

SUJETS

- 1) Restez connectés
- 2) Lutte contre la dénutrition
- 3) Gardez une bonne santé cardiovasculaire
- 4) Boostez son immunité
- 5) Cuisinez pour les fêtes

1) RESTEZ CONNECTÉS

Bélénos-Enjeux-Nutrition continue à proposer des ateliers en distanciel (visio ou audio-conférences) dans le contexte de crise sanitaire actuel. Que ce soit en partenariat avec le **PRIF**, la **CNAV**, la **MSA** pour le programme **Bien dans son Assiette** ou en lien avec les résidences services ou autonomie pour notre programme **Santé à la Carte**, de plus en plus de seniors s'inscrivent et développent leurs compétences informatiques.

Les seniors plébiscitent ces formats qui favorisent le lien social et l'acquisition de connaissances nutritionnelles pratiques.

2) LUTTEZ CONTRE LA DÉNUTRITION

4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile de plus de 70 ans sont touchés par la dénutrition avec, entre autres, plus de risques d'infections. Du 12 au 19 novembre dernier, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a participé à la lutte contre la dénutrition en animant des ateliers distanciels sur ce thème auprès des seniors.

En présentiel, et dans le respect des gestes barrières, la résidence d'Athis-Mons a accueilli une des diététiciennes de notre réseau en proposant des astuces et des recettes pour maintenir une alimentation riche en protéines végétales et animales.



3) GARDEZ UNE BONNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



A l'occasion de la journée mondiale du diabète, le 14 novembre, les résidences d'Epinaux-sur-Seine et de Vigneux-sur-Seine ont choisi des animations ludiques pour « Garder une bonne santé cardiovasculaire ».

Invités à un restaurant virtuel, les seniors guidés par les intervenants **Bélénos-Enjeux-Nutrition** ont choisi des menus adaptés au diabète mais aussi à l'hypertension, pathologie souvent associée, pour préserver leur santé cardiovasculaire.

4) BOOSTEZ VOTRE IMMUNITÉ

Le système immunitaire aura été au cœur des préoccupations mondiales en cette année dominée par la crise sanitaire du coronavirus SARS-CoV-2.

Dans ce contexte et pour sensibiliser à l'impact d'une alimentation saine sur notre santé, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** propose de « Booster votre immunité en mangeant bien », avec toute une série d'activités ludiques sur ce thème sous divers formats (conférence et atelier pratique).

L'objectif est de comprendre les liens entre alimentation et immunité afin de pouvoir faire les bons choix en cuisine.



5) CUISINEZ POUR LES FÊTES



Sauce épicée aux agrumes

Dans un bol, mélanger 1 cuillère à soupe de marmelade d'oranges, quelques zestes d'orange, 1 verre d'eau, 1 pincée de cannelle et 1 de gingembre.

Faire revenir votre volaille avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Une fois que cette dernière est bien dorée, retirer la de la casserole et déglacer avec de l'eau.

Ajouter une cuillère à soupe de fond de volaille. Une fois le mélange à ébullition, ajouter votre préparation à base de marmelade et laisser réduire jusqu'à ce que votre sauce nappe la cuillère.

Bon appétit !



En cette fin d'année, pour vous reconforter en famille **Bélénos-Enjeux-Nutrition** vous propose le menu suivant pour vos jours de fêtes :

Déjeuner

Bavarois de légumes

Chapon rôti et sauce épicée aux agrumes

Purée de châtaignes / haricots verts

Plateau de fromages

Buche de sorbets

Les agrumes et autres fruits frais en sauce ou en accompagnement de vos plats vous aideront à rendre plus digestes ces repas toujours plus riches qu'à l'ordinaire.

AGENDA

Janvier

- Bien dans son Assiette continue sur Villeneuve Saint Georges, Vanves, Chanteloup, Valenton
- Santé à la Carte avec soigner son capital osseux à Saint-Michel-Sur Orge
- Bien alimenter son sommeil à Epinay-Sur-Seine

Février / Mars

- Bien alimenter ses neurones avec Ag2r La Mondiale
- Entretenir sa vision et Garder une bonne santé cardiovasculaire à Saint-Michel sur Orge
- Equilibrer ses diners suivi d'un challenge recettes à Epinay-sur-Seine



BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION

Vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !

