



SPÉCIAL  
SUCRES, GRAS, MÊME PAS PEUR

bb\* brides-les-bains



Des ateliers culinaires pendant 3 jours



Les chefs diététiques de Brides mobilisés



Un concours cuisine amateurs



## Sommaire



### COMMUNIQUE DE SYNTHÈSE

- **17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa santé, Sucres, gras, même pas peur!** page 3

### LES TEMPS FORTS

- **Le pré-programme.** pages 4 & 5
- **L'organisation, les invités.** page 6

### BRIDES, LE VILLAGE POUR MAIGRIR DES 3 VALLÉES

- **Des chefs diététiques sous contrôle avec le Label Diététique.** page 8
- **Plus de 1000 activités bien-être chaque saison thermale.** page 9

### SUCRES, GRAS, MÊME PAS PEUR!

- **Etat des lieux et conseils de Nathalie Négro, diététicienne, responsable du Centre Nutritionnel des Thermes.** pages 10 à 13

Photos HD Festival Nourrir sa santé et Brides-les-Bains sur : [mediaconseilpresse.com](http://mediaconseilpresse.com)



## 17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa Santé

*Cachez le sucre, zappez le gras ! Voilà deux réflexes courants quand on veut maigrir... Or cette attitude est loin d'être la voie royale pour trouver l'équilibre et obtenir des résultats. Les 10, 11 et 12 juin prochains la station thermale de Brides-les-Bains (Savoie - les 3 Vallées) leader dans l'amaigrissement, en fera la démonstration lors de son 17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa Santé.*

La 17<sup>e</sup> édition le Festival Nourrir sa Santé ose le thème « Sucres, gras, même pas peur ! ». Et pour faire la démonstration qu'il ne faut supprimer ni sucres, ni gras de son alimentation, la station thermale n°1 de l'amaigrissement mettra en scène chefs de cuisine de Brides-les-Bains, diététiciens, plasticiens, auteurs d'ouvrages culinaires, formateurs autour d'ateliers, causeries, concours de cuisine, soirées festives.

Du matin jusqu'au soir, les rendez-vous culinaires gratuits et accessibles à tous les publics se suivent et ne se ressemblent pas. Installés sous un grand chapiteau dans le parc thermal, ce festival prend des airs de guinguette et cultive un esprit bon enfant. Ce rendez-vous annuel opère toutefois une transmission toute scientifique des dernières recherches en matière de nutrition et de santé.

Pendant trois jours, les festivaliers engrangent recettes inspirées et gourmandes, techniques astucieuses, présentations séduisantes. Au cours de 22 rendez-vous, petits et grands mettent au panier nombre d'idées reçues et deviennent des experts de l'équilibre alimentaire et du plaisir en cuisine comme à table.

Brides-les-Bains (Savoie) est le village pour maigrir. Chaque année 12 000 personnes viennent ici faire l'apprentissage d'une nouvelle vie, le temps d'une cure thermale. Tous les chefs de cuisine des hôtels, restaurants et aussi les traiteurs de Brides dispensent une cuisine diététique goûteuse, de saison où le plaisir est toujours dans l'assiette. Un label « cuisine diététique » sacre et contrôle ce savoir-faire unique en France.

[brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)



### 17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa santé Renseignement-organisation

#### Office de Tourisme de Brides-les-Bains

BP 28  
73572 Brides-les-Bains cedex  
Tél : 04 79 55 20 64  
Fax : 04 79 55 20 40  
[contact@brides-les-bains.com](mailto:contact@brides-les-bains.com)  
[brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)

A noter : l'ensemble des activités du festival est gratuit à l'exception de la Garden Party le dimanche midi.

#### conception - organisation externe

Agence Io - Lina Tornare  
9 rue Sadi Carnot  
34300 Agde  
06 10 82 89 94  
[l.tornare@orange.fr](mailto:l.tornare@orange.fr)



## LES TEMPS FORTS

### 17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa Santé

Sucres, gras, même pas peur !

Brides-les-Bains les 10, 11 & 12 juin

#### • 6 ateliers avec des chefs

Sucres, gras, même pas peur !

durée : 1 heure - avec les chefs de cuisine diététiques de Brides-les-Bains. Recettes et techniques commentées par un diététicien

#### • 1 concours cuisine amateur

Comment surprendre, éveiller les papilles, se renouveler en cuisinant équilibré ?

