

# BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUR

MOIS DE LA NUTRITION 2026

## GUIDE DE PLANIFICATION



# BIEN SE NOURRIR S'ÉPANOUIR

POUR

MOIS DE LA NUTRITION 2026

À la suite de l'immense succès de la campagne de l'an dernier, Diététistes du Canada est ravi de poursuivre sur cette lancée avec le retour de Bien se nourrir pour s'épanouir ! Chaque jour, les diététistes nourrissent des vies, favorisent des choix plus sains et aident les Canadiennes et les Canadiens à s'épanouir.

« Le Mois de la nutrition est le moment idéal pour célébrer l'impact incroyable des diététistes, qui soutiennent les Canadiennes et les Canadiens d'un océan à l'autre », a déclaré JP Cody-Cox, chef de la direction de Diététistes du Canada. « Le Mois de la nutrition est l'un des moments les plus importants de l'année pour notre profession. Bien se nourrir pour s'épanouir reflète l'essence même du travail des diététistes : soutenir les personnes, les communautés et les systèmes avec compassion et une expertise fondée sur des données probantes. Je suis extrêmement fier de la créativité et du leadership dont nos membres ont fait preuve lors de la campagne de l'an dernier, et j'ai hâte de voir comment ils la feront rayonner à nouveau en 2026. »

Tout au long du mois de mars, la campagne mettra en lumière le rôle essentiel que jouent les diététistes en offrant des conseils fiables et fondés sur des données probantes à chaque étape de la vie. Qu'il s'agisse de soutenir la gestion des maladies chroniques et d'aider à naviguer des enjeux de santé complexes, de renforcer les programmes alimentaires communautaires ou d'accompagner les familles dans l'adoption de relations positives avec la nourriture, les diététistes outillent les Canadiennes et les Canadiens pour faire des choix éclairés et durables au quotidien. La nourriture est bien plus qu'un simple carburant : elle nous relie à nos cultures, à nos communautés et à nous-mêmes — et les diététistes aident les gens à s'épanouir dans toutes les sphères de leur vie.



# TABLE DES MATIÈRES

- ◆ S'impliquer
  - Événements virtuels du Mois de la nutrition
  - Boîte à outils pour les médias sociaux
  - Amplifier votre voix
  - Affiches du Mois de la nutrition
- ◆ Occasions d'apprentissage
  - Pleins feux sur le système PEN
  - Apprentissage sur demande
- ◆ Se préparer pour la Journée des diététistes
- ◆ Livre de recettes des membres



**DES OS SOLIDES,  
ÇA COMMENCE ICI.**



Commandez votre NOUVELLE ressource  
sur le calcium et la santé osseuse.

Disponible sur [SavoirLaitier.ca](http://SavoirLaitier.ca)



## **Le calcium– essentiel pour vos os et bien plus encore!**

Le Mois de la nutrition est le moment idéal pour soutenir les nombreuses personnes qui ont de la difficulté à consommer suffisamment de calcium dans leur alimentation. *Le calcium– essentiel pour vos os et bien plus encore!* est un guide pratique, fondé sur les données probantes, qui est facile à utiliser pour aider vos clients à combler leurs besoins en calcium. Ce dépliant pratique comprend :

- Des lignes directrices claires fondées sur des données probantes pour soutenir vos interventions
- Les principales sources alimentaires de calcium
- Un plan d'action simple en 3 étapes pour vos clients

**[Commandez vos exemplaires dès aujourd'hui.](#)**



MD

# Impliquez-vous !

Diététistes du Canada est ravi de vous proposer une variété de façons de vous impliquer et de faire du Mois de la nutrition 2026 un moment véritablement mémorable. Dans cette section, vous trouverez tous les outils et ressources nécessaires pour participer, promouvoir et célébrer.

- **Dates clés du Mois de la nutrition** : Restez à l'affût de tous les événements passionnants qui auront lieu partout au pays.
- **Boîte à outils pour les médias sociaux** : Des conseils et des modèles faciles à utiliser pour faire passer le message en ligne.
- **Amplifier votre voix** : Des suggestions pour amplifier votre voix et votre contenu au-delà de vos canaux de médias sociaux.
- **Conseils de mobilisation** : Des conseils pour entrer en contact avec des organismes locaux afin de partager vos histoires et vos événements.
- **Boîte à outils « événement clé en main »** : Tout ce dont vous avez besoin pour planifier et organiser votre propre célébration de la Journée des diététistes, des ressources aux idées amusantes.
- **Ressources à imprimer** : Des affiches et des documents à distribuer pour faire connaître et mettre en valeur le travail des diététistes dans votre communauté.

