

L'association Rondisport 23 accompagne les personnes en démarche d'amaigrissement

- GUÉRET

- VIE PRATIQUE - CONSOMMATION

Publié le 30/06/2016



Les recettes ont trouvé preneurs dès leur préparation .? © photo michèle delpy

« On peut se faire plaisir en mangeant moins gras ». Martine Guittard, nutritionniste, a joint le geste à la parole en animant un atelier de recettes légères, la semaine dernière.

L'été est arrivé et avec lui son lot de retrouvailles autour des grillades et des pauses apéritives.

Seulement voilà, cacahuètes, alcool et kilos n'ont jamais fait

bon ménage . Autant dire que les ateliers mis en place mercredi par Rondisport 23 (*) et Le Poids des mots, dans le cadre d'une Journée nutri- obésité , pouvaient intéresser tout public.

Verrines, tartinades, brochettes de fruits : « On peut faire plein de choses pas très compliquées, très appétissantes et beaucoup moins caloriques », explique Martine Guittard, nutritionniste sophrologue. C'est très facile de faire des choses fraîches qui font plaisir. » Plaisir aux papilles mais aussi aux yeux : « Les couleurs sont très importantes ». Au menu ce jour-là : verrines d' avocat, mousse de betteraves , tartinade d'herbes sauvages . Le tout arrosé d'un petit mojito, sans alcool bien évidemment : « 1 gramme d'alcool, c'est 7 kilocalories. »

« On peut aussi faire des brochettes de légumes , des quiches sans pâte avec des asperges par exemple. Vraiment, on peut se faire plaisir en mangeant moins gras, poursuit la nutritionniste. On revoit et corrige la cuisine de nos grands-parents qui, ne l'oublions pas, marchaient beaucoup, n'avaient pas notre confort de vie, ne se suralimentaient pas et ne souffraient pas de sédentarité. »

(*) Présidée par Corinne Tetany, l'association Rondisport a été créée en 2009 pour accompagner les personnes en démarche d'amaigrissement chirurgical à travers notamment la mise en place d'ateliers de nutrition , d'activités physiques adaptées.

Séverine Perrier