#### • 1 atelier grande table du petit-dej

Le vendredi matin, en plein-air, en ouverture du festival. Sa composition, ses proportions, ses boissons. avec la chef Marielle Hermer, Paulette Falcoz de l'Herboristerie La Source et la nutritionniste Laëticia Dupont

#### • 1 école des petits toqués

le samedi matin avec un chef diététicien et un diététicien

#### • Deux soirées festives

1 soirée « cinéfood », quizz culinaire à partir d'extraits de film proposée par Alimentation Générale et une soirée contes et légendes autour du sucre.

#### • 2 démonstrations culinaires

« épices et arômes » avec Caroline Lubiarsz  
« cuisinez juste » avec Sophie Combaz

#### • 1 invitée d'honneur

Sonia Ezgulian, cuisinière. Elle sera membre du jury du concours amateur et présentera son univers culinaire lors d'une causerie avec Lina Tornare, organisatrice du Festival.

#### • 1 exposition photographique

de la plasticienne Martine Camillieri

#### • 1 conférence « sucres, gras, même pas peur ! »

avec dégustation d'huiles et démonstrations sucrées

#### • 1 grande garden party

11 chefs du festival croisent leurs toques pour composer un déjeuner festif, gourmand et équilibré le dimanche midi, rendez-vous qui clot le festival.

#### 17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa santé Renseignement-organisation

##### Office de Tourisme de Brides-les-Bains

BP 28  
73572 Brides-les-Bains cedex  
Tél : 04 79 55 20 64  
Fax : 04 79 55 20 40  
contact@brides-les-bains.com  
brides-les-bains.com

A noter : l'ensemble des activités du festival est gratuit à l'exception de la Garden Party le dimanche midi.

##### conception - organisation externe

Agence Io - Lina Tornare  
9 rue Sadi Carnot  
34300 Agde  
06 10 82 89 94  
l.tornare@orange.fr

#### 1 concours cuisine amateur

##### *A quel régime mon plat va-t-il être mangé?*

Comment surprendre, éveiller les papilles, se renouveler en cuisinant équilibré à partir d'un panier imposé?  
Ce concours se déroule trois manches : entrée, plat, dessert, vendredi 10 (deux manches) et samedi 11 juin (une manche).

Le concours se déroule en trois manches éliminatoires de 1h30. Chaque candidat remplit la fiche du « Concours de Cuisine Amateur » en ligne sur le web : brides-les-bains.com en indiquant la manche à laquelle il souhaite s'inscrire : entrée, plat ou dessert. Un candidat ne peut s'inscrire à plusieurs manches. La date limite des inscriptions est fixée à 3 jours avant la date de l'épreuve, soit le 6 juin 2016. Les sélections se feront par tirage au sort. 3 candidats (et 2 suppléants) seront tirés au sort pour chaque manche. Chaque équipe de 3 personnes maximum par manche est accompagnée par un chef de cuisine. Critères : le goût, la présentation, les qualités diététiques, l'économie.

Gratuit - grande cuisine sous chapiteau - candidature par mail entre le 15 avril et 6 juin à : celia.gruet@brides-les-bains.com. De nombreux prix à gagner.



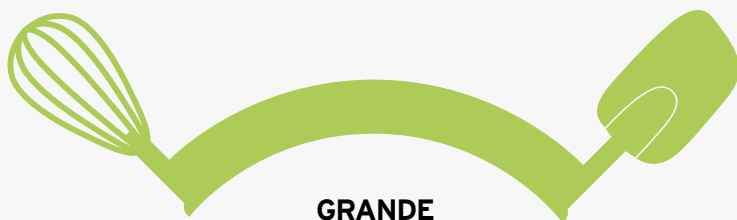


## LES TEMPS FORTS

### 17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa Santé

Sucres, gras, même pas peur !