Grâce à ces ressources à portée de main, vous pourrez vous joindre à la célébration nationale, mettre en valeur votre expertise et inspirer les Canadiennes et les Canadiens à s'épanouir grâce à la nutrition !



# Événements virtuels

Le Mois de la nutrition regorge d'occasions à ne pas manquer ! La programmation de cette année propose une foule de séances captivantes conçues pour inspirer, rassembler et mobiliser la communauté de la diététique.

Joignez-vous à nous pour une série dynamique d'événements virtuels où vous pourrez apprendre auprès d'experts, échanger avec vos pairs et découvrir de nouvelles perspectives. Ces séances sont une excellente façon de tisser des liens avec d'autres membres et de participer à des activités d'apprentissage en ligne enrichissantes tout au long du mois.

Consultez tous les événements à venir [ici](#). En attendant, découvrez un aperçu à la page suivante !



# Événements virtuels

## Webinaires du CFDR

Le **CFDR** organisera des vitrines de recherche virtuelles les **4 et 11 mars** (de **13 h à 16 h, heure de l'Est**) dans le cadre du Mois de la nutrition de **Diététistes du Canada**.

Chaque vitrine de recherche comprendra une présentation principale de **30 à 45 minutes** animée par une chercheuse financée par le CFDR.

[4 mars : Dre Cathy Morley](#)

[11 mars : Dre Sophie Desroches](#)

Des présentations orales de résumés de recherche sélectionnés suivront.

Les **affiches électroniques (ePosters)** des résumés acceptés seront présentées dans le cadre de la vitrine de recherche.

Les résumés acceptés et présentés seront publiés dans le *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*.

Inscription gratuite [ici](#).

---

## Série Réseaux

Les réseaux de **DC** sont l'un des meilleurs moyens de s'engager auprès d'autres membres et d'approfondir certains des domaines de spécialité qui composent la profession de la diététique.

Cette nouvelle série de webinaires donne vie à cette expérience grâce à des séances dynamiques, animées par les membres, conçues pour susciter des idées, partager l'expertise et renforcer votre pratique.

Couvrant un large éventail de sujets stimulants, chaque webinaire propose des apprentissages pratiques, des pratiques exemplaires issues du terrain et de nouvelles perspectives offertes par des experts de partout au pays. Que vous souhaitiez approfondir vos connaissances, explorer un nouveau champ de pratique ou simplement rester connecté·e, ces séances sont conçues pour vous aider à apprendre, à évoluer et à réussir.

Voici quelques webinaires à venir animés par des experts des réseaux. Revenez bientôt pour obtenir plus de détails et les renseignements sur l'inscription.

[Réseau de nutrition sportive](#) — 5 mars 2026 | 12 h à 13 h (HE)

[Réseau des diététistes-conseils](#) — 20 mars 2026 | 12 h à 13 h (HE)

[Réseau de l'alimentation durable](#) — 25 mars 2026 | 12 h à 13 h (HE)

Ne manquez pas tous les événements qui auront lieu pendant le Mois de la nutrition !

# Boîte à outils pour les médias sociaux

**Légendes prêtes à l'emploi pour les diététistes** : Copiez, collez et personnalisez ces légendes pour mettre en valeur votre rôle et prendre part à la conversation du Mois de la nutrition. Assurez-vous d'identifier **@dietitiandscan** sur Instagram et **@Diététistes du Canada** sur Facebook et LinkedIn. N'oubliez pas d'utiliser les mots-clés : **#MoisDeLaNutrition2026 #BienSeNourrirPourSEpanouir**

## 1 – Célébrer l'impact

Mars est le Mois de la nutrition ! 🌱 En tant que diététiste, je suis fier·ère de soutenir les gens dans leurs choix éclairés afin de les aider à se sentir au mieux de leur forme. La nourriture est bien plus qu'un simple carburant. Elle est source de connexion, de culture, de réconfort et un chemin vers l'épanouissement.

