

BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUIR

MOIS DE LA NUTRITION 2025

Ce que pensent vos diététistes...



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



SOCIOCULTUREL

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



ÉMOTIONNEL

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



Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada