

# Yosra BORNAZ



Je suis nutritionniste et éducatrice thérapeutique, diplômée de l'École supérieure des sciences et techniques de la santé de Tunis, avec une spécialisation en nutrition humaine, complétée par un master dans ce domaine. J'exerce aujourd'hui en cabinet privé à Tunis, au Centre Urbain Nord.

Mon quotidien est partagé entre les consultations individuelles et l'éducation thérapeutique des patients, en particulier dans la prise en charge des maladies chroniques.

Je suis également formée en éducation thérapeutique du patient (ETP), ce qui me permet de construire une relation de confiance et d'accompagnement durable avec chaque personne que je suis.

J'accorde une grande importance à la prévention et à l'analyse critique des pratiques alimentaires.

Par exemple, j'ai souvent pris la parole sur le régime céto-gène, en mettant en lumière certains de ses effets secondaires possibles, comme l'élévation du cholestérol due à une consommation excessive d'acides gras.

Je partage régulièrement mes conseils et mes réflexions sur les réseaux sociaux, pour rendre la nutrition accessible et adaptée aux besoins de chacun.

Mon approche est centrée sur l'écoute, la pédagogie et la personnalisation, afin d'aider mes patients à atteindre leurs objectifs de santé de manière durable et réaliste.