



**POUR**  
RÉSUMER...

## LES CONSEILS AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Le métier de diététicienne consiste à critiquer l'alimentation, c'est-à-dire à analyser et à évaluer les repas conseillés et à aider les personnes dans leurs choix d'alimentation.

Pour le petit déjeuner, il faut manger ou boire des produits laitiers, des fruits, de l'eau et des féculents.

La diététicienne ou le diététicien a aussi pour rôle de travailler sur l'hygiène de vie, sur l'alimentation, sur les loisirs (le fait de cuisiner), sur le sommeil, ou encore sur l'activité physique.

Les diététiciennes qui nous ont rendu visite ont choisi ce métier pour la sociabilité qu'il implique, pour les rencontres, pour présenter leur savoir-faire, pour subvenir aux besoins des personnes qui ne sont pas des spécialistes de l'alimentation et pour la cuisine.

Madame Capdeville nous a rapidement présenté quelques bases sur l'alimentation.

Nous avons tous besoin de calcium, de vitamines, de glucides... Mais il ne nous faut pas la même proportion selon les personnes : cela dépendra de l'âge, de la taille, de notre poids et d'éventuelles maladies.

Elle nous a raconté une anecdote marquante : quand elle était enfant, son père était sportif, et quand il ne mangeait pas sainement, il n'était pas aussi performant que quand il mangeait sainement, (sainement : avec cinq fruits et légumes par jour, sans manger uniquement de viande rouge...)