DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Septembre 2026

Le fruit du mois : le melon

Le melon est une excellente source de vitamines A et C, qui sont essentielles pour la santé de la peau et du système immunitaire. Il contient également du potassium, qui peut aider à maintenir une pression artérielle saine, et de la vitamine B6, qui soutient la santé du cerveau.



Terrine de melon

Pour 6 personnes

- 2 gros melons
- 40 cL de muscat
- 2 citrons
- 6 feuilles de gélatine
- 4 cuillères à soupe de miel liquide

Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Faire chauffer le muscat et hors du feu, y faire fondre la gélatine égouttée. Ajouter le jus des citrons et le miel. Fouetter le mélange. Laisser tiédir.
Couper les melons en 2. Ôter les graines. Prélever la chair en formant des billes.
Remplir un moule à cake des billes de melon. Couler la gelée.
Réserver 6 h minimum au frais.
Démouler au moment de servir.

Astuce :

Un melon mûr se reconnaît à son parfum et au pédoncule légèrement fissuré.

DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

Le défi du mois

La “digital detox”



La digital detox (ou désintoxication numérique) est une période pendant laquelle un individu réduit ou élimine volontairement l'utilisation des appareils numériques dans le but de se recentrer sur soi, sa santé et ses activités dans le monde réel. Cette démarche vise à réduire la fatigue mentale et le stress, améliorer la qualité du sommeil, renforcer les relations sociales.

Comment s’y prendre ?

- Fixez-vous des plages horaires sans écrans
- Désactivez les notifications
- Aménagez des zones sans écrans au sein de votre logement
- Planifiez des activités alternatives

Mon mantra du mois



