



Communiqué de presse

Mai 2024

Le Festival "Equilibre & Gourmandise" est de retour à Brides-les-Bains pour célébrer les 10 ans du Label Diététique

Du 13 au 16 juin, Brides-les-Bains redonne vie à son festival dédié aux thématiques alimentation et santé ! Une plongée dans la gastronomie et l'art culinaire pour montrer que l'on peut conjuguer plaisir et bonne santé. Au programme : rencontres professionnelles, ateliers culinaires, conférences, mais aussi animations musicales, culturelles et sportives.

"Cet événement qui fête l'expertise de Brides-les-Bains est attendu tous les ans par nos amis curistes. Nos chefs de cuisine parrainés par Sonia Ezgulian et le chef invité Pieter Riedijk feront la part belle aux produits frais, locaux pour mettre en avant l'équilibre alimentaire sans oublier le caractère gourmand. Les 10 ans du Label Diététique couronneront ce Festival qui fête sa 21ème édition", précise Bruno Pideil, Président de l'Office de Tourisme et Maire de Brides-les-Bains.



Créer la rencontre entre diététique et gastronomie

Initié en 2013, le **Label Diététique** est une initiative exclusive à Brides-les-Bains. Son objectif : proposer une cuisine diététique saine et savoureuse, conforme aux menus prescrits par les médecins thermaux à destination des curistes, tout en conservant un standard élevé de qualité d'aliments avec des produits frais et locaux. C'est la garantie, forte de 73 critères à respecter, d'une prise en charge diététique complète.

Le festival "Equilibre & Gourmandise" s'inscrit ainsi comme **un temps fort incontournable** pour rendre la gastronomie accessible à tous et apprendre à concilier gourmandise et équilibre au quotidien. Pendant 4 jours, Brides-les-Bains met à l'honneur la santé, le plaisir, l'éthique, la diététique, le thermalisme et l'activité physique.

Pour faire la démonstration de la variété des recettes, la station thermale n°1 de l'amaigrissement met en scène chefs de cuisine, diététiciennes, auteurs d'ouvrages culinaires, expositions, chasse aux trésors, spectacle de rue, rendez-vous gourmands et soirées festives.

Un festival ouvert sur les saveurs du monde

Place aux épices ! Le festival s'associe à **Arcadie**, entreprise française spécialisée en épices et infusions bio, pour montrer que les épices ont toute leur place dans une alimentation équilibrée.

Elles sont utilisées dans une grande variété de plats et sont une partie essentielle de la cuisine diététique, offrant une large gamme de saveurs, d'arômes et de bienfaits pour la santé. A l'Espace La Source, une exposition sur le sujet se tiendra du 14 au 16 juin.

Le festival débute le jeudi 13 juin, avec une après-midi dédiée aux rencontres socio-professionnelles. Au programme : tables rondes et échanges autour des 10 ans du Label Diététique mais aussi témoignages de professionnels. Les chefs et hôteliers bridois se verront remettre les médailles et trophées « Label », avant le cocktail d'ouverture du festival en présence du chef **Pieter Riedijk** du restaurant Achillée à Bozel, et de la cuisinière et autrice **Sonia Ezgulian**.

Le **vendredi 14 et samedi 15 juin**, des temps forts seront dédiés au bien-manger ! Ateliers culinaires, temps collectifs, rencontres et conférences : tout est prévu pour donner des conseils et astuces de professionnels pour apprendre les bonnes pratiques alimentaires et culinaires. Les chefs animeront des ateliers et conférences au centre nutritionnel des Thermes. Le vendredi matin un petit-déjeuner festif et diététique sera proposé par Marielle Hermer de la Maison de Marielle et Géraldine Genet, diététicienne.

La musique s'invitera aussi à table, avec **4 soirées festives tout au long du festival**. Des restaurants labellisés ouvriront leurs portes pour accueillir des groupes musicaux : au Grand Hôtel des Thermes et dans les restaurants Les Cerisiers, Le Val Vert et celui de l'hôtel Le Verseau.

Toute la commune s'animera pendant le festival, avec une **multitude d'activités pour toutes et tous** : apéritif musical « dégustation terroir » organisé par les commerçants, parcours gourmand sous forme de déambulation théâtralisée de la compagnie de théâtre « Biface à face », course des garçons de café, projection au cinéma Le Doron...

Les acteurs du sport santé de Brides-les-Bains transformeront par ailleurs le parc thermal en grande salle de sport en plein air pour proposer yoga, vélo électrique, tennis de table, volley-ball, course d'orientation, etc. pendant toute la matinée du **dimanche 16 juin**.

Le bien manger, sans se priver

La diététique a toujours été un point fondamental de Brides-les-Bains, notamment pour les curistes qui bénéficient d'un accompagnement dédié, pour développer ses connaissances en matière de nutrition et de comportement alimentaire.



“Le festival "Equilibre & Gourmandise" est un moment privilégié pour le curiste, pour qu'il puisse rencontrer les chefs de cuisine et leurs équipes, et bénéficier de toute leur expertise et leur savoir-faire dans le cadre de la cuisine diététique. C'est aussi l'illustration du travail conjoint des diététiciens de la station et des équipes de cuisine, qui collaborent depuis plus de dix ans dans le cadre du Label Diététique. C'est l'occasion de montrer aux curistes que la cuisine diététique est quelque chose de bon et sain, tout en restant un moment de plaisir”, **explique Nathalie Négro, responsable du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, qui participera aux rencontres professionnelles jeudi 13 juin.**

Le festival "Equilibre & Gourmandise" s'inscrit comme un rendez-vous incontournable pour célébrer le bien manger, qui **fait pleinement partie de l'ADN de Brides-les-Bains**.

“Depuis toujours, la contrainte m’inspire, me pousse à une ingéniosité culinaire jamais en panne de détournements, d’audace et de gourmandise. Depuis plus de 20 ans, j’expérimente, j’explore, je teste pour transformer le menu fretin en joyeux festin engagé et écologique. Je suis ravie de participer à ce festival pour mettre en lumière une cuisine saine, anti-gaspi et toujours avec plaisir”, **précise Sonia Ezgulian, cuisinière et autrice qui animera des ateliers pendant le festival.**



Toute la programmation et les informations pratiques sont à retrouver sur <https://roadbook.brides-les-bains.com/r/leaflet/festival-equilibre-gourmandise-2024/>

À propos de Brides-les-Bains

Brides-les-Bains est à la fois un village-ski et une station thermale. Situé à l’entrée du plus grand domaine skiable du monde, c’est un village 4 saisons. Le territoire reçoit des visiteurs français et étrangers, et accueille des événements sportifs et culturels d’envergure tout au long de l’année. C’est également un site privilégié par les sportifs de haut niveau pour s’entraîner : la station a notamment noué des partenariats avec Brooks Trail Project, Orsatus Ski Racing ou encore l’équipe féminine cycliste SD Worx. Le village thermal a créé le label diététique et gourmand, unique en France, pour certifier une cuisine innovante et équilibrée, garantie d’une prise en charge diététique complète.

Plus d’infos sur <https://www.brides-les-bains.com/>