

# Le label diététique

NOTRE EXPERTISE



# Le label diététique

UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE

Brides-les-Bains, destination star des cures minceur, c'est aussi la seule station thermale en France à bénéficier d'un «label diététique». Ce label, c'est sa signature, ce qui construit son efficacité unique, sa personnalité. Et ça change absolument tout!



*Les diététiciennes  
à la tête du label*

**GÉRALDINE GENET**  
«NUTRICONSEIL»  
&

**NATHALIE NÉGR0**  
DU CENTRE NUTRITIONNEL  
(VOIR P.3)

## Le label diététique

C'EST QUOI ?

C'est une offre culinaire globale novatrice qui révolutionne les idées reçues sur les cures minceur. En clair, cela signifie que tous les partenaires de la station thermale, et en première ligne les restaurateurs, jouent le jeu d'une nutrition saine et équilibrée. Le Label Diététique c'est un esprit, un élan, une aventure.

**11 HÔTELS, 1 TRAITEUR,  
1 RESTAURANT**

sont labellisés cuisine diététique à Brides.  
Une plaque le signale à l'entrée.

**73**

le nombre de critères  
du label diététique.

**1**

diététicienne  
accompagne et  
forme chaque  
établissement  
labellisé.

**26**

sont obligatoires.

**UNE**

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

**80%**

des critères doivent  
être respectés pour  
obtenir et conserver  
le label diététique.

## Une expertise

FORTE DE DIZAINES  
D'ANNÉES D'EXPÉRIENCE

Créé en 2013 par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains, le label diététique c'est la garantie d'une prise en charge complète grâce à 73 critères obligatoires, le tout sous contrôle de diététiciennes. Le label est officiel depuis 2013 mais l'Office du Tourisme et avec lui l'ensemble des professionnels de la station n'ont pas attendu cette date pour mettre en place un dispositif global. L'ensemble des hôteliers a adhéré de façon progressive, d'abord à la charte «Brides qualité», à travers des formations et des validations de menus, puis peu à peu le label est né. En 2020, le label présente des critères bien établis et fait l'objet d'un contrôle extérieur rigoureux. Ainsi, des clientes mystères, diététiciennes extérieures à Brides, visitent plusieurs établissements tirés au sort chaque année et vérifient que les critères sont tous respectés.

## Tous au diapason !

Pour instaurer le Label diététique, il a fallu de l'audace, de l'expertise, des formations adaptées et un bel esprit d'équipe. À Brides-les-Bains, tout le monde s'y est mis. Médecins thermaux, professionnels de santé, commerçants, hôteliers et restaurateurs, le village tout entier s'est formé pour répondre au mieux aux besoins des curistes. Brides-Les-Bains, c'est tout un village vit et vibre diététique.

## Diététique et délicieux !

UN CHALLENGE RÉUSSI !

Grâce à l'engagement des chefs de cuisine de la station, tous des toques passionnées, le label est non seulement conforme aux exigences d'une cure minceur mais soucieux de concilier nutrition saine et gastronomie gourmande. Résultat : les chefs de Brides savent nous régaler, surprendre et séduire les papilles, en toute légèreté. Un véritable défi ? Oui, mais relevé avec un talent fou !

## Toujours en mouvement !

Pour assurer derrière les fourneaux, les chefs suivent régulièrement des formations et inventent constamment. Les menus de chaque établissement sont élaborés sous contrôle des diététiciennes de la station qui s'attachent à garantir équilibre nutritionnel, variété et recettes délicieuses. On le sait, la cuisine diététique est aujourd'hui l'une de celles qui évoluent le plus vite, grâce aux innovations diététiques, aux nouveaux produits et aux approches culinaires inventives. Depuis une quinzaine d'années, toute la cuisine française s'allège. Brides-Les-Bains est ainsi le laboratoire d'une véritable révolution gourmande et saine. En salle, aussi ça bouge, car les hôteliers bénéficient de l'expertise des diététiciens pour former leurs personnels de réception et de salle aux bases de la nutrition.



Printemps



Été



Automne



Hiver



## EN TÊTE À TÊTE AVEC NATHALIE NEGRO

**Dans le cadre du label diététique, le petit-déjeuner est un moment privilégié. Pourquoi ?**

Dès le début de la journée, il permet de faire passer des messages sur l'importance des différentes familles d'aliments, la nécessité de bien les assortir pour conserver un équilibre nutritionnel. Le label diététique s'inscrit en pleine cohérence de ce projet: transmettre et faire durer le message de l'équilibre nutritionnel même après la cure. Il s'agit de montrer qu'on peut se faire plaisir tout en répondant aux exigences d'un rééquilibrage alimentaire.

