

Les souvenirs alimentaires positifs et le développement de saines habitudes alimentaires chez les jeunes

Résumé

Introduction

De plus en plus d'évidences scientifiques suggèrent que le plaisir, incluant les souvenirs positifs liés à l'alimentation, pourrait être un levier pour l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Objectifs

Cette revue de littérature narrative a comme but d'explorer les concepts de souvenirs alimentaires positifs, de plaisir lié à l'alimentation et de littératie alimentaire chez les jeunes et leurs familles.

Méthodologie

Les bases de données Sofia et PubMed ont été consultées pour relever les articles pertinents autour du plaisir alimentaire, des souvenirs alimentaires positifs et de l'influence de la littératie alimentaire des parents sur celle des jeunes.

Résultats et discussion

La revue de littérature démontre que la création de souvenirs positifs liés à la nourriture peut avoir des répercussions positives à long terme sur les comportements alimentaires des jeunes. Elle met en évidence le rôle clé du plaisir alimentaire dans le développement de saines habitudes alimentaires chez les jeunes, soulignant l'importance du rôle des parents dans la création d'expériences positives autour de la nourriture. La littératie alimentaire des parents semble également être un facteur déterminant dans les comportements alimentaires à long terme des enfants.

Conclusion

Les souvenirs alimentaires positifs et le plaisir de manger chez les jeunes sont importants pour l'établissement d'une relation saine avec la nourriture tout au long de la vie. En reconnaissant l'importance du plaisir alimentaire, les parents et les diététistes-nutritionnistes peuvent contribuer à fonder les bases d'une alimentation saine et épanouissante chez les générations futures.

NUTRITION EN ÉVOLUTION



Charlotte Hébert-Wiencke, B.A.
Étudiante de premier cycle en nutrition,
Département de Nutrition, Faculté de
Médecine, Université de Montréal

Adresse courriel:
charlotte.hebert-wiencke@umontreal.ca



Bernard Lavallée, Dt.P., M. Sc.

Adresse courriel:
bernard.lavallee@gmail.com



Maude Perreault, Dt.P., Ph. D.
Professeure adjointe, Département de
Nutrition, Faculté de Médecine, Université de
Montréal et chercheuse au Centre Jean-
Jacques-Gauthier, CIUSSS-du-Nord-de-l'Île-de-
Montréal

Adresse courriel:
maude.perreault@umontreal.ca

Introduction

Plongez dans votre enfance et pensez à un moment mémorable lié à la nourriture. Manger un repas en famille pendant les Fêtes, cuisiner des pâtisseries avec ses grands-parents ou découvrir de nouvelles saveurs en voyage, les souvenirs témoignent du pouvoir de l'alimentation à procurer du bonheur.

Ces souvenirs positifs représentent bien plus que des plaisirs éphémères. En réalité, le plaisir alimentaire vécu durant l'enfance a un impact important sur le plaisir et les habitudes alimentaires tout au long de la vie (1-5, 9). Chez les jeunes, qui sont en plein développement de leur littératie alimentaire, vivre des expériences mémorables avec la nourriture peut influencer non seulement leur relation avec celle-ci, mais aussi leurs comportements alimentaires à long terme (1-5, 9).

Les parents et leurs compétences de littératie alimentaire jouent d'ailleurs un rôle important chez leurs enfants pour favoriser le développement d'une relation épanouissante avec la nourriture, que ce soit dans l'approvisionnement, la préparation et la dégustation de repas (4, 9, 10, 12, 13). En offrant à leurs enfants des opportunités de créer des expériences positives et mémorables en lien avec l'alimentation, les parents peuvent établir les bases d'un plaisir durable et sain (7, 9-11).

Messages clés

Le plaisir alimentaire joue un rôle essentiel dans le développement de saines habitudes alimentaires chez les jeunes, en contribuant notamment à une relation épanouissante avec la nourriture tout au long de la vie (1-5).