Brides-les-Bains les 10, 11 & 12 juin



#### GRANDE GARDEN PARTY

11 chefs du festival unissent leurs toques pour composer un déjeuner festif, gourmand, de saison et équilibré. Une garden party dans le parc thermal toujours très attendue.

dimanche 12 juin à 12h30,  
grande cuisine  
20 euros/pers

#### Avec les chefs de Brides-les-Bains :

- Thierry Giannini, hôtel Mercure-Grand hôtel des Thermes\*\*\*\*
- Camille Lefevre, pâtissière, hôtel Mercure-Grand hôtel des Thermes\*\*\*\*
- Sébastien Roux, hôtel du Golf\*\*\*\*
- Emmanuel Hudry, hôtel des Bains\*\*\*
- Vincent Lemaire, hôtel Amélie\*\*\*
- Patrick Henry, hôtel Le Verseau\*\*\*
- Philippe Rousseau, hôtel Athéna\*\*\*
- Jean-Yves Peltriaux, restaurant les Marmottes
- Marielle Hermer, La maison de Marielle

et aussi :

- Thierry Galais
- Sonia Ezgulian





## L'ORGANISATION

17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa Santé

Spécial Sucres, gras, même pas peur !

Brides-les-Bains les 10, 11 &amp; 12 juin

Les invités de cette 17<sup>e</sup> édition

Invitée d'honneur : Sonia Ezgulian, cuisinière.

Elle sera membre du jury du concours amateur et présentera son univers culinaire lors d'une causerie avec Lina Tornare, organisatrice du Festival.



Autodidacte, elle est journaliste durant dix ans à l'hebdomadaire Paris Match au sein duquel elle finit par imposer l'idée d'une rubrique gastronomique. De 1999 à 2006, elle crée le restaurant Oxalis à Lyon dont la réputation a largement dépassé les frontières de la capitale des Gaules. Elle s'épanouit dans l'univers qu'elle a imaginé, les petits riens qui changent le quotidien, une façon de déjouer la routine. Fée du ricochet de cuisine et de l'art de métamorphoser les épiluchures, marieuse de saveurs avec toujours une touche insolite, Sonia Ezgulian offre une cuisine spontanée, libérée des rigidités et des contraintes techniques, toujours inventive et en quête de perfectibilité.

Les chefs d'orchestre de cette 17<sup>e</sup> édition

- Thierry Galais, consultant, formateur en cuisine santé, enseignant au lycée Saint-Yvy de Pontivy pour la mention « art de la cuisine allégée ».



Thierry Galais a formé de nombreux chefs de Brides-les-Bains à la cuisine diététique. Pendant le festival il met son grain d'épices, d'algues, ses techniques de cuisson, pendant les ateliers qu'il commente avec une diététicienne. Thierry Galais est l'auteur de Cuisiner aux algues. Auzou Philippe Eds.

- Lina Tornare, consultante en ingénierie culturelle.



Lina Tornare accompagne les acteurs du service public et les acteurs privés, producteurs, syndicats professionnels, associations et entreprises, dans leurs projets. Aux études et aux métiers du conseil en ingénierie culturelle, elle a progressivement ajouté la production d'événements culturels et artistiques lui permettant d'acquérir une compétence spécifique en gestion de projets.

17<sup>e</sup> Festival Nourrir sa santé  
Renseignement-organisationOffice de Tourisme  
de Brides-les-Bains

BP 28  
73572 Brides-les-Bains cedex  
Tél : 04 79 55 20 64  
Fax : 04 79 55 20 40  
contact@brides-les-bains.com  
brides-les-bains.com

A noter : l'ensemble des activités du festival est gratuit à l'exception de la Garden Party le dimanche midi.

L'Office de Tourisme de Brides-les-Bains est l'un des acteurs majeurs de la réussite de la cure d'amaigrissement. Après les soins et les ateliers aux Thermes, les curistes disposent d'une pléiade d'activités du matin jusqu'au soir. Imaginez : plus de 1 000 rendez-vous de mars à octobre! Objectif : découvrir pendant son séjour thermal des pratiques nouvelles, appréhender un rythme de vie différent, véritables moteurs de changement...

Avec 11 250 curistes conventionnés/an, Brides-les-Bains (Savoie) est la station thermale leader dans l'amaigrissement. Un statut qui tient à son eau thermale unique, à ses protocoles qui innovent chaque année, à son environnement et à la mobilisation de tous les acteurs du village. Ici, les personnes en surpoids savent qu'elles ne subiront ni injonctions, ni conseils déconnectés de leur réalité.



