



SANTÉ À LA CARTE

CATALOGUE SPÉCIAL SENIORS

*Pour bien vivre aujourd'hui ...
et encore mieux demain !*

- ✓ Ateliers cuisine
- ✓ Conférences
- ✓ Ateliers ludiques
- ✓ Formations

Bélénos 
Enjeux Nutrition

Bélénos-Enjeux-Nutrition



Dr Isabelle Durack,

Fondatrice de l'association

Médecin endocrinologue & nutritionniste

Une association de compétences qui font sa force

Depuis sa création en 2004, et au fil des ans, notre association Bélénos-Enjeux-Nutrition s'est enrichie de collaborateurs aux profils et compétences variés.

De formations complémentaires, les membres de notre équipe multidisciplinaire (médecins, diététiciens, psychologues, infirmiers, enseignants sportifs, chefs de cuisine, ludologues, graphistes) mettent leur expérience et leur conviction au profit de nos programmes de prévention nutritionnelle et de promotion de l'activité physique.



L'APPÉTIT VIENT EN MANGEANT

A distance ou en présentiel

Les clés pour lutter contre la dénutrition

- ✓ Répondant à un enjeux de Santé Publique
- ✓ Conçu par des professionnels de santé spécialistes de la nutrition
- ✓ Idéal tout au long de l'année et durant la semaine de la dénutrition

**1 conférence d'ouverture
3 séances de 2h + 1 séance cuisine de 3h**

Conférence : "Se mettre en appétit & maintenir son poids de forme"

1. Garder le sourire & son capital bucco-dentaire

Quels sont les liens entre dentition et alimentation ?
Comment prendre soin de ses dents en mangeant bien ?

2. Enrichir ses plats & savourer les textures

Comment enrichir la densité nutritionnelle de ses plats sans en augmenter le volume ? Quels conseils pour varier les textures et les adapter à ses besoins ?

3. Redonner goût & déguster à pleine papilles

Quelles astuces pour stimuler l'appétit, relever ses plats et leur offrir saveurs et couleurs qui les rendra uniques ?

4. Cuisiner & découvrir le manger-mains

Partager de nouvelles recettes, modifier les textures, rendre les plats attrayants et prêt à manger.

SANTÉ À LA CARTE

4 formules possibles en panaché
Le choix est à vous !

Conférences-débats

7 questions / 7 principes

1h30

Ouvert à tous

Présentiel ou à distance



Ateliers ludiques

Jeux en petits groupes

2h00

10 à 15 participants

Présentiel ou à distance

Ateliers cuisine

Cuisine & dégustation

3h00

12 participants

Présentiel



Ateliers mixtes

1 principe / 1 recette

2h00

12 participants

Présentiel

THÈMES GÉNÉRALISTES

A distance ou en présentiel
Toute la France

Après 60 ans : les clés pour rester en forme



Après 60 ans, le corps se modifie. Il y a les changements qui se voient et les autres plus discrets.

Pour mieux comprendre ce qui se passe dans son corps et adapter son alimentation afin de vieillir en bonne santé.

Manger bouger pour préserver sa santé



Quelles bonnes pratiques pour rester en forme au quotidien et assurer bien-être, santé et longévité ?

Quelles sont les activités adaptées ? A quelles fréquences ? Comment manger équilibré ? Quoi, quand et combien ?

Bien s'hydrater pour la santé



Boire suffisamment ce n'est pas toujours simple et pourtant c'est important pour le fonctionnement du corps.

Quelle est la bonne quantité, quelles boissons sont conseillées ? Les trucs et astuces pour boire quand la soif n'est pas là.

Garder son poids de forme



Le poids est un indicateur de santé. Connaissez-vous son évolution naturelle ?

Quelle est l'importance d'un poids stable et comment garder la ligne pour vieillir en pleine forme ?

THÈMES GÉNÉRALISTES

A distance ou en présentiel
Toute la France

Les indispensables du placard



L'après-midi jeux s'est éternisé ou bien les petits enfants arrivent à l'improviste ! Comment faire un dîner bon pour la santé avec le contenu des placards ?

Quelle est la liste d'aliments de base à avoir toujours chez soi en cas d'urgence ?

Bien remplir son caddie



Bien remplir son caddie, c'est se faciliter la vie. Comment déchiffrer les étiquettes et choisir les aliments d'un bon rapport qualité/prix ? Quelles sont les mentions à prendre en compte ?

Nutriscore, applications diverses, comment s'y retrouver ?

Bien se nourrir et préserver la planète



Manger bio, c'est bon pour la planète mais quel impact pour notre santé ? Les circuits courts, la saisonnalité, l'équilibre alimentaire. Comment se nourrir sainement et de façon respectueuse pour notre environnement ?

Bienfaits des aliments de saison



Lorsque l'on parle alimentation durable, la saisonnalité est souvent évoquée. Mais manger de saison, quels intérêts ? Pourquoi a-t-on envie de plats gras l'hiver et de crudités l'été ?

THÈMES SPÉCIFIQUES

A distance ou en présentiel
Toute la France

Garder une bonne santé cardiovasculaire

Comment protéger son cœur et ses artères par une alimentation et un mode de vie qui allient plaisir et convivialité ?

Favoriser un bon confort digestif

Comment favoriser une bonne digestion et continuer à bien manger sans compromettre son bien-être au quotidien ?

Entretenir sa vision

Quels aliments sont indispensables pour bien faire fonctionner nos cellules visuelles ? Des conseils pour y voir plus clair.

Rester vif et bien alimenter ses neurones

Le cerveau travaille 24h/24 et 7j/7. Comment bien le nourrir pour entretenir sa mémoire et un esprit vif ?

Garder la forme sans tabac

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Comment écraser sa dernière cigarette en toute sérénité, gérer son poids et éviter la rechute ?

Bien alimenter son sommeil

Comment favoriser un sommeil réparateur grâce à ses repas ? Comment rester actif en faisant le plein d'énergie ?

Préserver son capital osseux

Quels aliments consommer pour prendre soin de ses os ? Le calcium est-il suffisant ?

Renforcer son immunité en mangeant

La vitamine C, les compléments alimentaires, l'activité physique. Qu'est ce qui est vraiment utile pour renforcer son système immunitaire ?

LES THÈMES EN JEUX

En présentiel uniquement

Toute la France

Dégustation et plaisir



Manger est une expérience sollicitant nos 5 sens. Quel est le lien entre chacun d'eux et notre appétit, nos envies de manger ?

De multiples expériences sensorielles et dégustations ponctuent cette conférence.

Donner du goût sans abuser de sel



Pourquoi et comment modérer sa consommation de sel ? Apprenons à le limiter en découvrant d'autres associations riches en goût et en couleur. Plusieurs activités et exercices permettent aux participants d'appréhender toutes ces notions.

Les sucres, parlons-en !



Féculents, fruits, sucre blanc, allégé en sucre, édulcorants... comment s'y retrouver ? Apprendre à distinguer les sucres pour mieux les utiliser en alliant plaisir et santé. Plusieurs activités et exercices permettent aux participants d'appréhender toutes ces notions.

Mieux connaître les graisses



Savoir les reconnaître - visibles ou cachées - les identifier et bien les choisir avec leurs qualités nutritionnelles et gustatives. Plusieurs activités et exercices permettent aux participants d'appréhender toutes ces notions.

CUISINE & VOUS

En présentiel uniquement
Toute la France

- ✓ La possibilité de choisir entre 2 menus (entrée, plat, dessert) pour chaque thématique afin d'adapter le coût à votre budget.
- ✓ Nos diététiciens encadrent vos participants et leur expliquent l'intérêt santé de chaque recette ou adaptation.

LES 4 SAISONS EN ATELIERS



- ✓ Printemps
- ✓ Eté
- ✓ Automne
- ✓ Hiver

Des recettes avec des produits de saison riches en vitamines, fibres, antioxydants... pour allier santé, vitalité et budget adapté !

LES TEMPS GOURMANDS DE L'ANNÉE



- ✓ **Pâques** : Plaisir sans excès
- ✓ **Noël** : Plaisir sans culpabilité



LIVRETS & MENSUELS

Pour votre structure
Prolongez nos actions

CARNET : "Recettes, Astuces et Bien-Etre"

Pour la mise en place d'un atelier "Cuisine & vous", vous recevrez ce livret, rempli de conseils nutrition, à distribuer à vos participants.



MENSUEL : "ÉNERGIE SENIORS"

Pour la mise en place de 5 interventions dans l'année vous recevrez un mensuel de 4 pages à distribuer à vos participants à chacune des séances.

ENERGIE
Le mensuel Senior de la Nutrition

POUR VOS ÉQUIPES

De l'information pour aller plus loin

Vous souhaitez apporter des connaissances à vos équipes pour augmenter l'impact des actions nutritionnelles menées auprès des seniors ?

J'intègre mieux la dimension « santé » dans l'assiette du consommateur.

Régis, cuisinier

Bélénos-Enjeux-Nutrition vous propose des temps d'échanges entre nos professionnels et vos équipes, afin d'approfondir les thématiques proposées aux seniors et répondre à vos questions autour de l'alimentation des seniors.



Une approche pédagogique, ludique et interactive

✓ En présentiel

Par des jeux et des mises en situation, nos intervenants expérimentés valorisent la prise de parole individuelle et la dynamique de groupe.

✓ En distanciel

Sous la forme de webinaires interactifs, nos intervenants accompagnent les participants autour de 7 principes à mettre en place au quotidien.

POUR VOS ÉQUIPES

Des exemples de thématiques



Modifications physiologiques liées à l'âge : quels retentissements sur les prises alimentaires ?

Alimentation et transit chez les séniors : idées reçues ou bons conseils ?

Le manger moins : quels intérêts et quand le proposer ?

Les compléments nutritionnels oraux : quelle place dans la prise en charge de la dénutrition ?

Diabète et maladies métaboliques : quelle alimentation pour la personne âgée ?

...

Liste non exhaustive et adaptable à vos besoins !

Bélenos-Enjeux-Nutrition

 **Siège :**
75 rue de Lourmel - 75015 Paris

 **Téléphone :**
01 86 95 82 88

 **Courriel :**
belenos@belenos-nutrition.com

 **Site internet:**
www.belenos-nutrition.com