Les parents exercent une grande influence sur le développement d'une relation saine avec la nourriture chez les jeunes. Ils peuvent favoriser un environnement physique, social et émotif propice aux moments positifs et mémorables afin de contribuer au développement de l'appréciation émotionnelle et culturelle de l'alimentation chez les jeunes, autrement dit la dimension relationnelle de la littératie alimentaire (4, 9, 10, 12, 13).

Une approche holistique de la nutrition met de l'avant le plaisir de manger, de cuisiner et de découvrir les aliments, tout en honorant sa culture et ses traditions familiales. Le plaisir alimentaire peut servir de levier pour enseigner la littératie alimentaire et promouvoir des comportements alimentaires sains (1-5, 12).

Objectifs

Cette revue de littérature narrative a comme but d'explorer les concepts de plaisir lié à l'alimentation, de souvenirs alimentaires positifs et de littératie alimentaire chez les jeunes et leurs familles.

Méthodologie

Cette revue narrative repose sur trois thèmes clés: le *plaisir* en lien avec la nourriture, les *souvenirs positifs* en lien avec la nourriture et *l'influence de la littératie alimentaire des parents* sur celle des jeunes. Une recherche par mots-clés a été réalisée dans les bases de données Sofia et PubMed en utilisant les termes suivants: adolescents, enfants, enfance, plaisir alimentaire, plaisir, expérience, littératie alimentaire, implication alimentaire, mémoire, parents, bien-être, souvenirs positifs, santé, nourriture. Les références des articles retenus ont également été consultées afin d'inclure d'autres articles jugés pertinents. La littérature scientifique et la littérature grise ont été considérées. Aucune limite quant à la date de publication n'a été retenue.



Résultats et discussion

Les adultes qui gravitent autour des enfants ont la responsabilité d'enseigner et de soutenir le développement de compétences alimentaires, que ce soit à la maison, à la garderie ou à l'école (8, 12). La notion de « littératie alimentaire » émerge depuis une dizaine d'années. Ce concept englobe non seulement les connaissances culinaires et alimentaires, mais aussi les attitudes et les perceptions, comme le sentiment d'auto-efficacité, qui sont influencées par le contexte social et le système alimentaire (12, 14). Une dimension de la littératie alimentaire est la littératie relationnelle, englobant plaisir, traditions, cultures culinaires et commensalité, soit le fait d'apprécier un repas en famille ou entre amis (12).

Le plaisir alimentaire, une composante de la littératie relationnelle (12), se définit comme tout moment passé dans un contexte alimentaire qui suscite le plaisir (1-4). Cette définition englobe non seulement les caractéristiques reliées aux aliments, mais aussi les pratiques alimentaires familiales transmises par les parents (12). Elle prend en compte le contexte global qui entoure l'expérience, comme la commensalité, l'environnement et l'histoire personnelle (2, 18, 19). Ces expériences positives en lien avec la

nourriture sont étroitement liées à la formation de souvenirs. Les associations positives formées pendant l'enfance tendent à perdurer à l'âge adulte, influençant ainsi les attitudes envers la nourriture tout au long de la vie (9, 17, 21, 22). Le plaisir alimentaire vécu durant l'enfance contribue alors à la création de souvenirs positifs en lien avec l'alimentation et, à l'inverse, ces souvenirs positifs facilitent l'association de l'alimentation avec le plaisir (5, 9, 15, 22).

