

PROGRAMME SOUTIENDIÉTÉTISTE DE GSC

Une alimentation saine est indissociable d'une bonne santé. Ce n'est pas une opinion. C'est un fait. Mais chacun de nous sait qu'il n'est pas toujours simple de bien manger — il y a toujours tellement d'aliments parmi lesquels choisir, sans parler de la publicité faite autour d'eux, qu'il est parfois difficile de savoir ce qui est bon et ce qui l'est moins. Vous vous dites peut-être que vous devriez mieux manger et que des changements s'imposent. Et même si vous vous débrouillez déjà pas mal en matière de choix alimentaires santé, vous pourriez sûrement faire mieux.

Une bonne solution : Le Programme SoutienDiététiste de GSC.

Aide et soutien

Le Programme SoutienDiététiste, qui fait partie de l'initiative de gestion de la santé Changerpouurlavie^{MD} de GSC, est un service offert par des diététistes autorisés qui ont à cœur d'améliorer votre santé en vous aidant à faire de meilleurs choix alimentaires.

Les diététistes participants sensibilisent les gens à l'importance de manger sainement et, par exemple, d'atteindre puis de maintenir un poids santé, afin de prévenir ou gérer les maladies chroniques (notamment le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension et l'obésité), et d'en réduire le nombre.

Souffrez-vous d'un problème de santé chronique?

Trois Canadiens sur cinq sont aux prises avec une maladie chronique comme une maladie cardiaque, du diabète ou de l'hypertension. De ce nombre, 25 % sont diabétiques, 62 % des adultes et 32 % des enfants et des jeunes ont un excès de poids ou sont obèses. Dans le contexte des affections chroniques, une mauvaise alimentation est un important **facteur de risque modifiable***. En termes simples, vous pouvez y remédier.

Apporter des changements à votre mode de vie vous aidera à :

- Opter pour un régime équilibré — moins de graisses saturées et de sel, plus de fruits et de légumes;
- Cesser de fumer;
- Faire de l'exercice régulièrement;
- Perdre du poids — une perte de seulement cinq pour cent du poids corporel peut améliorer votre santé cardiovasculaire;
- Limiter votre consommation d'alcool.

Pas facile de changer...

Mais les recherches indiquent que si vous obtenez l'information et le soutien nécessaires, comme ce que vous offrent des programmes tels que le Programme SoutienDiététiste, vous pouvez apporter les changements qui vous permettront de maîtriser ou prévenir certaines affections chroniques et améliorer votre santé globale.

* « Include Dietitian Services in Extended Health Care Plan », Les diététistes du Canada, juin 2015. www.dietitians.ca/Downloads/Public/2015-June-Case-for-Extended-health-care-coverage-f.aspx.

Qui est admissible? Vous l'êtes!

Si vous bénéficiez de soins de santé complémentaires aux termes d'un régime de garanties de GSC, il est possible que vous et vos personnes à charge (de 16 ans et plus) soyez admissibles au Programme SoutienDiététiste. Si vous bénéficiez d'une couverture pour le Programme SoutienDiététiste au titre de votre régime, le programme vous est offert sans frais. Si votre régime offre une couverture partielle, vous devrez acquitter une partie du coût.

De plus, même si votre régime de garanties n'offre pas de couverture pour le Programme SoutienDiététiste, à titre de membre du régime GSC, vous et vos personnes à charge (de 16 ans et plus) peuvent malgré tout y participer — vous devrez payer de votre poche le coût total réduit du programme, soit 200 \$, une aubaine incroyable!

Lorsque vous demanderez votre premier rendez-vous, le diététiste communiquera avec GSC pour vérifier votre couverture.

Comment fonctionne le Programme...

Le Programme SoutienDiététiste de GSC comporte quatre séances échelonnées sur quatre à huit mois et offertes, par un diététiste autorisé, à un établissement participant. En voici le déroulement :

L'évaluation initiale a lieu lors de votre premier rendez-vous avec un diététiste autorisé, à un établissement de Loblaw ou Sobeys Pharmacy, dans le but d'évaluer vos habitudes alimentaires et besoins en santé. Dans la mesure du possible, le diététiste prendra quelques mesures, comme votre poids, votre pression artérielle et votre tour de taille. Le diététiste vous recommandera un programme de nutrition à suivre et vous aidera à déterminer les changements à apporter dans vos habitudes et votre mode de vie.

Vient ensuite une séance en magasin dirigée par le diététiste à l'épicerie. Vous apprendrez à lire les étiquettes, vous retrouver dans les allées et obtenir des conseils pratiques sur la façon d'intégrer à votre quotidien ce que vous apprenez dans le cadre du programme. Durant cette séance, on peut aussi vous donner certaines recettes et des conseils sur la planification des repas.

Il y a aussi deux séances de suivi au cours desquelles on discute des progrès que vous avez accomplis vers l'atteinte de vos objectifs. Vous recevrez aussi de l'information supplémentaire pour assurer votre réussite lorsque vous volerez de vos propres ailes.

Prenez rendez-vous sans plus tarder

S'il vous faut de l'aide pour apprendre à manger plus sainement, demandez votre premier rendez-vous à un établissement de Loblaw, en écrivant à dietitian@loblaw.ca, ou à un établissement de Sobeys Pharmacy, en écrivant à sobeyspharmacy.com/greenshield-fr/. Vous devrez fournir les renseignements suivants : prénom et nom de famille, numéro d'identification GSC, adresse, numéro de téléphone et mode de communication préféré. Un diététiste autorisé communiquera avec vous pour convenir avec vous de votre premier rendez-vous.

Si votre collectivité ne compte pas d'établissement participant au Programme SoutienDiététiste, vous pouvez quand même bénéficier du programme par téléphone. Il vous suffit de communiquer avec un établissement de Loblaw ou Sobeys Pharmacy et un diététiste autorisé conviendra avec vous de la date de votre premier rendez-vous. Même si les séances à distance ne seront pas identiques aux séances sur place, elles s'en rapprocheront le plus possible.

Nous croyons sincèrement que le Programme SoutienDiététiste peut vous aider à apporter les changements nécessaires à l'amélioration de votre santé! Nous serons heureux de vous aider!