**Cette notion de plaisir compte-t-elle beaucoup ?**

Elle est cruciale. À Brides, l'approche en douceur, au rythme de chacun est privilégiée, une transmission qui ne peut s'effectuer que de façon positive. Le travail de fond des chefs commence au petit-déjeuner qui est un repas souvent sacrifié. Ainsi, la formule « buffet » a

été remplacée pour une autre qui propose une offre plus adaptée aux exigences nutritionnelles de la cure, tout en mettant l'accent sur la présentation et la variété des produits: fromage, yaourts, fruits, céréales, pain, beurre, confiture. Les chefs ont à cœur de présenter une offre de petits déjeuners dignes de grandes tables, avec de la couleur, des mélanges de texture, pour un résultat séduisant et attractif.

**N'est-ce pas un détail ?**

Non, car la présentation joue sur l'envie de manger et le rassasiement. L'ensemble des cinq sens est en jeu quand on mange, surtout quand on se place dans un objectif de cure. Un plat beau à regarder est déjà savoureux.

**Y-a-t-il un petit déjeuner idéal ?**

Du moment que l'équilibre est respecté, à peu près entre 250 et 300 calories, rien n'est figé. On peut, par exemple, prendre un chocolat chaud à la place de son thé, mais changer autre chose au niveau des laitages, le remplacer ou le diminuer. C'est ce que nous espérons transmettre ici: jouer sur les équivalences, ne pas cumuler certains aliments. C'est très concret.

## Ingrédients pour un petit déjeuner équilibré

- **Pain** : 40 gr ou 60 gr selon la prescription du médecin ou des **céréales** : 35 gr
- **1 produit laitier** : Lait ½ écrémé ou un yaourt ou du fromage blanc, (éventuellement une portion de fromage de 30g)
- **Beurre** ou de la **confiture** ou du **miel**
- **Un fruit** ou un **jus de fruits** ou une **compote sans sucres ajoutés**

## Le petit déjeuner

GOURMAND  
ET ÉQUILIBRÉ

À Brides-Les-Bains, tous les repas sont valorisés. Et ça commence dès le matin! Beaux à regarder, délicieux à savourer, les petits déjeuners servis dans la station cultivent un esprit « Palace », super chic...

# Objectif Saveur !

Autour du label diététique, tous les restaurants de Brides-Les-Bains se mobilisent. Pour les chefs, c'est une aventure de tous les instants. Un défi qui offre dans l'assiette des résultats gourmands et équilibrés !

**Diététique oui, mais on se régale !**

Entre Brides-Les-Bains et ses chefs c'est une histoire d'amour et d'engagement qui n'a jamais cessé de gagner en puissance. Le secret de cette fidélité ? La passion des goûts, des saveurs et d'une diététique moderne et décomplexée à base de produits frais et de qualité.



## À BÂTONS ROMPUS... AVEC THIERRY GIANNINI

Depuis 23 ans, Thierry Giannini, le chef du restaurant Les Cèdres du Grand Hôtel Mercure, est l'une des figures incontournables de Brides. Ce chef talentueux incarne les valeurs d'une cuisine inventive et généreuse. Demandez-lui ses astuces, il adore ça !

### 23 ans déjà ! Toujours pas de lassitude ?

Certainement pas ! Je me régale toujours autant. La cuisine diététique, c'est une remise en question constante, on n'a pas le droit de se reposer sur ses lauriers. Et surtout, c'est tout sauf des légumes cuits à l'eau !

### Y-a-t-il une « touche Giannini » ?

Vaste question ! (rires) J'aime beaucoup travailler les modes de cuisson, par exemple la vapeur à basse température, complexe à maîtriser, les cuissons courtes. Je mets l'accent sur les bouillons, les herbes et les épices comme le ras-el-hanout, le curry, le piment d'Espelette, le poivre à longue queue qui offrent des saveurs inattendues. Le reste c'est de la poudre de Perlimpinpin et quelques années d'expérience !

### Plutôt viande ou plutôt poisson ?

J'ai un faible pour les poissons qui apportent du bon gras mais je propose toujours de la viande car certaines sont très intéressantes sur le plan nutritionnel, par exemple les viandes blanches. Je travaille un filet de veau basse température. C'est du beurre ! Quand je passe en salle, on me demande souvent mes secrets pour conserver le moelleux de la viande, cuire les légumes, et je les confie volontiers. Être chef à Brides-Les-Bains c'est aussi transmettre... Notre but est de partager pour permettre aux curistes d'adopter les bons réflexes. Et j'adore confier mes petits secrets !

