

## Les Cuisines de l'Uzège : Semaine du goût et Semaine Bleue

Le Républicain – Semaine du 7 au 13 octobre 2010

### SEMAINE DU GOÛT

# Une semaine pour redécouvrir les vertus du pain

**S**i 2009 avait été placée sous le signe des produits régionaux, 2010 verra cette fois la traditionnelle *Semaine du goût* mettre le pain à l'honneur. Un thème déjà abordé quelques années en arrière et qui avait été « très apprécié par les enfants et les personnes âgées », aux dires de Christine Retourna, diététicienne aux *Cuisines de l'Uzège*, qui supervise l'opération.

Un constat s'impose selon elle : les Français consomment de moins en moins de pain. Car une idée reçue court toujours : le pain ferait grossir. « Faux », répond Christine Retourna. *Le pain est un aliment énergétique, riche en glucides et en fibres, qui aide à réguler le transit intes-*



Pour Christine Retourna, le pain a des vertus indéniables.

*tinal. Il est nécessaire sur le plan nutritionnel ». L'idéal est d'en proposer au cours des quatre repas que prend un enfant chaque jour, goûter compris. « Il vaut mieux manger du pain avec du chocolat ou de la confiture*

*que des viennoiseries, forcément plus riches en gras et en sucre ».*

Du 11 au 15 octobre, les enfants des cantines servies par les *Cuisines de l'Uzège* découvriront un pain différent par jour.

Pain au maïs, aux céréales, de campagne... Des pains dont les enfants ne soupçonnent souvent même pas l'existence. Les enfants du centre aéré d'Uzès auront aussi droit à cette animation le mercredi. Avec la diététicienne Géraldine Marquez, Christine Retourna interviendra à l'école de Saint-Laurent-la-Vernède, le 14 octobre prochain.

Des activités pédagogiques se succéderont tout au long de cette journée.

Puis, la semaine du 18 octobre sera la fameuse *Semaine bleue*, attendue avec impatience par les personnes âgées de l'Uzège. Dans chaque maison de retraite dépendant de l'Hôpital local auront lieu des activités autour du pain.

Christophe Gazzano

### Mon magasin de moi

À l'occasion de la *Semaine du goût*, la boutique pour enfants uzétiennne *Mon magasin de moi* organise un concours de dessin sur le thème *Mon gâteau de moi*. Les dessins sont à déposer au magasin (rue Amiral de Brueys) avant le 8 octobre. Le gagnant sera désigné le 13 octobre, en pleine *Semaine du goût*. Son gâteau idéal sera fabriqué pour l'occasion par le pâtissier d'Uzès Philippe Deschamps.  
Infos : 04 66 75 46 14.