

SUJETS

- 1) S'adapter au public fragilisé
- 2) S'intéresser à la santé des femmes
- 3) Nourrir et stimuler ses neurones
- 4) Santé à la carte
- 5) Prévenir les cancers liés à l'alcool

1) S'ADAPTER AU PUBLIC FRAGILISÉ

En 2020, l'atelier « Bien dans son assiette », sera déployé sur plus d'une centaine de communes d'Ile-de-France.

Fort de ce succès et afin que la prévention touche le plus grand nombre, en partenariat avec le **PRIF**, **Bélénos-Enjeux-Nutrition**, conçoit une adaptation de ce programme à destination des seniors fragilisés et/ou éloignés des messages de santé.

La nutrition cela nous concerne tous !

2) S'INTÉRESSER A LA SANTÉ DES FEMMES

Dans nos sociétés les femmes restent le pivot de la transmission des comportements de santé au quotidien : mettre l'accent sur la santé des femmes, c'est aussi s'intéresser à la santé des familles.

Bélénos-Enjeux-Nutrition avec l'épicerie solidaire « La Courte échelle » organise des consultations familiales dans le 19^e arrondissement de Paris. Ces consultations sont réalisées par une diététicienne et seront clôturées par un atelier cuisine en mai.



3) NOURRIR ET STIMULER SES NEURONES

Depuis 10 ans, dans le cadre de notre partenariat avec **AG2R La Mondiale**, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** anime des conférences et des ateliers pratiques sur différents thèmes liés à l'alimentation.

La prochaine conférence interactive « Bien alimenter ses neurones » aura lieu le 2 avril à Villiers sur Marne et sera suivi d'un atelier pratique le 28 avril qui utilisera les nouvelles technologies pour répondre aux questions suivantes :

Le cerveau travaille 24h/24 et 7j /7. Quels aliments sont utiles pour garder un esprit vif ? Quels exercices physiques conseiller pour bien oxygéner nos neurones ?



4) SANTÉ À LA CARTE

Les résidences autonomie et les CCAS font confiance à **Bélénos-Enjeux-Nutrition** !

Au 1^{er} semestre 2020, à Athis-Mons et Epinay-sur-Seine, des conférences et ateliers interactifs sont animés par les diététiciens-nutritionnistes de notre réseau. Nous proposons des thématiques variées :

- Indispensables du placards
- Calcium et Protéines
- Dégustation et Plaisir
- Santé cardio-vasculaire
- Garder la forme sans tabac...

Ces animations ludiques peuvent être complétées par les ateliers de cuisine de saison (Noël, Pâques, Hiver, Printemps, Eté, Automne).



5) PRÉVENIR LES CANCERS LIÉS A L'ALCOOL



En lien avec la # journée mondiale contre le cancer, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** insiste sur les liens existant entre consommation d'alcool et prévention des cancers :

En 2015, on estimait à 41 000 le nombre de décès attribuables à l'alcool : 30 000 chez les hommes et 11 000 chez les femmes.

Pour votre santé, l'alcool c'est :

- Pas plus de 10 verres standard par semaine
- Pas plus de 2 verres standard par jour ;
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation.

En résumé :

L'alcool : maximum 2 verres par jour et pas tous les jours !

Avril

- Conférence « Bien alimenter ses neurones » à Villiers sur Marne
- Atelier cuisine Hiver à Lardy
- Ateliers thématiques sur les Graisses à Epinay sur Seine...

Mai / Juin

- Atelier cuisine à Lardy et Saint-Ouen l'Aumône et Paris 19e
- Ateliers thématiques sur le Sucre et l'Hydratation à Lardy, Cachan, Epinay
- Café-poussette à Quincy sur Sénart...



BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION
POUR VIVRE BIEN AUJOURD'HUI ET ENCORE MIEUX DEMAIN !