## 2 – Mettre en lumière le rôle des diététistes

À l'occasion du Mois de la nutrition, je célèbre le travail significatif que les diététistes accomplissent chaque jour — de la gestion des maladies chroniques à l'accompagnement face aux défis alimentaires, en passant par le soutien aux familles et le renforcement des programmes communautaires. À la santé des vies nourries à chaque étape ! ❤️

## 3 – Un engagement personnel envers des soins fondés sur des données probantes

Le Mois de la nutrition me rappelle pourquoi j'aime tant cette profession. Mon objectif est toujours d'offrir des conseils fiables et fondés sur des données probantes afin d'aider les gens à développer une relation positive avec la nourriture et à s'épanouir au quotidien.

## 4 – Célébrer la nourriture et la culture

La nourriture nous relie à nos communautés, à nos cultures et à nous-mêmes. 🍲 ✨ En ce Mois de la nutrition, je célèbre la joie, la diversité et la signification des aliments que nous aimons, ainsi que le rôle des diététistes dans l'accompagnement vers une alimentation qui nourrit à la fois le corps et l'esprit.

## 5 – Invitation à rester à l'écoute et à participer

C'est le Mois de la nutrition ! Je partagerai tout au long du mois des conseils, des recettes et des réflexions pour mettre en lumière les nombreuses façons dont la nutrition peut nous aider à nous épanouir. Suivez-moi, posez vos questions et joignez-vous à la conversation ! 🌿

# Boîte à outils pour les médias sociaux

**Visuels prêts à l'emploi** : Partagez ces visuels prêts à utiliser pour amplifier le message **Bien se nourrir pour s'épanouir** au sein de votre communauté. Chaque visuel est accompagné d'une légende prête à l'emploi ci-dessus.

**Personnalisez ces visuels** : Ajoutez votre logo pour créer des visuels soignés du Mois de la nutrition, adaptés à votre public.

## Formats :

- [Instagram](#) (1080 px × 1350 px et 1080 px × 1920 px)
- [Facebook et LinkedIn](#) (1920 px × 1080 px)

**Bonus !** Choisissez [une bannière](#) à ajouter à votre signature courriel.



# Boîte à outils pour les médias sociaux

## Conseils généraux pour les médias sociaux

1. **Publiez régulièrement tout au long du mois de mars** : Même 1 à 2 publications par semaine vous permettent de prendre part à la conversation nationale.
2. **Identifiez DC** : Identifiez-nous sur Instagram (@dietitiandscan), LinkedIn (**Diététistes du Canada**) et Facebook (**Diététistes du Canada**) afin que nous puissions voir votre contenu et interagir avec celui-ci.
3. **Ajoutez une touche personnelle** : Une courte histoire, un message ou une réflexion tirée de votre pratique favorise la confiance et crée des liens.
4. **Utilisez les visuels de façon intentionnelle** : Associez les visuels prêts à l'emploi à une courte légende pour plus de clarté et d'impact.
5. **Ajoutez un appel à l'action lorsque c'est pertinent** : Exemples : « Posez-moi vos questions sur la nutrition », « Enregistrez ce conseil pour plus tard », « Parlons de vos objectifs ».
6. **Interagissez avec votre communauté, ne vous contentez pas de publier** : Répondez aux commentaires, partagez des publications pertinentes et suscitez des échanges au sein de votre communauté.
7. **Pensez à l'accessibilité** : Ajoutez du texte de remplacement (texte alt), assurez un contraste de couleurs adéquat et évitez les images trop chargées en texte.



# Boîte à outils pour les médias sociaux : conseils par plateforme

## Instagram

- Utilisez un mélange de publications dans le fil, de stories et de Reels pour augmenter votre portée.
- Ajoutez des autocollants interactifs dans les stories : sondages (« Quel repas vous reconforte ? »), questions (« Posez-moi une question pour le Mois de la nutrition »), curseurs.
- Gardez les légendes courtes mais significatives; ajoutez des sauts de ligne pour faciliter la lecture.
- Identifiez des partenaires, des cliniques ou des programmes communautaires lorsque c'est pertinent.
- Enregistrez vos publications du Mois de la nutrition dans une story à la une.

