



Bélénos-Enjeux-Nutrition met la main à la pâte ce premier trimestre ; ateliers mouvements et cuisine pour tous les âges, travail sur les sensations alimentaires avec les professionnels : Un moment agréable passé à cuisiner, savourer, bouger pour le plaisir de tous et pour le bien-être et la santé de chacun.



Enfants / adolescents

Ateliers ludiques pour les collégiens.

Dans le cadre du programme « **Bouge, une priorité pour ta santé** » développé par la **Mutualité Française**, Bélénos-Enjeux-Nutrition a animé des ateliers ludiques et gustatifs pour les élèves de cinq classes de 6ème du collège Aimé Césaire à PARIS (18) et ceux de quatre classe de 5ème du collège F. Truffaut à GONNESSE (95).

Ateliers cuisine pour les lycéens

Avec le soutien de **l'Agence Régionale de Santé Publique Ile-de-France (ARS)**, Bélénos-Enjeux-Nutrition a conçu une démarche pédagogique originale, « **Graines d'ados** » afin d'encourager les adolescents à consommer des fruits et légumes dans le cadre scolaire et par extension dans leur vie de tous les jours.

Une enquête réalisée auprès de 76 élèves de secondes du lycée Sonia Delaunay à Cesson-Vert St Denis (77) a montré que la majorité des adolescents jugent leur alimentation « moyennement équilibrée ». Les principaux freins à la consommation des fruits et légumes sont, selon eux, le manque de qualité et de goût des produits proposés.

Ils plébiscitent la mise en place d'ateliers cuisine au sein du lycée.

C'est donc à travers le goût, le plaisir des sens et l'apprentissage aux techniques culinaires que les jeunes pourraient être amenés à consommer davantage de fruits et légumes. Ainsi, avec le soutien du chef d'établissement et la participation de l'équipe éducative ont été organisés six ateliers cuisine en partenariat avec **l'Inter Fédération des Fruits et Légumes**.





Adultes

Des actions préventives en direction des parents

Bélenos-Enjeux-Nutrition accompagne la démarche de la **Mutualité Française** dans la mise en place d'un cycle d'ateliers nutritionnels à destination des adultes fréquentant les maisons de quartiers d'Ile-de-France.

Ce programme intitulé « **Café de la Mutualité** » a débuté cette année sur RIS-ORANGIS (91).

Des formations auprès des professionnels

Quatre sessions de formation à destination des infirmières scolaires et des enseignants ont été organisées par Bélenos-Enjeux-Nutrition en partenariat avec **l'Education nationale** et **l'ARS** dans les départements de l'Essonne, Paris, Seine-Saint-Denis et du Val d'Oise. Ces formations ont permis à une cinquantaine de professionnels de mettre en place des actions de prévention de la maternelle au lycée sur deux thèmes : « **Alimentation, Activité physique : 5 sens en jeux** » et « **Comportements et sensations alimentaires** ».



Seniors

Conférences et ateliers pratiques auprès des Seniors

Dans le cadre de son programme « **Bien dans son assiette, Actif dans sa retraite** », Bélenos-Enjeux-Nutrition a débuté un nouveau cycle de conférences et d'ateliers pratiques en partenariat avec **Ag2r la Mondiale** sur le thème : « Alimentation et mouvement : garder la forme et préserver son capital cœur ».

Au menu de l'atelier cuisine :

soupe de châtaignes, saumon en croute, compotée de choux et écrasée de patates douces, mousse aux agrumes et tuiles aux amandes...

Au menu de l'atelier mouvement :

petits pas de danse pour valser à deux...



BÉLENOS-ENJEUX-NUTRITION

Siège : 53 rue Blanche 75009 Paris - Tel 01 53 25 08 47

Courriel : belenos@belenos-nutrition.com

Site : www.belenos-nutrition.com

association loi 1901 pour le développement de programmes de prévention nutritionnelle

Conception-rédaction : Dr Isabelle DURACK- Photographie : Alain DONOT - Maquette : Cécile SAUSSET