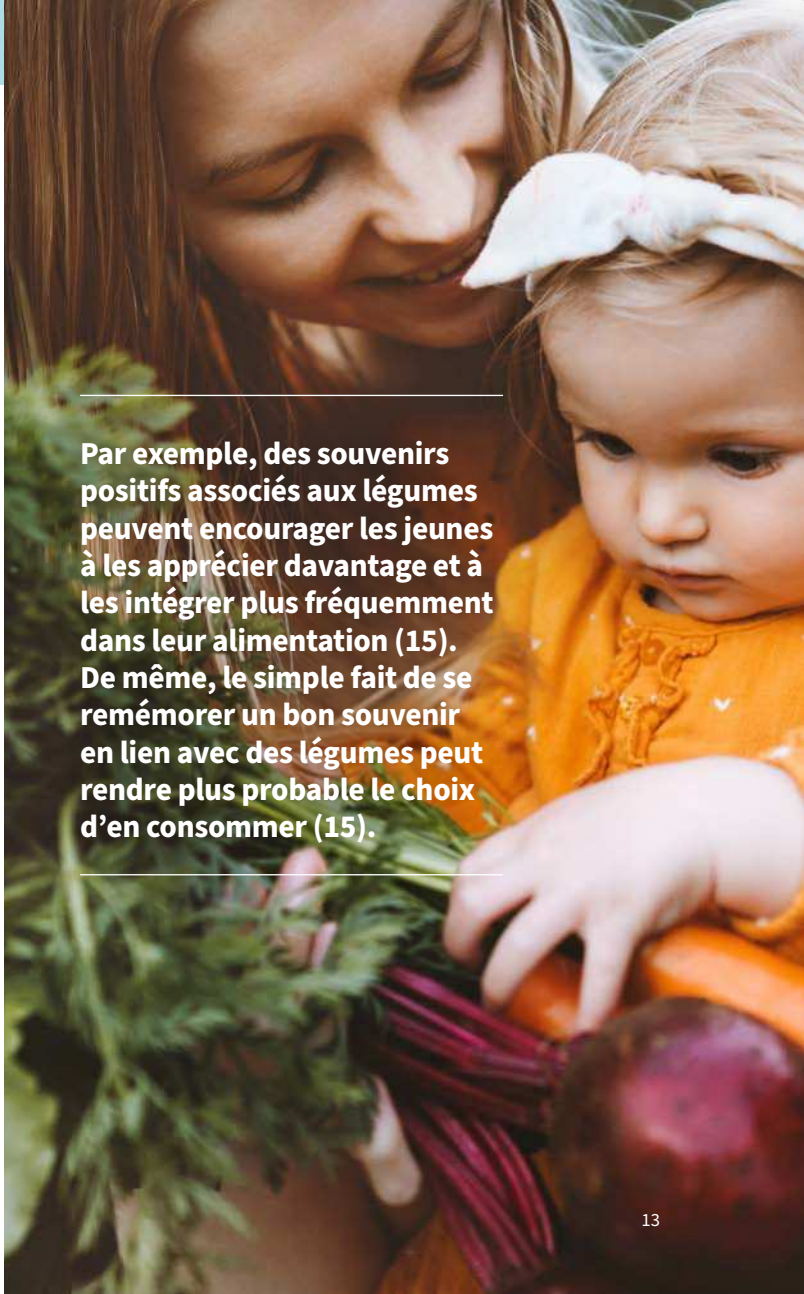
Des évidences scientifiques suggèrent que le plaisir pourrait promouvoir une saine alimentation (1-3, 5). Particulièrement, les souvenirs positifs liés à l'alimentation pourraient favoriser l'adoption de comportements alimentaires sains (9, 15, 16), et ce, de manière plus prometteuse que l'éducation nutritionnelle traditionnelle. Cette dernière repose parfois sur des approches restrictives et moralisatrices pouvant générer des attitudes négatives envers la nourriture (2, 4, 5, 17).

1. Impact des expériences positives autour de la nourriture sur les comportements alimentaires à long terme

Les associations positives ou négatives avec la nourriture formées pendant l'enfance ont tendance à perdurer à l'âge adulte et elles peuvent influencer les attitudes envers la nourriture tout au long de la vie (4, 20). Les expériences agréables liées à la nourriture, ancrées dans le plaisir de manger, peuvent créer des souvenirs positifs durables (4, 9, 21, 22). Le plaisir en lien avec la nourriture permet d'enseigner aux jeunes à apprécier tout ce qui englobe l'alimentation (21). Ces expériences alimentaires et les souvenirs positifs qui s'y rattachent peuvent ainsi soutenir une relation saine avec la nourriture (5, 22). En conséquence, le plaisir alimentaire peut favoriser chez les jeunes une relation saine et durable avec la nourriture (3, 5, 21).