# bb brides les bains

## Les + du Village des 3 Vallées

- tous les hôtels de Brides-les-Bains proposent des forfaits pension diététique complète.
- un Label Diététique, auquel adhèrent 14 établissements dont 11 hôtels-restaurants, garantit la qualité de la prise en charge diététique pendant le séjour.
- l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains multiplie les rendez-vous après les soins et joue pleinement sa partition dans l'épanouissement du séjour.
- l'Office de Tourisme organise 4 événements par an pour enrichir l'escale.
- de nombreux sentiers de randonnées au départ du village.





## LE VILLAGE POUR MAIGRIR

Des chefs diététiques sous contrôle

A Brides-les-Bains tous les hôtels restaurants proposent des pensions complètes diététiques. Leurs chefs sont formés à la diététique en continu. Mieux, quatorze d'entre eux acceptent d'être contrôlés via un Label Diététique lancé en 2013....



**11 hôtels, 1 traiteur, 1 restaurant**  
SONT LABELLISÉS CUISINE DIÉTÉTIQUE À  
BRIDES. UNE PLAQUE LE SIGNALA À L'ENTRÉE.

# 69

le nombre de critères du Label Diététique créé à Brides-les-Bains en 2013.

# 1 fois par an

une diététicienne mystère contrôle chaque établissement labellisé.

# 73%

des curistes à Brides sont des femmes.

# 80%

des critères doivent être respectés pour obtenir et conserver le Label Diététique.

# UNE

société d'audit externe indépendante est mandatée pour contrôler les établissements qui veulent être labellisés.

CHAQUE ÉTABLISSEMENT BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT ANNUEL D'UNE DIÉTÉTICIENNE : FORMATION, VALIDATION DES TRAMES DE MENUS ET CONTRÔLE DES CRITÈRES.

Avec 16 000 curistes par an (thermes + spa), Brides-les-Bains (546 hab.) est la 1<sup>ère</sup> station thermale dans le traitement du surpoids en France.

### Parmi les 19 critères obligatoires :

Absence de buffet petit-déjeuner et buffet desserts. Minimum de 80% de produits frais et de saison à chaque repas. Formation à la mise en place d'une trame de menus correspondant à un public en perte de poids. Les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de MG. Les quantités et grammages doivent être respectés. Au moins un dessert à base de fruit et un autre à base de laitage par jour...

### Formation des personnels

Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par une diététicienne à l'équilibre alimentaire. Ils doivent être capables de renseigner, conseiller les clients de façon argumentée. Par exemple, ils sont capables d'expliquer pourquoi le nombre de calories des plats ou des menus ne sont pas renseignés.

### Seul Label Diététique appliqué à une ville

Brides-les-Bains se distingue des autres stations thermales ou des thalassos spécialisées en amaigrissement. Ici tous les hôtels restaurants de 2 à 4\*, mais aussi les restaurants et un traiteur proposent des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Quel que soit son lieu de résidence, on est assuré d'une prise en charge diététique complète.

### Les 13 établissements labellisés dont 11 hôtels-restaurants

Golf Hôtel\*\*\*\*  
Mercure - Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\*  
Altis Val Vert\*\*\*  
L'Hermitage\*\*\*  
L'Amélie\*\*\*  
L'Athena\*\*\*  
Les Bains\*\*\*  
Les Chalets\*\*\*  
Le Verseau\*\*\*  
Le Savoy\*\*\*  
La Vanoise\*\* (restaurant Les Cerisiers)

**et aussi 1 traiteur :** La Maison de Marielle  
**1 restaurant :** L'Héliantis



## LE VILLAGE POUR MAIGRIR

Chaque jour des activités pour se ressourcer

L'Office de Tourisme de Brides-les-Bains est l'un des acteurs majeurs de la réussite du séjour thermal. Après les soins et les ateliers au Grand Spa Thermal, une foule d'activités sont proposées du matin jusqu'au soir. Plus de 1 000 rendez-vous de mars à octobre ! Objectif : découvrir pendant son séjour des pratiques nouvelles, appréhender un rythme de vie différent, véritables moteurs de ressourcement...

# 372

balades gratuites proposées par des animateurs de l'Office de Tourisme de mars à octobre soit une à deux par jour, le matin et l'après-midi. Nombreux itinéraires au départ du parc thermal.

## 35 activités

de bien-être dont une vingtaine gratuites chaque semaine par les professionnels de l'Office de Tourisme. Chaque jour, l'occasion de tester gym douce, stretching-relaxation, balade-santé ou encore gym tonique ! Qui dit mieux ?

