

## Je veux bien manger! ... A quelle information est-ce que je peux me fier?



Cela peut être difficile pour les gens de savoir quoi manger. Que ce soit pour trouver les aliments qui conviennent le mieux à une personne atteinte d'une maladie ou de cuisiner pour une famille, c'est parfois compliqué de distinguer la réalité de la fiction et de savoir quels conseils suivre.

De nombreuses informations sur la nutrition sont disponibles sur les sites web. Voici des indications que l'information présentée n'est possiblement pas fiable.

- Le site essaie de me vendre quelque chose;
- L'information est tirée d'opinions personnelles et non de données scientifiques;
- Le contenu n'est pas vérifié par des spécialistes du domaine médical;
- Les rédacteurs du site internet ne possèdent pas les qualifications requises pour offrir de l'information sur la nutrition;
- L'information présentée provient d'une seule étude.

Voici des sources crédibles concernant une alimentation saine.

- [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)
- Santé Canada
- [www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca)
- [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)



Cette capsule santé est adaptée des ressources de la campagne du Mois de la nutrition des Diététistes du Canada 2017.

## La Clinique Francophone de Calgary

Tél. 403-500-4487  
Télécopie. 403-500-9925

#306, 1010 1 Avenue NE Calgary, AB  
[www.cliniquefrancophone.ca](http://www.cliniquefrancophone.ca)

