

Rencontres épicées et sucrées autour de la bonne bouffe



Le plaisir de faire ensemble



Petit briefing avant de se lancer dans l'aventure du pain d'épices

Mouv'eat, la semaine pour la nutrition est aussi l'occasion de rencontres comme celle entre les retraités et les jeunes adultes de Gai Soleil

Y'a pas de mal à se faire du bien. C'est la première leçon retenue par les adhérents du club des aînés de la ville de Troyes qui participent à l'atelier « Plaisirs sucrés » accueilli deux fois par semaine par **l'association Restau Vouldy**. Christine Foveau, responsable du service des aînés en est l'animatrice. Quand la Ville met en place une semaine de la nutrition pour valoriser l'art de bien s'alimenter mais aussi rappeler quelques règles d'hygiène de vie, ils foncent tête baissée pour s'associer à l'opération « Mouv'eat ».

Ils y apportent cependant une dimension supplémentaire : la convivialité. Car la cuisine et, encore moins la pâtisserie, ne souffrent l'égoïsme. Manger c'est d'abord partager. En toute logique, ils avaient donc invité à leurs agapes sucrées six jeunes adultes de Gai Soleil, âgés de 18 ans à 23 ans. « Quand on peut travailler sur des actions spécifiques on le fait volontiers », souligne Christine Foveau. Organisées en tandem : un retraité et un adulte de Gai Soleil, les équipes ont découvert tous les charmes du pain d'épices. « Ce n'était pas facile de trouver une pâtisserie diététique », convient Christine Foveau « Mais le pain d'épices est une recette diététique dans le sens énergétique avec du miel, des sucres lents et des sucres rapides. » Richard, 61 ans, surveille les gestes de Thibault, 21 ans qui tourne avec application sa cuillère dans le contenu d'une casserole entrain de mijoter. Les deux seuls hommes de l'atelier se sont naturellement choisis pour former ce binôme du pain d'épices. « J'ai toujours eu du goût pour faire plaisir aux autres avec la cuisine. Mais il faut reconnaître que c'est du temps », confie Richard. Et si l'alimentation est un geste social, il a parfaitement conscience qu'elle doit avoir une dimension responsable. « Je fais attention à ce que je mange parce que je vais très vite à prendre et très lentement à perdre. »

Un peu plus loin, la bonne humeur d'Ahlan, 21 ans fait plaisir à voir. C'est Monique qui la guide. « Ce matin, on a préparé pour la raclette. Cette après-midi c'est le pain d'épices, alors ce soir c'est footing ! », annonce dans un grand sourire la jeune femme qui confie sa préférence pour les gâteaux au chocolat et la charlotte aux framboises. « Mon but c'est de leur montrer que ce qu'ils trouvent chez l'artisan est tout à fait à leur portée et qu'ils peuvent le refaire avec leurs petits enfants », indique Christine Foveau. Faire à manger ensemble, toutes générations confondues c'est aussi bon pour le moral et c'est aussi important que bien manger et se bouger.

Auteur : C.H.

Article paru le : **18 novembre 2009**