Les souvenirs alimentaires positifs des jeunes demeurent très peu étudiés. Une étude chez les étudiants universitaires australiens s'est penchée sur les souvenirs alimentaires positifs et négatifs et a révélé des thèmes de nostalgie et de bonheur liés aux repas en famille, comme le fait de manger des recettes familiales (17). Cette étude met en lumière l'importance de la commensalité dans la formation des souvenirs alimentaires, renforçant le lien entre expérience alimentaire et émotion (17).

Les expériences agréables liées à la nourriture peuvent même bénéficier à la santé physique des enfants et des adolescents (1, 3, 15). Il a été démontré que les adultes ayant des souvenirs d'enfance positifs en lien avec l'alimentation ont généralement des comportements alimentaires de meilleure qualité que ceux ayant des souvenirs alimentaires négatifs (1). Effectivement, les souvenirs d'enfance agréables liés à une variété d'aliments peuvent favoriser leur consommation régulière tout au long de la vie (3, 16).



Par exemple, des souvenirs positifs associés aux légumes peuvent encourager les jeunes à les apprécier davantage et à les intégrer plus fréquemment dans leur alimentation (15). De même, le simple fait de se remémorer un bon souvenir en lien avec des légumes peut rendre plus probable le choix d'en consommer (15).

II. Influence des parents dans la création d'expériences positives pour leurs enfants

Les parents, ayant l'opportunité d'influencer les associations cognitives de leurs enfants liées à l'alimentation, jouent un rôle fondamental dans la manière dont leurs enfants perçoivent la sphère alimentaire (4, 10, 20). Comme discuté plus haut, les expériences positives avec la nourriture durant l'enfance peuvent créer une association positive avec les repas, qui perdure souvent toute la vie (4, 10, 20). Les parents peuvent alors être les catalyseurs pour générer des souvenirs positifs chez les jeunes et influencer le plaisir de manger à l'âge adulte (4, 5, 9, 21, 22). Dans les foyers familiaux, les parents peuvent jouer un rôle pour promouvoir le plaisir alimentaire (4, 9). Deux approches interdépendantes ont été étudiées pour atteindre cet objectif. D'une part, les parents peuvent modeler des comportements alimentaires sains en démontrant leur propre plaisir lorsqu'ils se procurent des aliments, les préparent et dégustent les repas (9, 10). Par exemple, les enfants dont les parents démontrent une relation saine avec la nourriture sont plus susceptibles d'avoir aussi une relation saine avec la nourriture, et ce, jusqu'à l'âge adulte (9). D'autre part, les parents peuvent jouer un rôle actif dans la création d'expériences agréables liées à la nourriture pour leurs enfants, renforçant le plaisir vécu lors d'activités alimentaires chez les familles (1-3, 6-8, 10, 16, 17, 21). Pour favoriser un environnement alimentaire plaisant, les parents peuvent prioriser la commensalité (1, 2, 8, 10, 17, 21). En effet, les adultes ayant eu davantage de repas en famille lors de l'enfance éprouvent davantage de plaisir dans le contexte alimentaire que ceux en ayant eu moins (1, 10, 17). Les aliments variés et colorés peuvent également susciter du plaisir lié à la nouveauté et à l'esthétique (2, 10). Au-delà des aliments, les parents peuvent prôner le plaisir de manger en famille (6, 21). Ils peuvent, par exemple, encourager leurs enfants à exprimer les sensations et les émotions agréables qu'ils ressentent lors des repas. Ce processus permet aux enfants de prendre conscience des plaisirs associés à la nourriture, contribuant ainsi au développement d'une relation positive et épanouissante avec celle-ci (5, 16). En cultivant ces approches, les parents peuvent contribuer à la santé et au bien-être à long terme de leurs enfants, créant un héritage alimentaire positif et durable (1-3, 8-10).

