



SUJETS

- 1) PRIF un nouveau défi !
- 2) Formation
« Alimentation & santé mentale »
- 3) Nouvelles recommandations nutritionnelles 2019
- 4) Conférence
« Entretenir sa vision – Tout un art ! »
- 5) Bien-être au menu
- 6) Santé à la carte

1) PRIF : UN NOUVEAU DEFI !

Bélenos-Enjeux-Nutrition

poursuit sa collaboration avec le PRIF, avec un nouveau défi.

Pour l'année 2019, notre défi est de taille avec 100 ateliers « [Bien dans son assiette](#) » à mettre en place dans les communes de l'Ile-de-France.

Le bilan des années précédentes sera présenté au forum des administrateurs du PRIF en avril prochain.

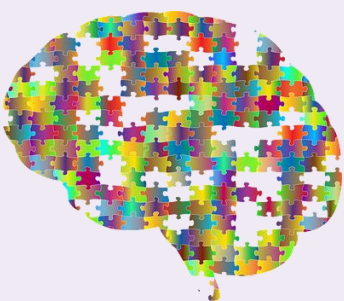


2) FORMATION « ALIMENTATION & SANTÉ MENTALE »

Pour répondre aux besoins d'accompagnement des patients atteints de schizophrénie et de troubles bipolaires responsables de complications nutritionnelles et métaboliques, le réseau **Bélenos-Enjeux-Nutrition** se forme.

Des spécialistes des Hôpitaux Universitaires Henri Mondor à Créteil sont venus apporter au réseau leur expertise, en ce début d'année.

En collaboration avec le [Collectif Schizophrénies](#) qui recueille les demandes, les diététiciens-nutritionnistes du réseau Ile-de-France reçoivent des patients en consultation.



3) NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES 2019

Santé publique France présente les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes.

Parmi les nouveautés figurent la place accordée à certains aliments comme les légumes secs, les fruits à coque, les féculents complets, la prise en compte de l'impact de l'alimentation sur l'environnement et la mise en avant de l'étiquetage nutritionnel simplifié Nutri-Score. Pour en savoir plus, cliquer [ici](#).





Dans le cadre unique et riche en stimulations visuelles du musée Guimet, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a animé en partenariat avec Ag2r La Mondiale une conférence intitulée « Entretien sa vision – Les aliments à la loupe ».

Sensibiliser à l'importance des aliments protecteurs de la vision : tout un ART !

5) BIEN-ÊTRE AU MENU

Dans le cadre de ses conférences interactives et ludiques **Bélénos-Enjeux-Nutrition** propose de nouvelles thématiques dans son programme « Bien-être au menu » :

Après « **Garder la forme sans tabac** », la conférence « **Donner du goût sans abuser du sel** » permet d'aborder la prévention de l'hypertension artérielle et des maladies cardio-vasculaires.

Une conférence interactive est programmée prochainement à Coignières.



6) SANTÉ À LA CARTE

Le programme « Santé à la carte » de **Bélénos-Enjeux-Nutrition** se poursuit, avec succès, au fil des saisons.

De nouveaux centres et participants s'engagent dans cette dynamique avec des ateliers cuisine et ludiques à la carte.

Le programme s'étoffe avec deux nouvelles thématiques : **Fibres & hydratation** et **Calcium & Protéines**.



AGENDA

Avril

- Conférence « Manger bouger pour bien préserver sa santé » chez Thalès à Massy
- Conférence « Rester vif et bien alimenter ses neurones » à Garges

Mai / Juin

- Conférences et ateliers « Rester vif et bien alimenter ses neurones » à Garges et Massy
- Ateliers de cuisine « Printemps » et « Pâques » du programme « Santé à la carte » au Plessis, à Carrière et Lardy



EN 2019 **BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION** FÊTE SES 15 ANS !

