

Partenamut distribue des bananes pour sensibiliser à l'importance du petit-déjeuner

Après sa grande action sur les collations saines, Partenamut souhaite mettre l'accent sur le premier repas de la journée : le petit-déjeuner. Partenamut **distribuera des bananes** à la station de **métro De Brouckère** et à la **gare de Namur** ce **mardi 21 novembre**. Un moyen ludique d'insister sur l'importance **d'un petit-déjeuner équilibré** et l'influence de celui-ci sur la santé et le bien-être.

Certaines personnes font l'impasse sur le petit-déjeuner, d'autres le composent de manière peu adéquate. Pourtant, ce repas influence l'organisme tout au long de la journée. **Le petit-déjeuner doit fournir 25% de l'apport énergétique journalier**. Mais, il faut aussi savoir pour quels aliments opter. Manger de bons nutriments dès le matin permet d'éviter les coups de pompe ou de fringale, d'être efficace et de rester concentré toute la journée.

A côté de la banane, un flyer sera distribué pour inviter les personnes à retrouver une foule de conseils en ligne. Sur www.jailabanane.be, on retrouve un dossier d'informations réalisé par des diététiciennes professionnelles. On peut tester ses connaissances sur le petit-déjeuner, mais également bénéficier de conseils et de recettes afin d'opérer les meilleurs choix au moment de composer son petit-déjeuner.

Est-ce mieux du beurre ou de la margarine, un fruit ou un jus pressé, du sucre ou des édulcorants ? Que doit comporter le petit-déjeuner ? Quels sont les faux amis ? Quelles céréales choisir ? Voici quelques-unes des nombreuses questions auxquelles nous apportons une réponse.

« Selon le Rapport OMS de 2015, l'Europe va faire face à une véritable épidémie d'obésité d'ici à 2030. Aujourd'hui en Belgique, 12% de la population adulte souffre de cette maladie et **20% des adolescents de moins de 16 ans** sont en surcharge pondérale. Face à ce constat, Partenamut a développé tout un programme préventif en matière d'alimentation saine depuis 2016, nommé *Eat Better Challenge*, qui sera étendu en 2018 au bien bouger et au bien-être global. Le but est de développer l'empowerment en matière de santé, que chaque citoyen puisse agir pour prendre sa santé en main », nous explique Luc Van Mellaert, directeur Marketing & Commercial de Partenamut.

Plus d'infos sur ces actions sur www.partenamut.be/ebc et sur www.jailabanane.be.

Partenamut – Relations Presse

presse@partenamut.be

www.partenamut.be

Partenamut une mutualité libre, indépendante d'organisations politiques. Avec plus de 1.000.000 membres, principalement active en Wallonie et à Bruxelles.



www.facebook.com/Partenamut



www.youtube.com/user/partenamut



<https://twitter.com/partenamut>