

BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUIR

MOIS DE LA NUTRITION 2026



Découvrez ce qu'un·e diététiste peut faire pour vous



Présenté par  Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada



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.