### Les légumes ont aussi une place importante dans vos recettes...

Oui, avec une prédilection pour les légumes oubliés, ceux qu'on a longtemps boudés à tort, les topinambours, les panais, les carottes anciennes. Les recettes incluent chaque jour des céréales, comme l'épeautre, le boulgour et le quinoa. Je



privilégie les produits originaux comme le riz vénéré ou le blé vert fumé, très intéressants. Le blé vert fumé est cueilli un peu avant d'être mûr, séché et on enflamme ensuite ses tiges, ce qui lui donne un goût étonnant. Il est magnifique préparé comme un risotto avec de l'échalote, déglacé avec du vin blanc.

### Le riz cuit à l'eau ce n'est pas votre truc !

Sûrement pas ! Je sers toujours les céréales pilaf, avec des herbes, des aromates, des bouillons. Je torréfie l'épeautre avant cuisson pour un maximum de goûts. Cuisine diététique ne signifie pas cuisine insipide... c'est même le contraire absolu. On sait très bien aujourd'hui que toute la cuisine s'allège et que l'axe diététique influence la gastronomie en général. Ici aux Cèdres, nous avons été les premiers à proposer un repas veggie il y a déjà une dizaine d'années. Nous étions précurseurs...

### Ses recettes signatures

Côté salé, le quasi de veau basse température, un régal que tout le monde lui réclame. Et au dessert, son Créole, coco, mangue, papaye, servi avec une crème anglaise au coco torréfié. On en redemande !

## EN TROIS MOTS... PHILIPPE ROUSSEAU, CHEF DU RESTAURANT DE L'HÔTEL ATHENA.

### Défi

Le label diététique c'est un défi permanent et c'est ce qui me plaît. Il faut toujours adapter des recettes, inventer, rendre sexy des plats légers. Pour un Lyonnais comme moi, formé à l'Institut Vatel, ce n'est pas un vain mot ! Je me fixe régulièrement des défis un peu fous comme mettre à la carte une pomme de terre façon tartiflette, des burgers, des desserts gourmands, par exemple ce millefeuille chocolat framboise que les clients me réclament des semaines à l'avance. Avec du vrai chocolat ! L'autre défi c'est de montrer que la cuisine diététique peut être raffinée, sophistiquée. Je pense notamment à des plats comme mon capuccino de petits pois avec œuf poché et chantilly au paprika ou la mousse au chocolat, chantilly à la menthe. Penser équilibre et saveurs, c'est le summum de la gastronomie...

### Creativité

La cuisine légère demande beaucoup d'imagination et d'inventivité. Il faut donner envie avec des produits simples, frais, bien tracés, sans les masquer avec du gras, découvrir des ingrédients, jouer sur les graines comme le chia. Par exemple, pour le burger, j'ai choisi un beau filet du poulet, lié avec du fromage blanc et j'ai remplacé le pain par une galette de pomme de terre, ce qui permet d'avoir un apport en féculent. Et c'est super bon !



### Partage

Je suis attaché aux tables d'hôtes qui font partie de l'ADN de Brides-Les-Bains. J'aime beaucoup m'asseoir avec les curistes, déjeuner en leur compagnie, répondre à leurs questions et leur en poser. Je teste toutes mes recettes avec eux. L'idée c'est de montrer qu'on peut manger léger sans se priver de convivialité. Ainsi, nous avons organisé des repas sur les thèmes des apéritifs dinatoires et des repas à emporter qui ont eu un grand succès. Manger des wraps, faire des apéros, oui c'est possible même quand on fait attention. Ma plus grande récompense c'est quand je vois les clients prendre les plats en photo et les poster sur les réseaux sociaux. Là, je me dis « c'est gagné ! »





## Les 14 établissements labellisés

DONT 11 RESTAURANTS D'HÔTELS

- **Golf Hôtel\*\*\*\*** (La Table du Golf)
- **Mercure - Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\*** (Restaurant Les Cèdres)
- **L'Altis\*\*\*** (Restaurant Le Val Vert)
- **L'Hermitage\*\*\***
- **L'Amélie\*\*\*/La Vanoise 1825\*\*\*** (Restaurant Les Cerisiers)
- **L'Athéna\*\*\***
- **Les Bains\*\*\*** (Restaurant Le Cœur de Brides)
- **Les Chalets\*\*\***
- **Le Verseau\*\*\***
- **Le Savoy\*\*\***
- **Le Centre\*\***
- **L'Héliantis** (restaurant du Casino)
- **La Maison de Marielle** (Traiteur et restaurant self-service)