## Facebook

- Idéal pour partager des conseils plus détaillés, des recettes ou du contenu éducatif que les gens peuvent enregistrer et partager.
- Utilisez des visuels pour renforcer votre message et augmenter la visibilité dans le fil d'actualité.
- Partagez les publications du Mois de la nutrition dans des groupes communautaires, lorsque cela est approprié.
- Utilisez la fonctionnalité **Événements Facebook** si vous organisez un webinaire, une conférence ou une journée portes ouvertes.

## LinkedIn

- Idéal pour des réflexions professionnelles, des initiatives en milieu de travail ou des retours sur l'impact de votre travail.
- Adoptez un ton professionnel, tout en restant chaleureux.
- Célébrez votre travail ou celui de votre équipe pendant le Mois de la nutrition — cette plateforme valorise la fierté professionnelle.
- Identifiez des organisations, des collègues et des partenaires afin d'augmenter la portée.
- Partagez des publications **2 à 3 fois au cours du mois de mars**, dont une autour de la **Journée des diététistes**.



# Amplifier votre voix

## **Suggestions pour partager votre expertise au-delà des médias sociaux**

Étendez la portée de vos messages du Mois de la nutrition en partageant votre expertise dans les espaces où vos client·e·s, collègues et communautés s'informent, se rassemblent et échangent.

### **Voici quelques idées pour amplifier votre contenu :**

- Demandez à l'équipe des ressources humaines ou des communications de votre milieu de travail de partager vos articles ou messages sur l'intranet, dans les infolettres internes, sur les médias sociaux ou dans les bulletins de communication.
- Soumettez un article à votre journal communautaire.
- Proposez un article à un blogue ou à un site Web reconnu.
- Offrez une présentation lors d'événements locaux tels que des bibliothèques, des centres communautaires, des écoles, des cliniques de santé ou des groupes de personnes âgées.
- Partagez des ressources par l'entremise d'organismes partenaires qui pourraient inclure votre contenu dans leurs infolettres ou sur leur site Web.
- Collaborez avec d'autres professionnel·le·s de la santé qui peuvent diffuser votre matériel auprès de leur clientèle ou de leurs réseaux.
- Ajoutez un message du Mois de la nutrition à votre signature courriel pour une visibilité simple et passive.
- Offrez un article invité ou une collaboration de contenu avec des studios de conditionnement physique, des organismes en santé mentale, des associations culturelles ou des programmes alimentaires communautaires.
- Proposez une participation à une émission de radio ou à un balado auprès de médias locaux.
- Partagez des ressources du Mois de la nutrition dans les salles d'attente à l'aide d'affiches, de documents imprimés ou de codes QR.
- Organisez une activité ou un défi du Mois de la nutrition, comme un partage de recettes, des thèmes alimentaires hebdomadaires ou de simples incitations au mieux-être.

# Amplifier votre voix

## Conseils pour amplifier votre voix

- **Présentez-vous brièvement** : Indiquez votre nom, votre rôle ainsi que la communauté ou la population que vous soutenez.
- **Décrivez ce que vous faites en une phrase claire et concise** : Mettez l'accent sur la valeur que vous apportez ou le type de soutien que vous offrez.
- **Faites un lien direct avec le Mois de la nutrition** : Ajoutez une courte phrase expliquant ce que représente le Mois de la nutrition et pourquoi vous y participez.  
**Expliquez pourquoi votre message est important** : Soulignez en quoi ce sujet est pertinent pour les Canadiennes et les Canadiens ou pour votre public cible.  
**Partagez une idée ou un message concret à retenir** : Offrez un conseil simple, une réflexion ou un mot d'encouragement pour aider les gens à se sentir soutenus.
- **Invitez à poursuivre l'échange** : Encouragez les lecteurs et lectrices à poser des questions, à participer à un événement ou à vous suivre pour obtenir plus de contenu.
- **Adoptez un ton chaleureux, clair et accessible** : Privilégiez un langage courant qui se veut accueillant et facile à comprendre.

# Occasions d'apprentissage

Dans cette section, vous trouverez...

- Pleins feux sur le système PEN
- Apprentissage sur demande



# Nourrissez vos connaissances grâce au système PEN® !

Le système Practice-based Evidence in Nutrition (PEN®) soutient le rôle essentiel que jouent les diététistes en offrant des conseils fiables et fondés sur des données probantes à chaque étape de la vie. En tant que membre de Diététistes du Canada, profitez d'un accès illimité à cette ressource pour demeurer à jour et confiant·e dans votre pratique — et ainsi continuer à avoir un impact positif sur la santé des Canadiennes et des Canadiens.

