



# SUPPORT « CARTE »

Exemple fictif sur le thème de l'alimentation



**JEAN  
MON PSY**  
me donne  
des contacts  
pour des  
spécialistes

3

**LUCILLE  
MA VOISINE**  
partage des recettes,  
adresse d'un  
coach sportif

4

**INTERNET**  
recettes, régimes,  
avis et bonnes  
adresses

3

**NOA**

**ANNE  
MA MEILLEURE  
AMIE**  
partage son vécu  
et ses connaissances  
à propos d'expériences  
«mieux s'alimenter»

2

**FAMILLE/PARENT**  
discussions,  
partage d'avis,  
de conseils  
pratiques

1

**MAGASINES,  
LIVRE DE CUISINE**  
des ouvrages avec  
des images

5

**FORUM**  
échanger des  
avis, impressions,  
vérifier des infos

6