

**SÉGUR-LE-CHÂTEAU. Jeu médiéval.** Oyez oyez gentes dames et preux chevaliers. À partir d'aujourd'hui, et jusqu'au 15 août, le château de Ségur accueille un grand jeu médiéval conté, des mercredis aux dimanches de 14 à 18 heures. Différents personnages vous feront remonter le temps à travers des histoires, énigmes ou blagues. Renseignements auprès de l'Office de tourisme au 05.55.73.39.92. ■

## ➔ VISITE NOCTURNE AU FLAMBEAU DU GOUFFRE DE PADIRAC LE 6 AOÛT



**AVEVENTURE.** Descendez à 103 mètres sous terre. Laissez-vous surprendre et vivez une aventure au centre de la Terre lors d'une visite nocturne au flambeau du Gouffre de Padirac le 6 août prochain (20 heures). Plongez à 103 mètres sous terre pour découvrir l'histoire de l'explorateur Edouard-Alfred-Martel qui découvrit le site en 1889, ou encore la légende selon laquelle le diable aurait créé le gouffre pour lancer un défi à saint Martin, afin que ce dernier saute au dessus pour sauver des âmes damnées. La visite durera 2 h 30, avec 45 minutes dans le noir. Un cocktail sera servi au plus profond du gouffre. Tarifs : 40 € pour les adultes, 30 € pour les moins de 12 ans. Réservations et renseignements au 05.65.33.64.56. ■

## Corrèze ➔ Actualité

**NUTRITION** ■ Nutriconcept a organisé, lundi, à La Nau, un atelier pour manger équilibré à des prix discount

# Les trucs pour bien manger à prix minis

**Pour manger équilibré, pas besoin d'acheter cher. Cécile Doucelin explique comment ménager son portefeuille et respecter une alimentation saine.**

Charlotte Fabre

**P**our beaucoup, manger des aliments de qualité reste un plaisir de riches. Les problèmes liés à une alimentation déséquilibrée augmentent, comme l'obésité, et dans le même temps la reprise économique tarde à se faire sentir. Comment répondre à deux exigences qui paraissent antagonistes : petit budget et qualité ?

Lundi, Nutriconcept, une entreprise basée à Saint-Viance, organisait un atelier pour concilier les deux. Cécile Doucelin, ingénier nutritionniste, a expliqué aux participantes comment optimiser ses achats et ses repas.

### Choisir ses lieux d'achat

Supermarchés, harddiscount, marchés, Internet... Où et comment faire ses courses ? Cassez-tête pour bien des ménagères, l'idéal reste d'associer les différents lieux.

Avec quelques règles simples,



**ATELIER.** Motivées et attentives, les participantes écoutent Cécile Doucelin. PHOTOS : FRÉDÉRIC LHERPINIERE.

vous pouvez vous en sortir. Attention aux grandes surfaces : beaucoup de tentations en perspective... Lisez bien les étiquettes nutritionnelles des produits. Bien étudiées, elles vous aident

à choisir les produits. Réservez les harddiscount pour les produits basiques. Le marché : en fin de matinée, les prix sont bradés. Choisissez les fruits de saison, moins chers et

meilleurs.

Cécile Doucelin explique par des exemples, compare les prix, décrypte les pièges des grandes surfaces. Les participantes interrogent et partagent leur point

de vue, très attentives aux différents conseils.

Des petits « trucs » s'ajoutent à des conseils plus généraux, et voilà les participantes parées pour leurs courses. Au tour des repas d'être passés en revue.

### Équilibrer les repas

Une fois les courses chez vous, vous êtes devant vos achats ; Que cuisiner ? L'ingénieur nutritionniste précise les repas d'une journée, et les fréquences des différents types d'aliments dans une semaine.

Savoir équilibrer les repas tout en se faisant plaisir, un véritable art, ou quelques techniques ? En plus d'un livre de recettes, simples, rapides et bonnes, des idées de menus. Une règle d'or : respecter les quantités.

Les participantes s'interrogent : quelle est la différence de qualité entre les marques ? D'une manière générale, la qualité nutritionnelle ne varie pas en fonction du prix, mais selon les familles de produit.

Pour bien manger, à des prix corrects, un peu de discipline et des règles simples suffisent.

Toutefois, il ne faut pas non plus abuser des petits prix ou des petites quantités. Un minimum de 3,5 euros par jours et par personnes semble être une limite à ne pas franchir pour une alimentation équilibrée. ■

## Formation et conseil en nutrition, un secteur tourné vers l'avenir

**Cécile Doucelin, créatrice de Nutriconcept, prodigue formation et conseil en nutrition aux entreprises comme aux particuliers.**

### ■ Comment vous est venue l'idée de créer une entreprise de conseil et formation en nutrition ?

Pendant dix ans, j'ai travaillé comme ingénieur nutritionniste dans l'industrie agroalimentaire. Ensuite j'ai décidé de me mettre à mon compte. La nutrition est un domaine très important, et qui préoccupe beaucoup en ce moment à cause des problèmes de santé comme l'obésité.

### ■ Pouvez-vous nous expliquer quelles sont les activités de votre entreprise ?

Nutriconcept s'adresse à deux types de clients, les professionnels et les particuliers.

Auprès des professionnels, j'assure deux types de missions : la formation et le conseil. Dans l'industrie agroalimentaire et les



**FORMATION.** Cécile Doucelin lors d'un atelier.

établissements collectifs, je forme le personnel à la fois sur l'aspect hygiène et l'aspect nutritionnel.

Mon activité de conseil consiste à accompagner la mise en place d'un produit. S'il est fini, je m'occupe de sa mise en valeur nutritionnel, sur les étiquetages par exemple. Parfois j'interviens dès la conception, pour déterminer des recettes.

Pour les particuliers, je sers de « coach minceur ». Loin des programmes de régime cadrés, je prépare des programmes personnalisés après entretien.

### ■ Pourquoi avoir développé une formule « atelier » ?

Cette formule collective me vient d'un constat. La plupart de mes clientes me posaient les mêmes questions. Plutôt que de répéter sans cesse les mêmes réponses, il m'a semblé plus convivial de faire des ateliers conseils sur des sujets d'actua-

lité : le premier en décembre sur les fêtes. L'idée serait de faire de ces ateliers un complément d'acquis après les séances de coach minceur.

### ■ Quels sont vos projets de développement ?

Pour les particuliers, j'aimerais développer les ateliers collectifs car cette formule permet une approche plus conviviale, et des échanges entre les clients.

Pour développer le programme coach minceur, je voudrais mettre en place un partenariat avec, par exemple, un professeur de gymnastique pour proposer un accompagnement complet.

Auprès des professionnels, je souhaite faire connaître Nutriconcept pour augmenter son rayonnement. ■

➔ **Information.** Nutriconcept, Novapole Corrèze, ZAC de la Nau ; 19.240 Saint-Viance. Tél. : 05.55.22.17.94. Site : nutriconcept.fr.