », rappelle Paule Bernier, présidente de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

La course matinale, le manque de temps à l'heure du dîner, la baisse d'énergie au milieu de la journée et les fringales en route vers la maison, sont autant de défis qui peuvent rendre difficile l'adoption d'une saine alimentation au travail. Pourtant, bien manger au travail peut accroître la concentration, la productivité et la vitalité. Une telle habitude peut également réduire le nombre de journées d'absentéisme en contribuant à améliorer la santé globale.

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

LE 18 MARS 2015, 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.

¹ Les diététistes du Canada. Résultats d'un sondage d'Ipsos. Printemps 2014.

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



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