Explorez le [système PEN](#) dès aujourd'hui ! Besoin d'aide ?  
[Communiquez avec nous](#) en tout temps.



# Nourrissez vos connaissances grâce au système PEN® !

Voici un aperçu de certains des sujets abordés dans le système PEN pour vous aider à naviguer les enjeux de santé et à soutenir les personnes dans la prise de décisions éclairées, en allant bien au-delà de la notion de la nourriture comme simple carburant. **Disponible en anglais seulement.**

## Ménopause / périménopause

- Renseignez-vous sur les changements de la composition corporelle ainsi que sur l'efficacité des protéines et des suppléments alimentaires pour la gestion des symptômes durant la périménopause et la ménopause dans le [Résumé des recommandations et des données probantes – Ménopause / périménopause.](#)
- Des renseignements plus détaillés sur les effets des interventions nutritionnelles sur le sommeil se trouvent dans cette **question de pratique** : [Les interventions nutritionnelles \(y compris les suppléments alimentaires ou à base de plantes\) peuvent-elles améliorer le sommeil durant la périménopause et/ou la ménopause ?](#)

## Syndrome de l'intestin irritable

- [La Trousse d'outils de lignes directrices de pratique sur le syndrome de l'intestin irritable](#) présente une description des principaux enjeux nutritionnels ainsi que des recommandations de pratique pour soutenir les personnes vivant avec le SII à chaque étape du processus de soins nutritionnels.
- Quelles stratégies alimentaires spécifiques peuvent aider à gérer les symptômes du SII ? Consultez cette **question de pratique** : [Quel est l'effet de la caféine, du café ou du thé sur les symptômes du syndrome de l'intestin irritable \(SII\) ?](#)

## Nutrition sportive

- Avez-vous considéré l'innocuité et l'efficacité des suppléments de créatine chez les enfants et les adolescent·e·s ? Découvrez-en davantage dans cette **question de pratique** : [Les suppléments de créatine, de caféine ou de protéines sont-ils sûrs et efficaces pour améliorer la performance à l'exercice, diminuer la masse grasse ou améliorer la récupération après l'exercice chez les adultes et chez les enfants/adolescent·e·s ?](#)
- Apprenez-en plus sur les boissons électrolytiques, ainsi que sur le moment, la composition et la planification des repas pour soutenir la performance à l'exercice dans le [Résumé des recommandations et des données probantes – Nutrition sportive.](#)

## Humilité culturelle

La sécurité culturelle, la compétence culturelle et l'humilité culturelle sont trois cadres présentés dans le [Contexte de l'humilité culturelle](#). Découvrez comment les praticien·ne·s en diététique peuvent intégrer des approches d'humilité culturelle dans leur pratique grâce à cette **question de pratique** : [Comment les diététistes peuvent-ils et peuvent-elles intégrer l'humilité culturelle dans leur pratique ?](#)

# Nourrissez vos connaissances et épanouissez votre carrière grâce aux séances d'apprentissage sur demande (*Learning on Demand*)

En ce **Mois de la nutrition**, développez votre expertise grâce aux séances **d'apprentissage sur demande (LOD)** conçues pour vous inspirer et vous outiller.

Explorez des domaines précis de la pratique en diététique afin de faire progresser votre carrière et de maximiser votre impact.

✨ **Gratuit pour les membres de DC du 1er au 31 mars 2026 !** ✨

1. [\*\*Intelligence artificielle – Évoluer dans le domaine de la diététique\*\*](#)  
[\*\(L'intelligence artificielle : de plus en plus présente dans le domaine de la nutrition\)\*](#)  
Alyshia Guan, Dt.P., étudiante à la maîtrise  
2022; 45 minutes
2. [\*\*Alimentation autochtone pour la santé\*\*](#)  
Jenni Lessard, cheffe et consultante culinaire  
2022; 51 minutes
3. [\*\*Nutrition de précision – Avancées et controverses en matière de tests génétiques\*\*](#)  
Ahmed El Sohemy, Ph. D.  
2023; 1 heure
4. [\*\*Quel est votre rôle dans l'identification et l'atténuation de l'insécurité alimentaire des ménages ?\*\*](#)  
Danielle Gallegos, professeure, et Elena Carrillo-Alvarez, Ph. D.  
2024; 91 minutes

# Préparez-vous pour la Journée des diététistes

La Journée des diététistes est célébrée le 18 mars et rend hommage au dévouement, à l'expertise et à l'impact des diététistes partout au Canada. C'est l'occasion de reconnaître le rôle essentiel qu'ils et elles jouent dans la promotion de saines habitudes alimentaires, le soutien au bien-être global et l'offre de conseils nutritionnels fiables et fondés sur des données probantes auprès des personnes et des communautés.

