



Les « craquages » dans les tiroirs

*Doriane COTEL,
Diététicienne Nutritionniste*



Les craquages dans les tiroirs

Sommaire

- Manger, un besoin
- Rôles de l'alimentation et des repas
- Définitions (grignotage, compulsions, fringales,...)
- Situations
- Aliments de grignotage
- Astuces