

L'association Rondisport 23 participait à la Journée européenne de l'obésité samedi, au CMN

- GUÉRET
- SANTÉ

Publié le 26/05/2014



Pour apprendre comment préparer des plats sains... et bons.? © photo michèle

Dans le cadre de la Journée européenne de l'obésité, Rondisport 23 a organisé, samedi, plusieurs activités samedi, au CMN de Sainte-Feyre.

L'association Rondisport 23 a profité de la Journée européenne de l'obésité, samedi, pour sensibiliser le plus grand nombre à une hygiène de vie saine.

Le CMN de Sainte-Feyre a accueilli plusieurs manifestations tout au long de la journée, telles que des séances de marche nordique, des ateliers culinaires, une initiation au qi gong et des jeux du cirque pour les enfants.

L'association compte une cinquantaine de membres, et organise des activités tout au long de l'année. « Les gens viennent pour se sentir bien, d'autres pour perdre du poids », explique Delphine Thaumiaux, présidente de Rondisport 23.

**« Quand on s'ennuie,
on mange »**

L'important, pour Françoise Guittard, diététicienne, est de « sortir de chez soi. Quand on s'ennuie, on mange... » Elle animait samedi les ateliers culinaires, dans la cuisine du CMN. Au menu, petites quiches sans pâte aux asperges et au jambon, et tartines de radis sur toasts de concombre. « Il faut montrer aux gens que l'on peut manger équilibrer, même pour l'apéritif », ajoute-t-elle. « On peut imaginer des blinis au fromage, des wraps au thon... Il faut avant tout la notion de plaisir, la frustration ne mène jamais bien loin », explique la diététicienne, jamais à court de bons conseils : apprendre à prendre le temps de déguster, écouter sa satiété, et ne pas croire les magazines. « On vous dit comment maigrir en quelques mois, mais ça ne sert à rien, il faut se donner le temps ! ».

Françoise Guittard va travailler de plus en plus avec Rondisport 23, qui développe « une approche conviviale du sport ». Elle souligne l'importance du lien social créé par l'association et la nécessité de faire sortir les gens de chez soi. Actuellement basé à Guéret, Rondisport pourrait créer une antenne à Aubusson.

Sur Internet. *Retrouvez le site de la diététicienne Françoise Guittard sur www.dietetique-en-creuse.fr ; ou contactez la sur fguittard@dietetique-en-creuse.fr.*

Sophie Peyrol