

## SUJETS

- 1) **Bélénos se digitalise**
- 2) « À vos fourneaux »
- 3) « Bien dans son Assiette » à distance
- 4) « Santé à la carte »
- 5) **Confinement et poids**

## 1) BELENOS-ENJEUX-NUTRITION SE DIGITALISE

La crise du coronavirus a interrompu les ateliers en présentiel. Le réseau **Bélénos-Enjeux-Nutrition** n'a pas été, pour autant, inactif. Dès le début du confinement, nos professionnels se sont formés et ont adaptés l'ensemble des interventions aux nouvelles technologies assurant ainsi la continuité des actions préventives.

En cette période où l'alimentation est d'autant plus importante, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** déploie ses ateliers à distance avec l'ensemble de ses partenaires.

## 2) « À VOS FOURNEAUX », UN CHALLENGE RECETTES EN LIGNE

En partenariat avec le **PRIF**, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a organisé des échanges conviviaux à distance autour de recettes de saison. Un accompagnement digital ou par téléphone pour rester en forme et garder le lien social.

A l'aide de 5 ingrédients de base que tout un chacun pouvait avoir à portée de mains dans ses placards, les participants devaient partager des recettes de saison bonnes pour la santé, goûteuses, atout Bien-être et convivialité. Une opération originale qui a remporté, pendant cette période de confinement, un franc succès.



**Os à moelle, légumes et quinoa**  
Claudine T - Paris 17e

## 3) « BIEN DANS SON ASSIETTE », UN ATELIER À DISTANCE

La candidature de **Bélénos-Enjeux-Nutrition** à l'appel à projets « Digital » lancé par le **PRIF** a été retenue. L'atelier « Bien Dans son Assiette » est à présent disponible sous 2 formats au choix : Une version en visioconférence sur ordinateur ou tablette, l'autre en audio par téléphone. Une grande première pour certains seniors :

*« C'était la première fois que j' assistais à une visioconférence en direct. La connexion n'a pas été si difficile que cela. Durant cette période de confinement, je cuisinais mais je ne savourais ni ne dégustais ce que je faisais. Cela a permis de "mettre les pendules à l'heure" et de repartir d'un bon pied. » Renée F-Paris 14e*



A Epinay sur Seine, pendant le confinement, la résidence autonomie a continué à faire confiance au réseau **Bélenos-Enjeux-Nutrition** !

Des thèmes d'actualité comme « les indispensables du placard » mais aussi « bien choisir ses matières grasses » ont pu être réalisés en semi-présentiel :

- En visioconférence, Anne, diététicienne animait l'atelier en ligne.
- Sur place, à intervalles réguliers, se succédaient des groupes de 4 seniors qui échangeaient avec elle dans le respect des règles sanitaires (distanciation entre les participants, désinfection de la salle entre les groupes, etc...)

D'autres ateliers y sont prévus sous ce format jusqu'au début de l'été.

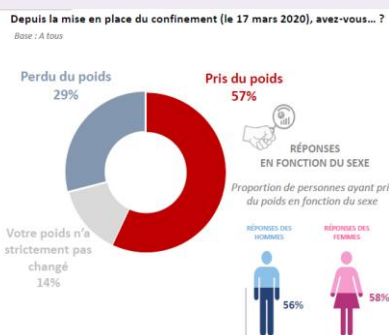


## 5) CONFINEMENT ET POIDS : LE BILAN

Selon [une étude IFOP \[1\]](#), pendant la période de confinement, 57 % des sondés ont pris du poids (en moyenne 2,5 kilogrammes) et 29% en ont perdu.

Pas d'inquiétude à avoir, la reprise d'une activité physique régulière va permettre de retrouver un poids de forme et refaire une masse musculaire. Pour ceux qui restent travailler à distance, remettre son corps en mouvement, c'est aussi corriger les postures inadéquates prises pendant le télétravail. C'est également apprendre à se relaxer et relâcher les tensions d'un corps et d'un esprit mis à rude épreuve. Profitez du déconfinement pour reprendre une bonne hygiène de vie et rester en forme.

[\[1\] une étude IFOP réalisée pour Darwin Nutrition](#) réalisée par Internet du 24 au 27 avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 Français âgés de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine.



### Juillet

- Ateliers thématiques sur l'Hydratation à Epinay sur Seine
- Ateliers « Bien dans son assiette » à Paris 17<sup>e</sup> et Saint-Maur des Fossés

### Août/Septembre

- Ateliers cuisine à Saint-Ouen l'Aumône
- Ateliers thématiques sur le Capital Osseux à Epinay
- Reprise des ateliers Bien Dans son Assiette en présentiel (à partir de septembre)

