

ÉVRAN

SANTÉ. Ici, les conseils du diététicien deviennent de bons petits plats

Quand on est suivi par une équipe médicale pour des soucis dans lesquels l'alimentation entre en jeu, les conseils ne manquent pas sur les pratiques à adopter. Oui mais voilà, introduire de nouveaux produits dans son assiette est une chose. Savoir comment en faire des plats qu'on prend plaisir à manger en est une autre.

Un atelier cuisine spécifique

Pour réussir ce passage, l'équipe de soins primaire (ESP) d'Évran crée il y a un an a eu l'idée de proposer un atelier cuisine pour la prise en charge nutritionnelle et accueillant les patients accompagnés par le diététicien du lieu Corentin Cherhal.

« Il n'est pas question de régime mais de modifier certaines mauvaises habitudes »
DR BERTRAND DELAHAYE

Le premier rendez-vous a eu lieu samedi 12 novembre à la cantine municipale. C'est au côté du cuisinier et formateur Jean-Noël Motay que les six participants « allant de l'étudiant au retraité », adressés par le pôle médical, ont pu mettre en pratique les conseils reçus en consultation. « Les motivations étaient variées pour ce premier atelier : problème de



Le cuisinier Jean-Noël Motay et le diététicien Corentin Cherhal animaient ce premier atelier porté par l'ESP d'Évran. (Photos ESP Évran)

cholestérol, de poids, limitation des apports en sucres... (...) L'intérêt, nous dit le Dr Bertrand Delahaye, médecin généraliste, est de montrer qu'on peut bien manger et cuisiner de façon saine et équilibrée, avec moins de matière grasse. » Le but étant d'obtenir un plat qui éveille envie et gourmandise. « Il n'est pas question de régime mais de modifier certaines mauvaises habitudes en favorisant une alimentation comportant le plus de végétal possible, la plus variée et la moins transformée possible. » Avec, de

préférence des produits sortis du placard et « dans la mesure du possible bio et locaux. »

On s'attable pour savourer

Au terme de la matinée, tout ce petit monde s'est attablé autour d'une soupe de plantes du jardin, d'une quiche en cuisson douce et fromage de chèvre, d'un moelleux aux pommes et sa crème anglaise... pour savourer et bavarder de cette première expérience. Expérience qui sera réitérée par deux fois cette année, « en fin d'hiver et de printemps pour

suivre la saisonnalité des produits ».

● N.F.



Des petits plats plus végétaux mais toujours gourmands !