## Visitez les Alpes!

4 sorties à la journée chaque semaine pour se balader au pied du Mont-Blanc, faire une virée au Val d'Aoste ou visiter les châteaux de Savoie.

*Sophrologie, techniques de marche, expression corporelle, respiration, relooking, démarche et allure, réflexologie, mandala vers le zen, sont quelques-uns des ateliers avec participation animés par des professionnels, soit 440 par saison avec une moyenne de 15 rendez-vous par semaine.*

## L'Office de Tourisme

REGROUPE  
15 PROFESSIONNELS  
DONT 10 DÉDIÉS  
À L'ACCUEIL ET  
L'ANIMATION.

## 4 événements 2016 :

\_du 12 au 14 mai  
Festival Brides fait sa comédie

\_du 10 au 12 juin  
Festival Nourrir sa santé spécial « Sucres, gras, même pas peur! »

\_du 8 au 11 juillet  
Festival ça jazz à Brides

\_du 28 septembre au 2 octobre  
Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains





## SUCRES, GRAS, MÊME PAS PEUR !

par Nathalie Négro diététicienne,  
responsable du Centre Nutritionnel  
des Thermes de Brides-les-Bains





## L'EXPERTE

## Nathalie Négro, diététicienne

## LE SUCRE, ALLIÉ OU ENNEMI ?

## 1. Consommation en France

Entre 1960 et 2014, on assiste à une augmentation régulière en proportions (%) des produits sucrés dans le panier alimentaire des Français tandis que le pain et les céréales régressent, de même que la viande et les fruits et légumes.

Toutefois, en volume, la consommation de produits sucrés a diminué entre 2001 et 2007 de 13.5% chez les hommes, de 15% chez les 3-14 ans, de 8.8% chez les femmes et a stagné chez les 15-17 ans ; tous les produits ne sont pas impactés de la même façon : la consommation de sucres, confitures...; a été réduite d'environ 27% chez les hommes et les ado et de 22% chez les femmes et les enfants alors que la consommation de glace a augmenté de 33% dans toute la population !

On observe par ailleurs une grande disparité de consommation selon le niveau d'éducation :

Ainsi, les personnes diplômées de l'enseignement supérieur consomment environ 37,4 kg/an (notamment par le chocolat) et les non diplômés (niveau école primaire) 28,5 kg/an.

Toujours concernant les produits contenant des glucides, entre 1960 et 2014, la consommation de pain a diminué tandis que celle des autres produits céréaliers, pâtes, farines, biscottes... a augmenté.

Pour cette famille d'aliments, plus le pouvoir d'achat augmente, plus la baisse de conso des produits céréaliers est impactée, au profit de produits plus chers, comme la viande, les jus de fruits et certains alcools (comme le champagne (source : INSEE Première, octobre 2015).

## 2. Les différents sucres

Le sucre peut être extrait de la canne ou de la betterave.

La France métropolitaine est le premier producteur européen de sucre de betterave.

Le sucre est extrait par diffusion puis pression de la betterave. Les impuretés sont précipitées par un traitement à la chaux et au CO2.

Le sucre de canne, lui, est extrait par broyage de la

canne et est donc naturellement brun.

Les sucres Rapadura et Muscovado : ce sont des sucres de canne complets non cristallisés et encore pourvus de leur mélasse (impuretés normalement récupérées après cristallisation). Ils contiennent moins de glucides que le sucre classique (316 Cal/100g contre 400 Cal/100g pour le sucre classique).

Autre avantage : comme ils sont très parfumés (petit goût de réglisse pour le rapadura et de caramel pour le Muscovado) on en met moins. Et enfin, ils sont encore pourvus de minéraux (potassium, calcium, magnésium) et de vitamine B6, alors que le sucre cristallisé en est dépourvu.

## Fructose

Aussi calorique que le saccharose, et constituant principal du sirop d'agave, dont la popularité a fortement grandi ces dernières années, il présente plusieurs inconvénients lorsqu'il est consommé en excès (> 40g /jour, y compris le fructose contenu dans les fruits, céréales...) : il induit une production de triglycérides par le foie, une hausse de la glycémie, de l'acide urique, de la masse grasse abdominale.