Se déroulant pendant le Mois de la nutrition, la Journée des diététistes constitue un moment privilégié pour célébrer la profession, accroître la sensibilisation et renforcer les liens avec les collègues, la clientèle et les communautés.



# Préparez-vous pour la Journée des diététistes

La **Journée des diététistes**, célébrée cette année le **18 mars**, est une occasion privilégiée de reconnaître l'impact des diététistes et le rôle essentiel que joue la nutrition pour aider les gens à s'épanouir. Que vous souligniez cette journée dans votre milieu de travail, que vous organisiez un petit rassemblement dans votre communauté ou que vous planifiiez un événement de plus grande envergure, rassembler les gens crée un espace propice aux échanges, à l'apprentissage et à la reconnaissance.

Les événements n'ont pas besoin d'être grands ou complexes pour avoir un impact — même un simple dîner-causerie, une célébration d'équipe ou une discussion communautaire peut susciter la sensibilisation et la reconnaissance. Afin de faciliter la planification, nous avons inclus des outils et des modèles que vous pouvez adapter selon vos objectifs, votre capacité et votre public.

## 1. Guide de planification d'événement

**Idéal pour** : Amorcer la réflexion et structurer votre événement

Utilisez ce guide pour clarifier les objectifs de votre événement, votre public cible, vos messages clés et les aspects logistiques. Il offre un aperçu complet des éléments à considérer lors de la planification d'un événement et vous aide à passer de l'idée au plan avec assurance. Accédez au modèle [ici](#).

## 2. Liste de vérification et échéancier pour la planification d'un événement en personne

**Idéal pour** : Rester organisé·e et respecter les échéances

Cette liste de vérification vous accompagne à travers les principales étapes de planification et les échéanciers suggérés, de la préparation initiale au suivi après l'événement. Elle est particulièrement utile si vous coordonnez plusieurs éléments ou travaillez en équipe. Accédez au modèle [ici](#).

## 3. Modèles de suivi budgétaire

**Idéal pour** : Gérer les coûts et les ressources

Utilisez ces modèles pour planifier, suivre et concilier les dépenses liées à votre événement. Ils peuvent soutenir les discussions avec votre organisation, aider à gérer le financement ou simplement vous permettre de respecter votre budget. Accédez au modèle [ici](#).

# Affiches du Mois de la nutrition

Téléchargez ou imprimez [ces affiches du Mois de la nutrition](#). Envoyez-les à votre clientèle ou affichez-les dans votre bureau !

**La nutrition est essentielle à une bonne santé tout au long de la vie.**

**La nutrition pourrait être la pièce manquante du casse-tête de votre santé mentale.**

**L'alimentation relie les familles, les communautés et les cultures.**

**Mieux comprendre et gérer nos liens émotionnels avec la nourriture peut favoriser des habitudes alimentaires plus saines.**

**Trouver un-e diététiste**

Présenté par **Les diététistes du Canada** / Dietitians of Canada. Partenaires: **Le Collège des médecins** et **Le Collège des dentistes**.

**BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUR**  
MOIS DE LA NUTRITION 2026

**La nutrition est essentielle à une bonne santé tout au long de la vie.**

**La nutrition pourrait être la pièce manquante du casse-tête de votre santé mentale.**

**L'alimentation relie les familles, les communautés et les cultures.**

**Mieux comprendre et gérer nos liens émotionnels avec la nourriture peut favoriser des habitudes alimentaires plus saines.**

**Découvrez ce qu'un-e diététiste peut faire pour vous**

Présenté par **Les diététistes du Canada** / Dietitians of Canada.

# Livre de recettes des membres

Téléchargez le [livre de recettes des membres de DC](#) (disponible en Anglais).



# **BON MOIS DE LA NUTRITION 2026!**

