

## SOCIOCULTUREL

- Mode de travail
- Famille et mode de vie
- Religion et croyances
- Compétences culinaires / Littératie alimentaire
- Habitudes alimentaires
- Culture
- Accès / disponibilité des aliments
- Budget

# BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUIR

MOIS DE LA NUTRITION 2025

## PHYSIOLOGIQUE

- Besoins en nutriments
- Symptômes et conditions
- Capacité
- Médicaments et suppléments
- Taille corporelle
- Âge et sexe
- Génétique
- Niveau d'activité
- Hydratation

## MENTAL

- Bien-être mental
- Capacité
- Médicaments et suppléments
- Modification du mode de vie

Ce que pensent vos diététistes...

## ÉMOTIONNEL

- Image corporelle
- Historique alimentaire
- Compétence alimentaire / relation avec la nourriture
- Capacité
- Motivation au changement
- Traumatismes alimentaires passés
- Préférences alimentaires / goût