

AUXI-MAGAZINE

Janvier 2022

Bulletin d'information n°6



PAGE 1 - NOUVEAUTÉS

- Nos meilleurs vœux pour 2022 !
- Ça bouge chez Auxifamily

PAGE 2 - POINT NUTRITION

- Les fruits et légumes de saison
- Recette de mousse à l'orange

PAGE 3 - ACTUALITES

- Article du mois : « Les 5 signes d'une carence alimentaire »



NOUVEAUTÉS

Bonne année 2022 !

Cette nouvelle année est, pour nous, l'occasion de vous remercier d'être toujours aussi nombreux à nos côtés. Cette année plus que jamais nous vous souhaitons une bonne santé et nous espérons que 2022 vous apportera joie, bonheur et espoir.

A vous et vos proches, nous vous souhaitons une très bonne année de la part de toute l'équipe d'Auxifamily.

Ça bouge chez Auxifamily

En 2022, nous avons agrandi notre équipe et accueillons 12 nouvelles personnes !

C'est avec un grand plaisir que nous souhaitons la bienvenue à toutes ces personnes qui rejoignent l'équipe. Nous sommes ravis de pouvoir travailler avec vous et nous espérons que cette collaboration soit la plus positive possible pour tous.

Les élections des délégués du personnel, c'est bientôt !

En février, nous allons procéder à l'élection du nouveau(-elle) délégué(e) du personnel. En effet, les élections sont ouvertes à toute personne ayant plus d'une année d'ancienneté au sein de notre équipe. Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 14 février et les salariés ayant plus de 3 mois d'ancienneté peuvent venir voter à partir du 15 février.

Cette étape compte beaucoup pour nous car la communication est le pilier de notre fonctionnement. Nous souhaitons la meilleure entente possible entre le bureau, nos intervenants et nos bénéficiaires, c'est pourquoi nous tenons particulièrement à ce que chacun s'implique dans cette étape afin de permettre à tous de bénéficier du meilleur de nos services et de notre écoute.



Les fruits et légumes de saison

Pour la nouvelle année, que diriez-vous de quelques fruits et légumes de saison ? Vitamines et minéraux, la recette parfaite pour rester en forme dès aujourd'hui !

Légumes



Betterave
Panais
Chou-fleur
Topinambour

Fruits



Kaki
Grenade
Litchi
Orange

La recette du moment

Mousse à l'orange

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min (3h de repos au froid)

Simplicité : ★★☆☆



Ingrédients

Pour 4 personnes :

- * 3 oranges
- * 75g de sucre en poudre (+ 25g pour les blancs en neige)
- * 20g de maïzena
- * 3 œufs

Préparation

- * Pressez le jus des oranges dans une casserole et ajoutez 75g de sucre en poudre et la maïzena. Mélangez bien avec un fouet.
- * Séparez le blanc des jaunes et ajoutez les dans la casserole.
- * Faites cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ébullition et mélangez encore 2 à 3 minutes. Sortez du feu et faites reposer 1h au frais.
- * Montez les blancs en neige et ajoutez progressivement les 25g de sucre restant. Incorporez délicatement les blancs à la préparation. Faites reposer encore 2 à 3 heures au frais.

Bon appétit !

(Astuce : vous pouvez ajouter les zestes d'agrumes pour plus de saveur !)

Les 5 signes d'une carence alimentaire

Une carence alimentaire (ou carence nutritionnelle) survient lorsque les besoins en nutriments ne sont pas entièrement comblés par l'alimentation. Bien que les besoins de chacun soient différents en fonction de l'état de santé et des habitudes, la majorité des français en sont victime sans le savoir.

Comment reconnaître les signes d'une carence ? Ces 5 signes ne trompent pas :

1 - Fatigue

Souvent lié à un manque de fer, vitamines C ou vitamines D. Cela provoque de la faiblesse, lassitude et de l'irritabilité.

2 - Pâleur

Cela peut être dû à un manque de fer ou de vitamines B12 et peut entraîner des vertiges, essoufflements, étourdissements, maux de tête et une faiblesse musculaire.

3 - Crampes musculaires

Ces dernières surviennent régulièrement suite à un manque de calcium ou magnésium. On peut le reconnaître par des maux de tête, irritabilité, stress, troubles du sommeil et par des petits nerfs qui sautent (le plus souvent aux paupières et lèvres).

Afin d'éviter ou limiter une carence, il est essentiel de consommer des **produits riches en protéines** (viande rouge, œufs et produits laitiers), **augmenter sa consommation de fruits et légumes**, (en particulier ceux riches en vitamines et minéraux), **limiter sa consommation de thé, café et alcool** et faire **attention aux régimes** végétariens et végan mal équilibrés.

Si les symptômes persistent, il est important de prendre rendez-vous avec un médecin afin qu'il vous apporte les conseils et solutions plus adaptés à votre situation.

Retrouvez toutes cet article et les informations sur chaque élément cité ci-dessus dans la rubrique Actualités de notre site www.auxifamily.com.