

**Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins**  
**Fiche E4 – Hygiène de vie / Habitudes alimentaires**

**MON MENU DE LA SEMAINE**

	<b>Dimanche</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
<b>Déjeuner</b>							
<b>Collation</b>							
<b>Diner</b>							
<b>Collation</b>							
<b>Souper</b>							

*Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins  
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond  
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*