Libérer ses 5 sens

les 16, 17 & 18 juin 2017

Brides-les-Bains - Savoie - les 3 Vallées





SPECIAL LIBERER SES 5 SENS



Des ateliers culinaires « 5 sens »



Onze chefs diététiques de Brides mobilisés



Une garden party



Libérer ses 5 sens

les 16, 17 & 18 juin 2017

Brides-les-Bains - Savoie - les 3 Vallées



PRÉ-PROGRAMME

18e Festival Equilibre et Gourmandise

LIBERER SES 5 SENS BRIDES-LES-BAINS LES 16, 17 & 18 JUIN 2017

5 ateliers « libérer ses cinq sens » avec des chefs diététiques vendredi 16 et samedi 17 juin

durée : 1 heure — avec les chefs de cuisine diététiques de Brides-les-Bains

Recettes et techniques commentées par un diététicien.

Goût: lorsque l'on mange, notre sens de la gustation, porté par la langue et plus précisément les papilles permet de percevoir la saveur d'un aliment: elle peut être salée, sucrée, amère, acide. Le goût et l'intensité des saveurs ressenties pour un aliment varient d'une personne à l'autre car nous avons tous des préférences et des références qui nous sont propres. C'est en goûtant de tout que la liste des aliments que l'on aime s'allonge.

L'atelier se concentrera sur le salé-sucré, témoignera du nécessaire équilibre des saveurs pour que l'un ne masque pas l'autre. Il montrera combien les épices sont souvent dosées en excès.

Vue : la vue révèle qu'un aliment est appétissant ou repoussant. Ce sens intervient surtout avant de manger. Un plat bien dressé séduira et mettra en appétit et apportera davantage de plaisir qu'un plat non soigné.

L'atelier mettra en scène des aliments colorés, des assiettes bien présentées. Des techniques faciles à reproduire à la maison seront proposées.

Toucher: la texture d'un aliment est importante. Elle suscite attirance ou rejet. Les aliments mis en bouche sont perçus comme mous, durs, moelleux, rugueux, râpeux, onctueux...

L'atelier invitera à toucher les aliments, à sentir leur matière. En cuisine, cela passera par les mélanges de textures en bouche.

On insistera sur la mastication pour déclencher le rassasiement et exhalter des saveurs.

Odorat : le sens de l'olfaction permet de percevoir l'odeur d'un aliment.

Quand on mange un aliment, des composants odorants contenus dans l'aliment sont libérés dans la bouche et remontent par l'arrière-gorge jusqu'à nos fosses nasales, c'est ce qu'on appelle l'olfaction indirecte. En se bouchant le nez, on empêche les arômes d'atteindre l'organe de l'odorat car il n'y a plus de courant d'air pour entraîner les arômes. Nous ne ressentons pas la même chose lorsque nous dégustons un aliment le nez bouché ou débouché...

L'atelier mettra l'accent sur les épices, valorisera la bonne odeur des aliments... Comme l'odorat est le sens qui est le plus accroché aux souvenirs, l'atelier favorisera les évocations olfactives auprès du public.

Ouie: l'ouverture d'un emballage alimentaire ou la dégustation d'un aliment croquant par exemple mobilise l'ouie et déclenche des sensations. Lors d'un repas, l'ambiance sonore environnante, calme ou bruyante, transforme totalement l'expérience culinaire. On perçoit moins les goûts et on a moins de plaisir gustatif dans le bruit. On mange aussi plus vite, perturbant ainsi le déclenchement du sentiment de rassasiement et de satiété.

L'atelier fera entendre le croquant des aliments, les effets sonores de la nourriture qui cuit. Il tournera les pages de notre histoire notamment avec l'influence de la musique lors des petits déjeuners, déjeuners et soupers du Roy grâce à l'intervention d'un duo de flutistes baroques.



Organisation 18e Festival Equilibre et Gourmandise

Office de Tourisme de Brides-les-Bains BP 28 73572 Brides-les-Bains cedex Tél : 04 79 55 20 64 Fax : 04 79 55 20 40

contact@brides-les-bains.com brides-les-bains.com

A noter : l'ensemble des activités du festival est gratuit à l'exception de la Garden Party le dimanche midi $(20\mathfrak{C})$ et le petit-déjeuner $(2\mathfrak{C})$.



