

## Aide-mémoire ALIMENTATION ET NUTRITION

Cet aide-mémoire traite de recommandations et de suggestions afin de faire de meilleurs choix alimentaires. Il comporte aussi des liens vous permettant d'accéder à de l'information complémentaire tel que le Guide alimentaire canadien.

Ces capsules narrées sont conçues pour les conditions suivantes :

- Maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, AVC, etc.
- Obésité, embonpoint, pré-diabète

Vous aurez ainsi accès à de l'information sur la nutrition :

- 100% fiable et exacte;
- Présentée par des nutritionnistes membres de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec.

Numérisez le code QR pour consulter la page Web Alimentation et nutrition sur le site Internet du CISSS des Laurentides :



[santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition](https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition)

### CAPSULES DE FORMATION

#### BASES DE LA NUTRITION ET DE LA SAINTE ALIMENTATION

- Section 1 - La motivation
- Section 2 - Les nutriments
- Section 3 - Les repas équilibrés
- Section 4 - Les collations équilibrées
- Section 5 - Le changement et les prochaines étapes

Numérisez le code QR pour visionner les formations sur les bases de la nutrition sur le site Internet du CISSS des Laurentides :

[santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition/bases-de-la-nutrition-et-de-la-saine-alimentation/](https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition/bases-de-la-nutrition-et-de-la-saine-alimentation/)



#### SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

- Capsule 1 - Facteurs de risque prévention et traitement
- Capsule 2 - GAC matières grasses et protéines
- Capsule 3 - Grains entiers fruits et légumes
- Capsule 4 - Sel et aliments transformés
- Capsule 5 - Lecture des étiquettes et restaurant
- Capsule 6 - Santé globale et ressources

Numérisez le code QR pour visionner les formations sur les bases de la santé cardiovasculaire sur le site Internet du CISSS des Laurentides :

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition/sante-cardiovasculaire/>

