



## Programme des cours et ateliers animés par les diététiciennes d'Espace Nutrition en 2010

### Croix Rouge, Neuchâtel

- **Alimentation du bébé : le passage du lait à la cuillère et la diversification alimentaire (1 soirée)**

Mercredi 22 septembre 2010, 20h à 22h

- **Alimentation de l'enfant à la table familiale (2 soirées)**

Mercredi 3 novembre 2010 de 20h à 22h + mercredi 10 novembre 2010 de 20h à 22h

#### Lieu des cours et inscription

Croix-Rouge, Av. du 1<sup>er</sup> Mars 2a, 2000 Neuchâtel, 032/725.42.10, croix-rouge.neuchatel@ne.ch

### Université populaire, Neuchâtel

- **Sucre et nouveaux édulcorants : le point sur leur utilité et leurs usages**

Le rayon des sucres déborde de sucres divers et d'édulcorants : sucre de cane, cassonade, stevia, sucralose, sucre liquide...

Sont-ils dangereux ? Intéressants pour manger moins sucré ? Comment les utiliser ?

La soirée nous permettra de faire un tour d'horizons des connaissances actuelles dans ce domaine en pleine évolution.

Jeudi 18 novembre 2010, 19h30-21h30

- **Quelle alimentation pour une digestion harmonieuse ?**

Ballonnements, inconforts digestifs,... sont désagréables et peuvent souvent diminuer si on adapte son alimentation à ses tolérances personnelles. Avant cela, il est important de bien comprendre le fonctionnement digestif et l'influence des aliments sur la digestion.

Cette soirée nous permettra d'aborder ces problématiques et de répondre aux questions des participants.

Jeudi 27 janvier 2011, 19h30-21h30

#### Lieu des cours et inscription

UPN, Maladière 84, case postale 795, 2002 Neuchâtel, 032/725.50.40, upn@cpln.ch

## Enjeu santé, Neuchâtel

- **Repas vite prêts (atelier de cuisine)**

« J'ai peu de temps pour cuisiner et j'aimerais bien me nourrir... »

Problématique fréquente que nous aborderons dans cet atelier où toutes les recettes (repas de midi et du soir) devront pouvoir être réalisées en moins de 20 minutes. Avant la partie pratique nous discuterons aussi des trucs pour bien choisir lors des achats les aliments ou les préparations déjà cuisinées

27 octobre 2010, de 19h à 22h

Prix : Frs 45.-

- **Du fer dans votre assiette (atelier de cuisine)**

La carence en fer est très répandue, et en particulier dans la population féminine.

« Comment pratiquement couvrir ses besoins en fer et enrichir son alimentation en fer au quotidien de l'entrée au dessert ? » seront les deux questions qui guideront la partie théorique et l'atelier de cuisine.

Atelier adapté aussi aux personnes ne mangeant pas ou peu de viande

9 février 2011 de 19h à 22h

Prix : Frs 45.-

- **Diète méditerranéenne (atelier de cuisine)**

Les populations du bassin méditerranéen ont peu de problèmes cardio-vasculaires. On attribue à leur cuisine les raisons de ce constat réjouissant.

Nous aborderons dans cette soirée les points forts de l'alimentation méditerranéenne en théorie et en pratique, notamment tout le thème du choix des huiles

25 mai 2011 de 19h à 22h

Prix : Frs 45.-

### **Lieu des cours et inscription**

Enjeu Santé, 26, Faubourg de l'Hôpital, 2000 Neuchâtel  
032/841.39.83 , enjeusante@bluewin.ch

## Centre prévention et santé, Colombier

- **Alimentation du jeune sportif**

Venez avec votre jeune athlète et recevez des conseils pour allier une alimentation saine avec la croissance et les performances sportives des jeunes. Des thèmes tels que le choix des aliments dans les différentes phases d'activités physiques, la dépense énergétique, les boissons et la compétition seront abordés.

Lundi 6 septembre de 19h00 à 20h30

PRIX : 1 ADULTE ET 1 ENFANT FRs 30.-

### **Lieu des cours et inscription**

Centre Prévention et santé, Sombacour 10, 2013 Colombier, 032/843.36.10,  
info@cpsinfo.ch

## Autres activités

### **Programme Eq'kilo**

Programme sur 12 mois pour enfants/adolescents en surpoids et leur famille, alliant diététique, activité physique et soutien psychologique (1 séance/semaine)

**Renseignements** : Centre de santé scolaire,  
M. Dr Latrèche, 032/967.61.92