

Le Mois de la nutrition 2015



Bien manger de 9 à 5!

La course matinale, le manque de temps à l'heure du dîner, les réunions qui regorgent d'aliments, les célébrations en milieu de travail et les difficultés entourant la préparation du souper en fin de journée – les défis liés aux journées de travail peuvent rendre difficile l'adoption d'une saine alimentation.

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.¹

*Quarante-cinq pour cent des Canadiens affirment qu'il est difficile de consommer des repas et des collations santé au travail.²**

Objectif de la campagne du Mois de la nutrition

La campagne nationale du Mois de la nutrition 2015 a pour objectif d'encourager les gens à mieux s'alimenter au travail et à apporter d'autres changements positifs afin de créer un milieu de travail et un environnement alimentaire plus sains. La campagne du Mois de la nutrition est axée sur cinq périodes de la journée qui représentent un défi pour beaucoup de travailleurs :

- La course matinale
- Les réunions, les événements et le milieu de travail
- Le dîner
- La baisse d'énergie au milieu de la journée
- Les fringales en route vers la maison

Les diététistes du Canada ont mis au point 31 conseils pour la campagne du Mois de la nutrition. Ceux-ci sont prêts à utiliser, approuvés par PEN et fondés sur des données probantes, et ont pour but d'aborder ces problèmes et de proposer des solutions pour les surmonter.



¹ La Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique. Call to Action: Creating a Healthy Workplace Nutrition Environment. 2012. Disponible au (en anglais seulement) : <http://www.osnpph.on.ca/resources/index.php>

² Les diététistes du Canada. Résultats d'un sondage d'Ipsos. Printemps 2014.

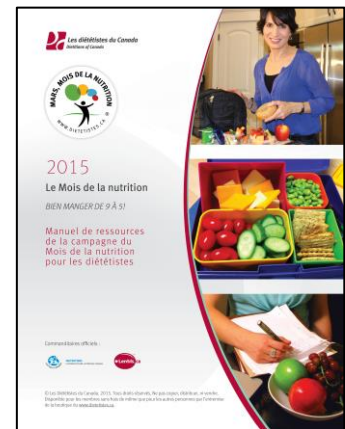
Diététistes : investissez-vous dans la saine alimentation au travail!

Impliquez-vous! Présentez un programme de nutrition à votre employeur ou à une entreprise locale, ou militez pour un environnement alimentaire sain en milieu de travail. Collaborer avec des diététistes peut contribuer à créer des milieux de travail plus sains et ainsi :

- Aider les entreprises à réduire de plus de 34 % les coûts liés aux régimes d'assurance-maladie de leurs employés ³
- Réduire le nombre de congés de maladie de 87 % ⁴
- Diminuer la perte de productivité liée à la santé de 64 % ⁵

Cette année, à l'occasion du Mois de la nutrition, travaillons ensemble pour aider la population canadienne à bien manger au travail! Servez des conseils sur la saine alimentation et le bien-être en milieu de travail grâce aux [ressources pour les membres](#) des Diététistes du Canada :

- **Renseignez-vous!** Le *Manuel de ressources* est votre guide de référence pour la campagne du Mois de la nutrition 2015.
- **Commencez à planifier!** Utilisez le *Manuel d'idées et d'activités* pour obtenir des suggestions sur les façons de réussir la mise en œuvre de la campagne dans votre milieu de travail et dans votre communauté.
- **Faites preuve de créativité!** Utilisez le *générateur de fiches d'information en ligne* et créez des fiches d'information sur mesure : choisissez parmi les conseils qui conviennent le mieux aux besoins de vos clients/votre milieu de travail. Cinq fiches d'information prêtes à l'emploi sont également disponibles.
- **Prenez d'assaut les médias sociaux!** Présentez les *31 conseils prêts à l'emploi* en ligne et dans les médias sociaux : incluez-les sur Facebook, dans des sites Web ou des blogues, dans des mises à jour transmises par courriel ou par bulletin et dans des articles en ligne. Mettez en vedette le microbillet du jour prêt à l'emploi sur Twitter, du 1^{er} au 31 mars.
- **Soyez une source d'inspiration!** Utilisez la *présentation PowerPoint* prête à l'emploi afin de présenter aux consommateurs ou à vos collègues des conseils sur le bien-être en milieu de travail. Par ailleurs, vous pouvez leur montrer certaines des vidéos informatives *Bien manger de 9 à 5!* (à partir de mars 2015).
- **Mettez-vous sur la carte!** Mettez-vous sur la *carte des activités du Canada* des Diététistes du Canada, qui montre, en un coup d'œil, les activités que les diététistes de partout au pays organisent pour le Mois de la nutrition. Ajoutez vos activités lorsque la carte sera lancée à nouveau et prenez part à la compétition!
- **Téléchargez les applications!** Téléchargez les applications des Diététistes du Canada et faites-en la promotion durant le Mois de la nutrition et tout au long de l'année : [Cuisinidées](#), [eaTipster](#) et [ProfilAN](#). Vous pouvez vous procurer ces applications dans l'App Store d'iTunes, dans Google play ou dans leur site Web respectif.