III. La littératie alimentaire des parents et les comportements alimentaires des enfants

À titre de rappel, la littératie alimentaire englobe la dimension relationnelle, qui intègre entre autres le plaisir en lien avec la nourriture (12). Ainsi, la littératie alimentaire et le plaisir sont intrinsèquement liés, renforçant mutuellement la compréhension

et l'appréciation de l'alimentation (1-5, 9, 11, 12, 15, 16). Comme discuté précédemment, le plaisir alimentaire durant l'enfance peut jouer un rôle déterminant dans le développement de comportements alimentaires sains à l'âge adulte (1-4, 9). Toutefois, l'influence de la littératie alimentaire des parents sur celle de leurs enfants est tout aussi cruciale. Même si un foyer familial a beaucoup de plaisir lié à l'alimentation, pour tirer le plus de bénéfices en lien avec la qualité nutritionnelle de l'alimentation, ces expériences positives doivent être en lien avec des comportements favorables à une saine alimentation (10-13, 15, 16). Par exemple, ces moments de plaisir pourraient être liés à des choix sains ou à une relation saine avec la nourriture. Puisque les enfants sont influencés par les comportements alimentaires de leurs parents, il est pertinent de souligner que les enfants dont les parents possèdent de solides compétences en littératie alimentaire sont plus susceptibles d'acquérir eux-mêmes de meilleures compétences en littératie alimentaire, leur donnant donc des ressources indispensables pour leur vie adulte (12, 13). En combinant le plaisir alimentaire à une forte littératie alimentaire, les parents peuvent alors contribuer à développer des bases solides pour le bien-être et la santé à long terme de leurs enfants (10, 12, 13).

Une meilleure connaissance des aliments, des nutriments et des pratiques alimentaires peut accroître l'appréciation des choix alimentaires et la satisfaction liée à la dégustation de repas équilibrés et variés (5, 11, 12). Ainsi, la littératie alimentaire pourrait être positivement associée au plaisir ressenti autour de l'alimentation (5, 11, 12). En poursuivant cette idée, le plaisir alimentaire dans l'enfance associé à une forte littératie alimentaire chez les parents favorise l'adoption de comportements alimentaires sains chez les jeunes (10-13, 15). Les parents jouent alors un rôle dans la construction d'une relation saine et durable avec la nourriture pour leurs enfants.

Néanmoins, cette réflexion souligne la pression ressentie par les parents concernant leur rôle dans le développement des comportements alimentaires de leurs enfants. Les discours alimentaires traditionnels mettant l'accent sur l'équilibre des repas et les restrictions alimentaires peuvent accentuer cette pression (4). Toutefois, en s'offrant un moment plaisant à table, les parents peuvent alléger la pression imposée quant aux choix alimentaires, et miser sur des moments où l'objectif pourra être de manger ensemble, et lentement faire de ces repas des moments plaisants pour tous les membres de la famille. Cette approche favorise le développement de comportements alimentaires sains chez les jeunes tout en contribuant à une relation détendue et plaisante avec la nourriture pour toute la famille (1, 3, 5, 6, 9, 10).



IV. Implications pour la pratique

Cette revue de littérature souligne l'importance des expériences positives autour de la nourriture dans le développement de saines habitudes alimentaires chez les jeunes (1-10, 15, 16). En tant que diététistes-nutritionnistes, nous avons le rôle de sensibiliser les parents, les éducateurs et les professionnels de la santé à l'importance de créer des moments agréables et mémorables en lien avec la nourriture chez les jeunes, tout en tenant compte des besoins et des réalités de divers contextes socioculturels (6-8). Les parents en ont déjà beaucoup sur les épaules; ils ont besoin de ressources pertinentes et d'un soutien adéquat pour intégrer le plaisir alimentaire dans leur quotidien familial. Souvent, les messages de nutrition en santé publique se concentrent sur les aliments à choisir (23), négligeant le « comment » et le contexte du repas. Nous, les diététistes-nutritionnistes, avons un rôle clé à jouer en fournissant des conseils pratiques pour créer des moments positifs autour de la nourriture. Par exemple, promouvoir la pleine conscience lors des repas peut encourager le plaisir en lien avec la nourriture (2, 4, 5). Ensuite, nous devons accompagner les parents dans le développement de leur propre littératie alimentaire afin qu'ils transmettent ces connaissances à leurs enfants, et ainsi, favoriser chez eux l'adoption de saines habitudes alimentaires (11-13).

