

BRIVABRAC

... a scruté désespérément

Brivabrac a un peu honte car il n'était pas 100 % coujoux dimanche soir. Il a passé la fin de semaine loin de la Guierle et de sa célèbre vigie et même en dehors du Limousin. Brivabrac a vécu un second tour fébrile. Il a zappé, en vain, afin de connaître les résultats qui l'intéressaient. Il a dû patienter jusqu'à 00 h 18. Peut-être un peu égocentrique, Brivabrac a l'impression, d'une manière générale, que les résultats de sa ville et de son département, n'ont pas forcément eu, sur un plan national, l'écho qu'ils méritaient. Notamment au regard de l'incertitude de leur issue.

DÉDICACE



LIVRE. Pierre Lagier. Notre confrère et romancier Pierre Lagier était samedi après-midi à la librairie Privat-Les Trois Epis pour dédicacer son dernier roman *L'Auberge du lac*, publié aux éditions Lucien Souny. L'auteur que l'on connaît bien en Corrèze et qui s'est servi de ce département pour camper plusieurs intrigues romanesques a, cette fois-ci, choisi le Massif central. Entre les monts du Sancy et ceux du Cantal, Pierre Lagier développe une histoire proche d'un polar où il est question du passé d'une famille renommée qui a développé une ferme-auberge en un complexe touristique haut de gamme. Suspense, rebondissements... un bon divertissement. ■

Brive → Vivre sa ville

ALIMENTATION ■ Cécile Doucelin, ingénieur en nutrition, propose du coaching minceur aux particuliers

« Apprendre à écouter son estomac »

Cécile Doucelin propose du coaching minceur. Ingénieur en nutrition, elle suit une méthode basée sur l'éducation alimentaire et le plaisir.

Laetitia Soulier

Quelques kilos en trop ? Cécile Doucelin détient la solution. Elle fait du coaching minceur. Son truc ? Faire mincir avec plaisir. Après 12 ans d'expérience professionnelle dans des « boîtes » agroalimentaires, la jeune femme, ingénieur de formation, a décidé de lancer sa petite entreprise de conseil et formation en nutrition. Elle l'a nommée « Nutricept ».

Suivi personnalisé

Cécile compte aujourd'hui une dizaine de clients dont 80 % de femmes de tous profils. Le concept commence à prendre. « Je travaille en collaboration avec une dizaine de médecins, des salles de sport et le bouche à oreille fait son œuvre, se réjouit la jeune femme qui réfute l'appellation de diététicienne. « Je vais au-delà d'une simple consultation », justifie-t-elle.

NOVAPÔLE

Nutricept. Hébergée depuis 9 mois à Novapôle sur la zone de la Nau à Saint-Viance, cette ingénieure en agroalimentaire travaille à 30 % avec des particuliers et à 70 % avec des entreprises (industriels, restaurateurs, grande distribution) à qui elle propose conseil, formation, innovation.



COACH. Cécile Doucelin consulte dans son bureau de Novapôle, à Saint-Viance, mais travaille aussi à domicile. PHOTO : PASCAL PERROUIN

« Toutes les personnes qui ont des kilos à perdre peuvent venir me voir. Mais je peux aussi agir, en partenariat médical, sur des pathologies type diabète ou cholestérol ».

Son activité passe par « une éducation nutritionnelle ainsi qu'un plan alimentaire person-

nalisé. Si quelqu'un me dit qu'elle ne se passera pas de son carré de chocolat quotidien, j'en tiens compte », souligne Cécile pour qui la notion de « plaisir » est essentielle.

Combien de poisson dans la semaine ? Combien de protéines sont indispensables par

jour ? La nutritionniste applique trois principes à ses clients : raisonner l'alimentation sur la journée ou la semaine, gérer la taille des portions et les inciter à se bouger. En clair, elle « apprend à écouter son estomac. Il faut arriver au repas suivant en ayant faim. Ce qui en France

n'est pas toujours le cas. Pour des raisons culturelles, on passe à table à heure dite et on se remplit sans attendre la satiété qui n'arrive que 20 minutes après avoir mangé le dernier aliment ». Cécile insiste aussi sur l'activité physique qui passe par exemple par l'escalier plutôt que l'ascenseur. ■

Un coach pour faire les courses et savoir décrypter les étiquettes

Cécile Doucelin propose plusieurs services en plus des « traditionnelles » consultations avec suivi personnalisé.

Ingénieur nutritionniste, elle connaît parfaitement les aliments et leurs qualités mais aussi toutes les mentions légales des étiquettes. Ainsi, la professionnelle propose des ateliers courses. « J'emène les gens pendant 1 h 30 dans une grande surface et on fait les courses, explique la nutritionniste. Il ne s'agit pas de leur dire d'acheter ça plutôt que ça mais d'apprendre à décoder les étiquettes ».



CHARRIOT. Remplir son charriot de manière équilibrée. PHOTO D'ARCHIVES

Son boulot consiste aussi à faire tomber les clichés imposés par les discours marketing. « On peut être surpris de voir que du pain de mie est plus calorique qu'une baguette », insiste la spécialiste.

Cécile Doucelin propose aussi un atelier à domicile basé sur trois actions.

Conservation et cuisson

La préservation des qualités nutritionnelles via la conservation des aliments puis leur cuisson et une formule à la carte. « Certaines me demandent de

recomposer leur recette préférée », détaille-t-elle. A moindre calorie. En général, la professionnelle voit ses client(e)s une fois par mois.

Projet. Si la demande se fait sentir, Cécile Doucelin souhaite développer un projet d'atelier nutrition « qui soit un cours ludique et non théorique, avec des exemples à l'appui ».

► **Pratique.** Nutricept, conseil et formation en nutrition. Novapôle Corrèze, ZAC de la NAU, 19240 Saint-Viance. Tél. 05.55.22.17.94. Mail. cecile.doucelin@nutricept.fr.