³ Réseau Diététistes-conseils, Les diététistes du Canada. Dietitians make the difference. 2009. Disponible au (en anglais seulement) : <http://www.dietitians.ca/Downloadable-Content/Public/Dietitians-make-a-difference-Short.aspx>

⁴ Wolf A et al. Impact of lifestyle intervention on lost productivity and disability; improving control with activity and nutrition. J Occup Environ Med. Feb 2009; 51(2): 139-145.

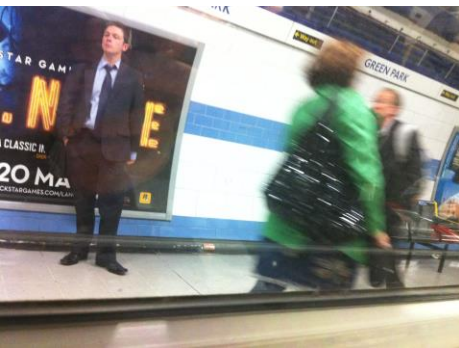
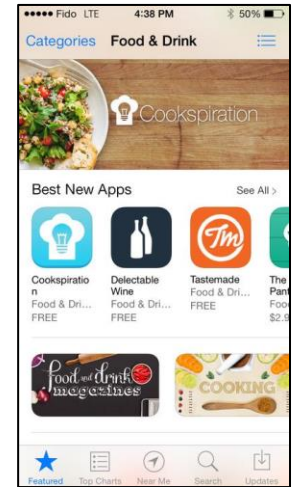
⁵ Wolf A et al. Impact of lifestyle intervention on lost productivity and disability; improving control with activity and nutrition. J Occup Environ Med. Feb 2009; 51(2): 139-145.

⁶ Les diététistes du Canada. Résultats d'un sondage d'Ipsos. 2014.

- **Innovez!** La sixième Journée annuelle des diététistes aura lieu le 18 mars 2015. Organisez des *proclamations en compagnie* de politiciens locaux à l'occasion de la Journée des diététistes ou du Mois de la nutrition. Vous pouvez également faire équipe avec un ou une collègue visionnaire et planifier un événement spécial afin d'inspirer le public et de contribuer à accroître la notoriété de notre profession.
- **Faites de la promotion** Insérez la publicité prête à l'emploi dans vos bulletins en ligne en soulignant les caractéristiques clés du Mois de la nutrition.

Bien manger de 9 à 5! grâce aux conseils de diététistes à l'intention des consommateurs

- Visitez le site Web des [Diététistes du Canada](#) pour obtenir des fiches d'information sur le bien-être en milieu de travail et visionner des vidéos où des diététistes prodiguent des conseils afin de *Bien manger de 9 à 5!*
- Téléchargez [Cuisinidées](#) et obtenez des idées de recettes en fonction de ce que vous avez envie de manger.
- Téléchargez [eaTipster](#) et inspirez-vous d'un nouveau conseil sur la saine alimentation en milieu de travail chaque jour en mars – et recevez des trucs santé le reste de l'année!
- Téléchargez [ProfilAN](#) et faites le suivi de vos habitudes en matière d'aliments et d'activités physiques sur la route!
- Demandez aux dirigeants de votre milieu de travail d'offrir des choix alimentaires plus sains à la cafétéria, dans les distributeurs automatiques, et lors des réunions et événements liés au travail.
- Recherchez les diététistes, elles sont le choix sensé en matière d'information sur les aliments et la nutrition. [Trouvez une diététiste](#) dans votre région.



*** RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS CONCERNANT L'EMBARGO**

Travaillons ensemble! Afin d'obtenir un impact médiatique plus important dans le cadre de la campagne du Mois de la nutrition, veuillez ne pas divulguer les résultats du sondage Ipsos des DC avant le 1^{er} mars 2015.

Information

- Pour de plus amples renseignements sur le Mois de la nutrition 2015 – *Bien manger de 9 à 5!* : visitez le site Web des : [Dietitians of Canada](#)

Le Mois de la nutrition vous est offert par Les diététistes du Canada et par des milliers de diététistes partout au pays, en collaboration avec les partenaires de la campagne. Les commanditaires officiels du Mois de la nutrition 2015 sont Canadian Lentils et les Producteurs laitiers du Canada.