Cet article fait appel à une approche holistique de la nutrition qui intègre le plaisir de manger, de cuisiner, de se procurer et de découvrir les aliments. Ce plaisir pourrait d'ailleurs être mis à profit dans l'enseignement de compétences en littératie alimentaire (2, 4). Ces connaissances pourraient guider la conception d'interventions et de programmes de promotion de la santé centrés sur le plaisir alimentaire.

En intégrant la notion d'expériences alimentaires positives dans nos initiatives de santé publique, nous encourageons les parents à créer des opportunités pour leurs enfants de développer leur curiosité envers la nourriture. Nous promouvons également des comportements alimentaires sains dans un environnement empreint de plaisir. Cette approche a le potentiel de transformer notre compréhension de la nutrition en reconnaissant que le plaisir alimentaire est une composante cruciale de la santé et du bien-être.

Conclusion

Les souvenirs alimentaires positifs, issus du plaisir alimentaire vécu dans l'enfance et soutenus entre autres par des parents favorisant des expériences positives, établissent les bases d'une relation épanouissante avec la nourriture tout au long de la vie (1-5, 9-13, 15-17). Les jeunes qui ont eu la chance de vivre des moments agréables et mémorables en lien avec la nourriture, tout en étant soutenus par des parents possédant une forte littératie alimentaire, sont plus enclins à adopter des choix alimentaires équilibrés et à entretenir une relation saine avec l'alimentation (1-5, 9-13). Le rôle des parents et des diététistes-nutritionnistes est central afin de soutenir de saines habitudes de vie chez les jeunes (4, 6-10, 12, 13). Notons que l'impact du plaisir de manger sur les habitudes alimentaires reste un nouveau concept qui mérite une exploration plus approfondie, notamment en tenant compte des facteurs socio-économiques et culturels qui pourraient influencer la disponibilité et l'accès à des expériences positives autour de fruits et légumes ou d'aliments culturels traditionnels par exemple.

En reconnaissant le rôle clé des parents et des diététistes-nutritionnistes et en intégrant le plaisir alimentaire dans les approches de recherche et d'intervention en nutrition, nous pouvons ensemble contribuer à créer des bases solides pour une alimentation saine et épanouissante chez les générations futures.

Remerciements

Nous tenons à remercier l'équipe du Musée de la santé Armand-Frappier pour leur collaboration dans cette opportunité de recherche sur la littératie alimentaire et les souvenirs positifs en lien avec la nourriture.

Projet de recherche dans le cadre d'une exposition au Musée de la santé Armand-Frappier

Quel est votre meilleur souvenir lié à la nourriture ?

C'est la question que Maude Perreault, Dt.P., Ph. D., pose aux jeunes et à leurs parents dans son projet de recherche sur la littératie alimentaire dans le cadre d'une exposition au Musée de la santé Armand-Frappier. Ce dernier a lancé en automne 2023 une exposition intitulée « Manger! L'exposition qui nourrit. » Cette exposition, conceptualisée par Bernard Lavallée, diététiste-nutritionniste, s'arrime au concept de la littératie alimentaire. L'exposition décline le thème du bien-être lié à l'alimentation en trois axes: nourrir le corps (bien-être physique), nourrir le plaisir (bien-être mental et social) et nourrir le monde (bien-être environnemental). Non prescriptive, elle invite les jeunes et les

adultes à découvrir, de façon ludique, comment l'alimentation influence le bien-être de tous. Dans le cadre de cette exposition bilingue français et anglais qui accueille majoritairement des familles, les visiteurs sont invités à participer au projet de recherche et à partager leur meilleur souvenir en lien avec l'alimentation. Selon la méthode des incidents critiques positifs, ces données qualitatives seront codifiées et analysées pour en déceler les thèmes liés aux différents domaines de la littératie alimentaire. Ces résultats permettront d'identifier des avenues pour des messages de nutrition en santé publique qui allient plaisir et saine alimentation pour les enfants et les familles. Restez à l'affût des résultats de l'étude sur maudeperreault.com !

