Mars est le Mois de la nutrition au Canada : « Bien se nourrir pour s'épanouir »

Mars est le Mois de la nutrition au Canada, et offre une occasion de reconnaître le rôle essentiel de l'alimentation dans notre vie, tout en célébrant le travail des diététistes qui aident les personnes, les familles et les collectivités à veiller sur leur santé. C'est aussi l'occasion de faire réaliser que notre corps a besoin de bien plus que du contenu de notre assiette. Le thème de cette année, **« Bien se nourrir pour s'épanouir »,** nous rappelle qu'un corps bien nourri grandit mieux, nous permettant ainsi de nous épanouir et de vivre pleinement notre vie.

L'alimentation est une question profondément personnelle, mais aussi profondément sociale. Elle nous met en relation avec notre famille, notre culture et notre collectivité. Que ce soit dans le cadre d'un repas de fête partagé, d'un programme de cantines scolaires, ou encore de festins communautaires et de célébrations culturelles, la nourriture rassemble les gens. Les aliments ont une histoire, véhiculent des traditions, contribuent à former notre identité. Le Mois de la nutrition nous invite à réfléchir à ces liens et à nous demander en quoi les aliments que nous consommons favorisent non seulement notre santé physique, mais aussi notre mieux-être affectif et social.

Les diététistes jouent un rôle de premier plan à cet égard, en aidant les gens à bien se nourrir pour s'épanouir. En tant que professionnels de santé réglementés, ils font appel à des connaissances qui prennent appui sur des données probantes pour aider les gens tout au long de leur vie. Leur travail est aussi diversifié que les collectivités qui en profitent.

Dans les collectivités, les diététistes contribuent à rendre l'alimentation saine plus accessible et plus inclusive, et ce, par leur animation de programmes de cuisine; leur participation à des groupes du programme Bébés en santé; leur transmission de l'information sur la nutrition à des groupes communautaires; leur contribution à des projets scolaires en matière de nutrition. Les diététistes aident les familles à bien alimenter leurs enfants et leurs nourrissons; aident les adolescents à normaliser leur relation avec la nourriture; œuvrent auprès de personnes âgées, en vue de leur permettre de conserver leur force et leur autonomie par le biais de la nutrition. Les diététistes collaborent également avec des organismes communautaires dans la lutte contre l'insécurité alimentaire, et plaident en faveur d'un accès équitable à des aliments nutritifs. En milieu clinique, les diététistes évaluent les besoins médicaux et nutritionnels des patients, et leur procurent un plan de soins alimentaires visant à prévenir, prendre en charge et traiter leurs problèmes de santé.

Le lien culturel est un autre aspect important de la nutrition. Les diététistes reconnaissent qu'il y a bien des façons d'aborder la saine alimentation et s'efforcent de tenir compte des aliments et traditions de chaque culture, tout en respectant les objectifs liés à la santé. Qu'il s'agisse d'adapter des recettes, de planifier des repas équilibrés à partir d'aliments traditionnels ou d'aider les nouveaux arrivants à s'y retrouver dans l'information nutritionnelle et les systèmes alimentaires, les diététistes aident les gens à rester en contact avec leurs racines tout s'occupant de leur mieux-être.

L'expression « Bien se nourrir pour s'épanouir » évoque également le lien entre l'alimentation et la santé mentale. Le fait d'apprécier les repas et de cuisiner avec d'autres, et le maintien de bonnes habitudes alimentaires, peuvent avoir un effet bienfaisant sur l'humeur, l'énergie et la concentration. Les diététistes aident les gens à faire le tri parmi les renseignements plus ou moins vrais sur la nutrition, et à adopter des habitudes réalistes et durables qui favoriseront leur mieux-être physique et mental, sans susciter de culpabilité ni de honte.

Le Mois de la nutrition est le moment idéal pour les gens et les collectivités de jouer un rôle actif. En mars prochain, pourquoi ne pas célébrer le Mois de la nutrition en essayant l'une des activités suivantes?

- nouvelle recette issue de votre culture ou votre patrimoine;
- repas en famille, ou entre amis ou voisins;
- participation à des ateliers ou consultation de ressources en ligne pour vous informer auprès d'une ou d'un diététiste;
- exploration des programmes alimentaires ou des cuisines communautaires de votre localité;
- questionnement sur la façon dont les aliments vous aident à rester en bonne santé et à entrer en relation avec d'autres.

Dans un sens plus large (physique, émotionnel, culturel, social), nous commençons à comprendre comment l'alimentation nous aide à nous épanouir dans tous les aspects de notre vie.

En célébrant le Mois de la nutrition partout au Canada cette année, reconnaissons le dévouement des diététistes qui s'efforcent chaque jour d'améliorer la santé des collectivités. Prenons aussi le temps d'apprécier le pouvoir de l'alimentation, non seulement comme source d'énergie, mais comme moteur de relation, de culture, de réconfort et de croissance.

Car lorsque nous nous alimentons, et le faisons ensemble, nous nous donnons à tous la possibilité de nous épanouir.

Consultez le site DécouvrezLesAliments pour trouver une nouvelle recette à essayer ce mois-ci : www.unlockfood.ca/fr/Recettes.aspx?aliaspath=%2fen%2fRecipes.

DécouvrezLesAliments

Conseils d'experts. Bien manger. Tous les jours.
Présenté par Les diététistes du Canada

Article de

Caroline Le Clair

Animatrice en bien-être communautaire, diététiste autorisée et cheffe cuisinière agréée
Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est
Téléphone : 204 467-4407

Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est

Courriel : cleclair@ierha.ca