



C'est vrai, ça? Comment trouver de bonnes informations nutritionnelles

Les informations sur l'alimentation que tu peux croire :

- proviennent de source professionnelle. Les diététistes agréés sont la source d'information sur l'alimentation la plus fiable.
- sont basées sur la recherche scientifique et non sur une opinion personnelle ou des témoignages. Les vedettes et les célébrités ne sont pas des experts en alimentation!
- sont à jour. Si les données ont plus de 5 ans, elles risquent de ne plus être valables.
- ne recommandent ni ne poussent à l'achat d'aucun produit ni supplément.
- encouragent la consommation d'une variété d'aliments des 4 groupes du Guide alimentaire canadien .

Des sources d'information nutritionnelle fiables :

- **Les diététistes agréés** sont des professionnels reconnus en matière d'alimentation. Ils offrent des conseils basés sur des preuves scientifiques.
- **Les diététistes du Canada** www.dietitians.ca
- **Santé Canada** <http://www.canadiensensante.gc.ca/index-fra.php>
- **Saine alimentation Ontario** <http://www.eatrightontario.ca/fr/>
- **Quelques sites Web** qui se terminent en .edu ou .gov

