

## **Vous croyez que le pamplemousse fait fondre la graisse ?**

**Le 21 mars prochain, les diététistes/ nutritionnistes du Québec vous dévoilent la vérité!**

**Montréal, le 19 mars 2012** – Dans le cadre du Mois de la nutrition<sup>MD</sup>, les diététistes/nutritionnistes du Québec tiendront le 21 mars prochain, la 14<sup>e</sup> édition de la **Journée des diététistes/nutritionnistes du Québec**.

Organisée par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), cette journée est une occasion unique pour la population de briser les mythes populaires sur les aliments et la nutrition. De 9h à 16h30, les diététistes/nutritionnistes vous dévoileront toute la vérité sur tout ce que vous mangez.

### **Les mythes alimentaires sont persistants et nombreux**

#### **Vous croyez que :**

- Manger avant de se coucher fait engraisser?
- Les œufs sont mauvais pour le cholestérol sanguin?
- Sauter le petit déjeuner est un bon moyen de perdre du poids?

Il est malheureux de penser que des personnes s'empêchent de manger de bons aliments à cause de fausses croyances. De même, des personnes véhiculent des mythes et ainsi influencent les habitudes alimentaires dans leur entourage avec des informations non crédibles. Qui de mieux placés que des professionnels de la nutrition humaine et de l'alimentation comme les diététistes/nutritionnistes pour les aider à adapter leurs comportements alimentaires tout en les faisant saliver.

### **Conseils gratuits par téléphone partout au Québec**

#### **Conseils gratuits en personne à la Place Ville-Marie et à Laurier Québec**

La Journée des diététistes/nutritionnistes est une occasion unique pour obtenir des conseils gratuitement des diététistes/nutritionnistes, de 9h à 16h30. Ils seront présents à nos deux sites d'activités à la Place Ville-Marie (Montréal) et à Laurier Québec ou disponibles à toute la population du Québec, par téléphone au **1 866 233-3310**.

## Des partenaires précieux

Cette activité n'aurait pu voir le jour sans le soutien de partenaires partageant une volonté commune de promouvoir la saine alimentation chez les Québécois et Québécoises. Ce sont : les Producteurs laitiers du Canada ; le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation ; le ministère de la Santé et des Services sociaux ; le Bureau canadien de l'arachide ; le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec ; la Fédération des producteurs de porcs du Québec ; Aliments du Québec et La Capitale, Assurance et services financiers.



## À propos de l'OPDQ

L'Ordre professionnel des diététistes du Québec assure la protection du public en matière de nutrition humaine et d'alimentation, notamment par le contrôle de l'exercice de la profession et de la qualité de l'acte professionnel, de même que par le maintien et le développement des compétences professionnelles des diététistes/nutritionnistes.

- 30 -

<p><b>Source :</b> Lise Tardif Adjointe aux communications et aux services à la clientèle <b>Ordre professionnel des diététistes du Québec</b> Tél. : 514 393-3733 poste 208 Sans frais : 1 888 393-8528 poste 208 Courriel : ltardif@opdq.org</p>	<p><b>Renseignements :</b> Mona Laflamme Le Groupe Pro Santé Tél. : 418 681-9900 poste 222 Sans frais : 1 888 660-4585 poste 222 Cellulaire : 418 264-3062 Courriel : <a href="mailto:monalaflamme@prosante.com">monalaflamme@prosante.com</a></p>
--	--