Références

- Ainuki T, Akamatsu R, Hayashi F, Takemi Y. Association of Enjoyable Childhood Mealtimes with Adult Eating Behaviors and Subjective Diet-related Quality of Life. *J Nutr Educ Behav*. 2013 May 1;45(3):274–8.
- Landry M, Lemieux S, Lapointe A, Bédard A, Bélanger-Gravel A, Bégin C, et al. Is eating pleasure compatible with healthy eating? A qualitative study on Quebecers' perceptions. *Appetite*. 2018 Jun 1;125:537–47.
- Bédard A, Lamarche PO, Grégoire LM, Trudel-Guy C, Provencher V, Desroches S, et al. Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. *PLOS ONE*. 2020 Dec 21;15(12):e0244292.
- Marty L, Chambaron S, Nicklaus S, Monnery-Patris S. Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children? *Appetite*. 2018 Jan 1;120:265–74.
- Smith T, Hawks SR. Intuitive Eating, Diet Composition, and The Meaning of Food in Healthy Weight Promotion. *Am J Health Educ*. 2006 May 1;37(3):130–6.
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien*. 2020 [cité le 29 mai 2023]. Prenez vos repas en bonne compagnie. Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/>
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien*. 2020 [cité le 29 mai 2023]. Savourez vos aliments. Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/>
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien*. 2020 [cité le 29 mai 2023]. Une saine alimentation pour les parents et les enfants. Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/parents-et-enfants/>
- Hooper CM, Ivory VC, Fougere G. “Dinner’s ready!” A qualitative exploration of the food domain across the lifecourse. *Appetite*. 2015 Sep;92:133–42.
- Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children’s Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018 May 31;10(6):706.
- Huang Y, Wu J. Food pleasure orientation diminishes the “healthy=less tasty” intuition. *Food Qual Prefer*. 2016 Dec 1;54:75–8.
- Slater J. Food literacy progression: A framework of food literacy development for children and youth from 2-18 years. 2022.
- Costarelli V, Michou M, Panagiotakos DB, Lionis C. Parental health literacy and nutrition literacy affect child feeding practices: A cross-sectional study. *Nutr Health*. 2022 Mar;28(1):59–68.
- 100° [Internet]. 2020 [cité le 21 août 2021]. Dossier spécial | La littératie alimentaire: puissant levier de changement social | 100°. Disponible sur: <https://centdegres.ca/ressources/dossier-special-la-litteratie-alimentaire-puissant-levier-de-changement-social>
- Robinson E, Blissett J, Higgs S. Recall of vegetable eating affects future predicted enjoyment and choice of vegetables in British University undergraduate students. *J Am Diet Assoc*. 2011 Oct;111(10):1543–8.
- Robinson E, Blissett J, Higgs S. Changing memory of food enjoyment to increase food liking, choice and intake. *Br J Nutr*. 2012 Oct;108(8):1505–10.
- Lupton D. Food, Memory and Meaning: The Symbolic and Social Nature of Food Events. *Sociol Rev*. 1994 Nov 1;42(4):664–85.
- Vaqué-Crusellas C, González-Carrasco M, Casas F. The relationship between subjective well-being and food: a qualitative study based on children’s perspectives. *Int J Qual Stud Health Well-Being*. 2023 Dec;18(1):2189218.
- Kauppinen-Räsänen H, Gummerus J, Lehtola K. Remembered eating experiences described by the self, place, food, context and time. *Br Food J*. 2013 Jan 1;115(5):666–85.
- Contento IR. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett Learning; 2007. 510 p.
- Bat W, Peter PC, Moscato EM, Castro IA, Chan S, Chugani S, et al. The experiential pleasure of food: A savoring journey to food well-being. *J Bus Res*. 2019 Jul 1;100:392–9.
- Hsu FC, Scott N. Food experience, place attachment, destination image and the role of food-related personality traits. *J Hosp Tour Manag*. 2020 Sep 1;44:79–87.
- Santé Canada. *Le guide alimentaire canadien* [Internet]. 2019 [cité le 10 août 2023]. Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



**Fier assureur des activités
professionnelles des membres
de l'Ordre depuis plus de 20 ans**

**1 800 644-0607
beneva.ca/odnq**



beneva

© Beneva inc. 2024 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.