

SUJETS

- 1) PRIF : La saison des forums
- 2) THALES : La Qualité de Vie au Travail
- 3) Santé à la carte
- 4) Bien-être au menu : La prévention des maladies chroniques
- 5) Bélenos-Enjeux-Nutrition innove !

1) PRIF : LA SAISON DES FORUMS

Bélenos-Enjeux-Nutrition présente son programme « Bien dans son assiette » au **Forum des administrateurs du PRIF** à travers une séance cuisine et dégustation.



A Paris et à Versailles, **Bélenos-Enjeux-Nutrition** participe au **Forum Santé Bien-Être** destiné aux seniors franciliens pour accompagner la démarche du PRIF afin de promouvoir le programme « Bien dans son assiette » et l'ensemble des ateliers de son parcours prévention.

2) THALES : LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



Dans le cadre de ses actions sur la Qualité de Vie au Travail, **Bélenos-Enjeux-Nutrition** anime les conférences de son programme « Bien-être au menu » pour les salariés du groupe Thalès sur le site de Massy. Au menu :

- **Manger, bouger pour préserver sa santé**
- **Rester vif et bien alimenter ses neurones**

Objectifs : sensibiliser, conseiller sur les rythmes alimentaires et les rythmes de vie favorables au bien-être et à la santé pour optimiser la qualité de vie au travail.

3) SANTÉ À LA CARTE

Le programme « Santé à la carte » rencontre un franc succès :

Proposées sous forme de conférences, ateliers pratiques et séances cuisine, les thématiques traitées répondent à des interrogations d'actualité et sont un moyen idéal pour apprendre dans une atmosphère ludique et gourmande.

Réservez dès maintenant une intervention ou un atelier cuisine. Notre prochain thème estival : **Hydratez votre été !**





Après un focus sur les actions menées autour du thème du sel mis en avant dans le cadre de la Journée Mondiale de l'hypertension artérielle en mai (cf. [Actu du mois de mai](#)), **Bélénos-Enjeux-Nutrition** continue son travail dans la prévention des maladies chroniques.

Nos nouvelles thématiques s'adressent à présent à la prévention du diabète et des maladies cardiovasculaires avec une conférence interactive sur les sucres à Coignières et un atelier pratique « Garder une bonne santé cardiovasculaire » en partenariat avec Malakoff Médéric Humanis à Villiers-sur-Marne.

5) BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION INNOVE !

Une innovation pour ce début d'été :

Pour lutter contre la déshydratation notamment chez les plus âgés, particulièrement exposés à ce risque en temps de grande chaleur, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a proposé une conférence dégustation sur le thème de la **hydratation** à Cachan avec la réalisation d'un smoothie melon-fraise-poire.

Réalisez vous-même cette recette ou proposez-la à votre entourage.

Voici les ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon (petit calibre)
- 2 poires
- 250 g de fraises
- 1-2 càc de sucre en poudre (facultatif)
- Les zestes d'un citron vert (facultatif)

Préparation :

1. Couper le melon en deux et retirer les graines.
2. Prélever quelques mini-billes de melon pour la déco.
3. Couper le reste en morceaux.
4. Laver, peler, épépiner et couper les poires en morceaux.
5. Rincer, égoutter et équeuter les fraises.
6. Verser tous les fruits dans le bol du blender et mixer.
7. Zester un citron vert et ajouter dans la préparation.

Bonne dégustation estivale !



AGENDA

Juillet / Août

- Atelier pratique « Bien s'hydrater pendant l'été » à Sevran
- Les ateliers « Bien dans son assiette » se poursuivent dans toute l'Ile-De-France

Septembre

- Ateliers « Santé à la Carte » avec les communes de Lardy et de Nanterre
- Conférence « Bien choisir ses graisses » à Coignières



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