Son pouvoir sucrant légèrement supérieur à celui du sucre n'est pas un atout suffisant pour encourager sa consommation.

**A Brides, lors des consultations diététiques nous sommes amenés à présenter ces différents sucres et leurs utilisations à nos curistes qui présentent un attrait important pour le sucre. Nous déconseillons l'utilisation du fructose et du sirop d'agave.**

## 3. Les édulcorants

Ce sont des produits de substitution du saccharose (sucre de table). Ils donnent le goût sucré ; certains sont caloriques, d'autres non. Leur consommation ne présente pas de risque pour la santé mais elle n'est pas indispensable. Ils sont plutôt réservés aux personnes diabétiques et/ou en surpoids ayant un goût prononcé pour le sucré.



## L'EXPERTE

## Nathalie Négro, diététicienne

A Brides, les hôteliers utilisent des édulcorants acaloriques (le sucralose) parce qu'ils concoctent des desserts sympathiques pour leurs hôtes chaque jour, midi et soir. Ils ne peuvent par conséquent pas se permettre de mettre du sucre partout, d'autant qu'ils sont limités en termes caloriques et que nous accueillons beaucoup de diabétiques.

## a) Edulcorants acaloriques

Ils existent en comprimés, en poudre ou liquides. Stévioloside (extrait de la Stévia)

Extrait d'une plante originaire d'Amérique du Sud, la molécule sucrante de cet édulcorant, le rébaudioside A (sorte de stévioloside) a différentes propriétés qui intéressent depuis peu les chercheurs du monde occidental. Récemment, des études sur des rongeurs obèses ont mis en avant ses capacités à diminuer la glycémie et l'insulinémie. Lors de ces études, elle a aussi réduit la plaque d'athérosclérose. Même si ces résultats ne peuvent être pour l'instant extrapolés à l'homme, ils n'en restent pas moins encourageants.

Autorisée depuis les années 1970 en Asie, il a obtenu l'autorisation de mise sur le marché Français en 2009. Cette autorisation était d'abord temporaire, le temps de conduire de nouvelles études sur son innocuité, elle est maintenant définitive.

## Sucralose

C'est un édulcorant intense originaire du Canada. Il a une structure chimique proche de celle du sucre de table mais 3 de ses atomes d'hydrogène ont été remplacés par du chlore.

De ce fait, il n'est pas métabolisé par l'organisme comme le sucre mais conserve une saveur très proche. Après avoir supprimé du marché des particuliers par manque de rentabilité, il a fait un retour remarqué en 2012.

Il est maintenant utilisé en lieu et place de l'aspartam, qui a presque disparu du marché.

## b) Edulcorants caloriques

## Polyols (2 Cal/g)

Ce sont les sucres alcool, présents dans la plupart des bonbons dits « sans sucres ». Ils apportent 2 kcal/g et peuvent causer des troubles digestifs (tolérance variable). Ils ne doivent pas être consommés par l'enfant de moins de 3 ans car leur système digestif n'est pas assez mature pour bien le digérer.

Les polyols sont naturellement présents dans certains fruits : prunes, pruneaux, framboises..., auxquels ils confèrent d'ailleurs un pouvoir laxatif.

## 4. Le rôle des sucres

Il est explicité dans la conférence Sucres, poids et diabète (joint au présent dossier).

Ce n'est pas un aliment à bannir mais il faut en contrôler la consommation, notamment pour les personnes souffrant d'un syndrome métabolique.

Il ne faut pas non plus sous-estimer la fonction psychologique des produits sucrés.

En effet, par la sécrétion d'insuline qu'ils entraînent, ils facilitent la fabrication de la sérotonine. Ils sont aussi impliqués dans l'activation du système de récompense (dopamine), ce qui explique les envies sucrées qui surviennent quand on est stressé, ou au contraire, quand on se sent bien. Dans le premier cas, les émotions négatives seront atténuées, dans le second, les émotions positives seront exacerbées.