Libérer ses 5 sens

les 16, 17 & 18 juin 2017

Brides-les-Bains - Savoie - les 3 Vallées



PRÉ-PROGRAMME

18e Festival Equilibre et Gourmandise

LIBERER SES 5 SENS BRIDES-LES-BAINS LES 16, 17 & 18 JUIN 2017

• Le Bar à eau vendredi 16 et samedi 17 juin

Pas de dégustation de diverses eaux minérales ici mais l'opportunité de vivre une expérience personnelle unique et originale.

Imaginez un simple verre d'eau complété de sensations variées (visuelles, olfactives, gustatives et tactiles) basé sur ses goûts et sa personnalité.

Comment ? On choisit sur une carte de mots, une température, une couleur, une saveur, une odeur et une consistance. À partir cette sélection, l'alchimiste prépare un verre d'eau correspondant à ses choix. On déguste alors son verre de mots et on s'amuse à retrouver les sensations commandées. Cette animation laissera le souvenir d'une expérience unique, créative, esthétique et originale.

Ateliers « les goûts et les couleurs, on en discute ? »

vendredi 16 et samedi 17 juin

Atelier ludique et créatif en plusieurs parties proposé par Frédérique Maupu-Flament, chercheur en sciences de l'éducation, formatrice et journaliste.

A partir du son, des mots et de leur couleur on réfléchit à la nourriture, au « sens » du temps du repas, au plaisir (ou déplaisir) de la nourriture. On revisite jeux de mots et calembours, on travaille sur les rimes et les sonorités des mots que l'on associe à des textures. On croise les goûts et les couleurs et on les mêle à des émotions et des plaisirs ou pas... L'atelier invite à retrouver la sensualité du « manger » et du « goûter» en mobilisant et en entrechoquant tous ses sens. Puis on passe à l'écriture et au dessin pour révéler son mandala. La séance s'achève par une relaxation pour s'imprégner de toutes les images et bonnes ondes nées pendant l'atelier. On repart avec sa production.

• La grande table du petit-déjeuner

Un petit-déjeuner diététique en plein-air commenté par un nutritionniste. Tarif symbolique : 2€

Spectacle « Grâce et Veronica en voix »

vendredi 16 en soirée

C'est la rencontre de deux univers : la poésie et l'opéra. L'actrice Grâce de Capitani est l'auteure de plusieurs recueils de poésie inspirés de sa voix parlée reconnaissable. Elle prêtera sa voix à des lectures autour de la cuisine tandis que la Soprano Veronica Antonelli articulera des airs lyriques célèbres résonnant autour de ces lectures.

Ateliers « les Petites Toques » samedi 17 juin

Atelier ludique et pédagogique sur le cinq sens pour les enfants à partir de 6 ans co-animé par un chef et un diététicien.

• Conférence « 5 sens et prise alimentaire »

samedi 17 juin après-midi

Sous réserve : conférence présentée par Sylvie Issanchou autour de la corrélation entre les 5 sens et la prise alimentaire. Sylvie Issanchou, directrice de recherche à l'Inra de Dijon, travaille sur le développement et la dynamique des préférences et du comportement alimentaires. Elle est lauréate 2015 du prix Benjamin Delessert.



• 1 grande Garden Party

11 chefs du festival croisent leurs toques pour composer un déjeuner qui mobilise et réveille nos cinq sens le dimanche midi, rendez-vous qui clôt le festival.

- Vue : belles tables décorées, aliments colorés
- Goût : saveurs étonnantes
- Odorat : gala d'épices
- Ouïe : un duo de musique baroque accompagnera chacun des mets du déjeuner et commentera le rôle historique de la musique pendant le repas.

Tarif: 20 euros/pers.



Libérer ses 5 sens

les 16, 17 & 18 juin 2017

Brides-les-Bains - Savoie - les 3 Vallées



LABEL DIETETIQUE

Des chefs diététiques sous contrôle

A Brides-les-Bains les chefs de cuisine des hôtels restaurants sont formés à la diététique en continu. Mieux, quatorze d'entre eux acceptent d'être contrôlés via un Label Diététique lancé en 2013.

