

Saint-Éloi Dix ans de bons conseils en « santé et alimentation »

■ Tous les mois, hormis en juillet et août, Evelyne Soulié et Lucien Pagès conseillent les gens en matière de santé et d'alimentation. Une recette qui fonctionne à merveille.

Dans la salle adossée à la maison de quartier Saint-Eloi, tous les mois, depuis bientôt dix ans, des gens viennent chercher de précieux conseils en matière d'alimentation. Depuis dix ans en effet, Evelyne Soulié, diététicienne passionnée, distille ses bons conseils en matière de nutrition. Avec, toujours à côté d'elle, celui qui a impulsé ce rendez-vous, en 2007, Lucien Pagès. « C'est après avoir assisté à une conférence du professeur Joyeux consacré à la nutrition, dans une salle des fêtes bondée, que je me suis dit, il faut faire quelque chose », explique ce fidèle adhérent du réseau Familles de France. Il a cherché une salle facile d'accès dans la ville, proche d'un endroit où il était tout aussi facile de se garer, et a opté pour celle du quartier Saint-Eloi pour lancer ses séances mensuelles de prévention alimentaire, intitulée « Santé - alimentation ».

« En dix ans, j'ai évalué à plus de deux mille le nombre de personnes qui ont assisté à au moins une fois à ces conférences », relate-t-il. « Et depuis le début, l'accès à ces conférences est



Lucien Pagès et Evelyne Soulié fidèles à leur auditoire depuis dix ans.

gratuit. Si les personnes le veulent, elles peuvent adhérer à l'association, mais il n'y a vraiment aucune obligation » insiste-t-il.

Ainsi, des gens, surtout des femmes, du quartier Saint-Eloi, de tout Rodez et de son pourtour, viennent une fois par mois, cahier et crayon en main, écouter les bons conseils d'Evelyne Soulié. Diététicienne à Rodez depuis son entrée dans la vie profession-

nelle, à la retraite aujourd'hui, elle vient chaque mois avec le même enthousiasme à la rencontre de ce public en quête de bons conseils. « Je ne sais pas si vous vous rendez compte, mais nous avons abordé vingt-sept thèmes différents. Et en janvier, j'ani-

RODEZ

midilibre.fr

vendredi 27 octobre 2017

Faubourg /
Saint-Eloi

- Canac
- Camonil
- Faubourg
- La Gineste
nord

même au
Centre Presse

- Le Clos
de Paris
- L'usine à gaz
- Quartier de
la gare
- Ramadier
- Saint-Eloi
- Tarayre

Ce week-end

La thématique de la santé et de l'alimentation sera au cœur du salon Santé et Bien Vivre organisé par Centre Presse ce week-end à la salle des fêtes de Rodez, avec échanges et ateliers pour obtenir des conseils. Une excellente façon de compléter, sur ce sujet, les excellentes conférences de Familles de France.

merai mon centième rendez-vous santé-alimentation » s'exclame-t-elle. Mercredi dernier, plus d'une quarantaine de personnes étaient venues l'écouter parler de microbiote, de flore intestinale et de conseils pour problèmes digestifs.

Des sorties dans un potager

« Attention, je ne donne pas de consultation ! », sourit-elle. Ses deux heures de conférences, elle les consacre à expliquer comment fonctionne notre organisme dans son absorption des aliments. Et elle a pu constater comment, en dix ans, le comportement alimentaire tend à changer. Avec une recherche d'équilibre. « Il ne faut pas avoir

d'œil. Il faut s'intéresser à tout. L'important reste de savoir varier les plaisirs » lance Evelyne Soulié.

Pour Lucien Pagès, c'est une « perle » qu'il a dégustée pour animer ce rendez-vous rodnais. « Elle a l'art de bien expliquer les choses, en étant très à l'aise, et en mettant les gens à l'aise. C'est très important pour les gens qui viennent ».

Puis, cette diététicienne, aujourd'hui à la retraite, et toujours aussi passionnée par cet univers de l'alimentation, jouit d'une expérience dont se nourrissent aussi de jeunes diététiciens. Qu'elle n'hésite pas parfois à inviter à venir animer avec elle quelques séances.

Pour compléter ces rendez-vous, des sorties dans des potagers, chez un fabricant d'huile de noix ou autre sont régulièrement proposés.

Autant dire que Lucien Pagès et Evelyne Soulié ont trouvé la bonne recette pour préserver l'équilibre de leur rendez-vous. Les prochaines conférences seront données les 15 novembre et 13 décembre. Et toujours de 18 h à 19 h 45. Et toujours dans la salle adossée à la maison de quartier Saint-Eloi.

PH.R.