**A Brides, nous expliquons ces différents points au cours de conférences dédiées : le stress et sa gestion, la régulation du comportement alimentaire, sucres, poids et diabète et nous aidons les curistes souffrant de compulsions alimentaires lors d'ateliers : être serein avec son alimentation/faim, dégustation, rassasiement... et plaisir !**

## Edulcorants en pratique

- 1 g d'édulcorant = goût sucré de 10 g de sucre
- Objectif pour chaque dessert : reproduire le goût le 10 à 15 g de sucre (2 à 3 c. à café par personne)
- Quantités utilisées : 15 g au litre ou au kg
- Quelles utilisations : Pour monter les blancs en neige : goût sucré mais n'apporte pas de tenue
- Gâteaux : plus denses, moins de volume
- Crème anglaise : reste plus liquide
- Sirop : pas d'épaississement
- Confiseries : pas de fondant, pas de conservation
- Crème pâtissière : aucun problème
- Coulis : pas de problème car texture obtenue par réduction
- Ne pas utiliser pour glaçage ou caramel
- Ne fonctionne pas pour les meringues



## L'EXPERTE

### Nathalie Négro, diététicienne

#### LES GRAISSES, UN FLEAU ?

Certainement pas ! Notre apport énergétique quotidien doit être composé de 35 à 40% de matières grasses. La population générale en consomme en moyenne 39%, au détriment...des glucides !

La matière grasse d'ajout représente environ 26g/jour, soit 5 c. à café ou 2 c. à soupe.

Mais il existe une grande disparité dans les graisses consommées : ainsi, dans l'ouest et le nord, le beurre arrive en tête, alors que dans l'est et le sud, ce sont les huiles.

La qualité des huiles utilisées est également variable.

**A Brides-les-Bains, dans les consultations ou lors de discussions en conférences ou lors des ateliers, nous constatons la difficulté pour nos curistes de varier leurs huiles et aussi d'appréhender les quantités nécessaires, pour à la fois donner du goût et répondre aux besoins de l'organisme.**

**C'est pour les aider dans ces choix que nous avons créé 5 ateliers avant une composante culinaire : pour qu'ils puissent expérimenter (réaliser et déguster) les recettes légères en fonction de différents critères (repas d'invitations, création de sauces, utilisation des épices, cuisine rapide, cuisine pour les diabétiques).**

**Le but : qu'ils aient plus de facilité à franchir le pas en rentrant à la maison.**

**Nos conseils, aussi bien pour les curistes que pour les hôteliers : varier entre des huiles qui apportent des oméga-3 (colza, noix) et des huiles aux saveurs prononcées : noisette, olive, argan, sésame.**

**Les chefs ont pour consigne d'utiliser 1 c. à café d'huile par curiste et par repas. Ils peuvent bien sûr échanger l'huile contre de la crème fraîche lorsque la recette s'y prête.**

La qualité des graisses, leurs rôles, comment les réduire sans les supprimer... sont présentés dans la conférence « Matières grasses, poids et santé » jointe à ce dossier.

#### RETROUVER L'EQUILIBRE, NE PLUS AVOIR PEUR DES ALIMENTS... LA PROMESSE DE BRIDES

Médecins thermaux, diététiciens, équipes de cuisine, commerçants... le village de Brides-les-Bains rassemble des professionnels formés, attentifs aux problématiques des curistes et soucieux de les aider à :

- identifier leurs problématiques, se rendre compte des quantités qu'ils consomment : globalement, en graisses, en sucre,
- trouver ou retrouver le plaisir de manger sans culpabiliser,
- cuisiner sainement, sans restriction à outrance,
- adopter un bon équilibre alimentaire.

Par quels moyens ?

Les médecins thermaux orientent

A leur arrivée, les médecins orientent les curistes sur le plan alimentaire du passeport santé qui leur sera le plus adapté et s'enquêtent de l'origine de leur prise de poids, les orientent vers les diététiciens du Centre Nutritionnel des Thermes et la psychologue de la station thermale...

Le Centre Nutritionnel des Thermes forme et permet l'apprentissage concret

Les diététiciens du Centre Nutritionnel des Thermes organisent :

- une trame de menus avec recettes et liste de courses adaptées pour les curistes ne résidant pas à l'hôtel,

- des ateliers sur le comportement alimentaire et avec autant que possible une partie de techniques culinaires, qui permet d'expérimenter, de goûter et donc de passer plus facilement le pas une fois de retour à la maison : ils sont inclus dans certains forfaits (SPA, idéal, éducation thérapeutique, postcancer) et disponible à l'achat complémentaire (20 euros la séance d'1h30).

[brides-les-bains.com](http://brides-les-bains.com)