12 HÔTELS, 1 TRAITEUR, 1 RESTAURANT SONT LABELLISÉS CUISINE DIÉTÉTIQUE À BRIDES. UNE PLAQUE LE SIGNALE A L'ENTRÉE.

69

le nombre de critères du Label Diététique de Brides-les-Bains. l fois par an

un diététicien mystère contrôle chaque établissement labellisé.

73%

des curistes à Brides sont des femmes.

80%

des critères doivent être respectés pour obtenir et conserver le Label Diététique. UNF

société d'audit externe indépendante est mandatée pour contrôler les établissements qui veulent être labellisés.

CHAQUE ÉTABLISSEMENT BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT ANNUEL D'UN DIÉTÉTICIEN : FORMATION, VALIDATION DES TRAMES DE MENUS ET CONTRÔLE DES CRITÈRES

Brides-les-Bains (546 hab.) est la 1ère station thermale dans le traitement du surpoids en France.



Parmi les 19 critères obligatoires :

Absence de buffets petit-déjeuner et desserts. Minimum de 60% de produits frais et de saison à chaque repas. Mise en place d'une trame de menus pour une perte de poids. Les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de MG. Les quantités et grammages doivent être respectés. Au moins un dessert à base de fruit et un autre à base de laitage par jour...

Formation des personnels

Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients. Par exemple, ils peuvent expliquer pourquoi le nombre de calories des plats ou des menus ne sont pas renseignés.

Seul Label Diététique appliqué à une ville

Brides-les-Bains se distingue des autres stations thermales ou des thalassos spécialisées en amaigrissement. Ici tous les hôtels restaurants de 2 à 4*, mais aussi les restaurants et un traiteur proposent des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Quel que soit son lieu de résidence, on est assuré d'une prise en charge diététique complète

Les 14 établissements labellisés dont 12 hôtels-restaurants

Golf Hôtel****

Mercure - Grand Hôtel des Thermes****

L'Altis - Le Val Vert***

L'Hermitage**

L'Amélie***

L'Athena***

Les Bains***

Les Chalets***

Le Verseau***

Le Savoy*** La Vanoise**

Le Centre**

et aussi 1 traiteur : La Maison de Marielle

1 restaurant : L'Héliantis



Libérer ses 5 sens

les 16, 17 & 18 juin 2017

Brides-les-Bains - Savoie - les 3 Vallées



ACTIVITES BIEN-ETRE

Brides, au sommet de votre santé

L'Office de Tourisme de Brides-les-Bains est l'un des acteurs majeurs de la réussite du séjour thermal. Après les soins et les ateliers aux Thermes de Brides-les-Bains ou au Grand Spa Thermal, une foule d'activités bien-être sont proposées du matin jusqu'au soir. Plus de 1 000 rendez-vous de mars à octobre! Objectif: découvrir pendant son séjour des pratiques nouvelles, appréhender d'autres rythmes, véritables moteurs de ressourcement et déclencheur de changement de mode de vie...

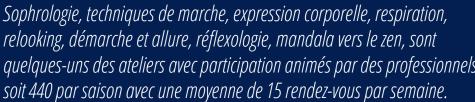
balades gratuites proposées par des animateurs de l'Office de Tourisme de mars à octobre soit une à deux l'après-midi. Nombreux itinéraires au départ du

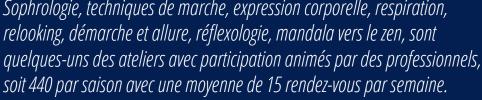
35 activités

de bien-être dont une vingtaine gratuites chaque semaine par les professionnels de l'Office de Tourisme. Chaque jour, l'occasion de tester gym douce, stretching-relaxation, baladesanté ou encore gym tonique! Qui dit mieux?



4 sorties à la journée chaque semaine pour se balader au pied du Mont-Blanc, faire une virée au Val d'Aoste ou visiter les châteaux de Savoie.





L'Office de **Tourisme**

REGROUPE 15 PROFESSIONNELS DONT 10 DÉDIÉS À L'ACCUEIL ET L'ANIMATION.

Festival Brides fait sa comédie

Festival du Film Francophone







