

L'extra vierge, évidemment !

« Régime méditerranéen : le meilleur des régimes ? ».

Tel était l'objet du dernier bar des sciences de l'année, mardi soir au Bristol.

On attendait avec impatience Jacques Fricker, nutritionniste à l'hôpital Bichat et auteur de plusieurs livres sur l'alliance cuisine et santé, à l'occasion du dernier bar des sciences de l'année mardi soir à l'hôtel Bristol. Le thème en était « Régime méditerranéen : le meilleur des régimes ? » et l'on se délectait à l'avance de l'intervention du spécialiste, considéré par beaucoup comme l'une des références européennes en la matière. Mais point de Jacques Fricker à l'horizon dans la salle de séminaire de l'hôtel du centre-ville : « Il a été prévenu sur le quai de la gare, au moment de prendre son train, que sa maman venait d'avoir un problème médical. Il a préféré rester auprès d'elle » ; expliquait François Maillard en préambule de cette soirée. Une sage décision : pour autant, Jacques Fricker pourrait être invité pour une prochaine conférence.

Du côté des intervenants, le public, venu nombreux, a pu entendre les éclairages de Véronique Nèger, médecin pédiatre à Besançon et spécialiste de l'obésité



À la fin de la soirée, une dégustation des huiles d'olive de Toscane a été proposée.

Photo Fabrice JUNG

pédiatrique. À ses côtés, on pouvait retrouver Claude Michaud, de Besançon également, coordinateur du Programme nutrition santé. « Vous savez, celui qui vous recommande fortement de manger au moins cinq fruits et légumes par jour » précise, malicieux,

l'intervenant du jour. « À l'origine, les études se sont intéressées à la Crète, où l'on observe une espérance de vie de la population assez remarquable » explique Véronique Nèger. « Par extrapolation, on parle de régime méditerranéen ». De son côté, Claude Michaud

ajoute : « Ce qu'on appelle régime méditerranéen, c'est une base de produits céréaliers qui tiennent plutôt bien au corps, une assez forte proportion de fruits et de légumes, quelques laitages, moins de produits carnés au bénéfice de plus de poissons et bien évidemment,

la fameuse huile d'olive ». Selon eux, ce type d'alimentation, allié à un mode de vie sain, serait effectivement comme le suggérait l'intitulé de la soirée le plus intéressant à observer. Mais pour animer la soirée, les organisateurs avaient également invité Samanta Pelacani, productrice d'huile en Toscane et maître de conférence à l'Université de Florence, notamment en science de l'environnement. Une Italienne à Montbéliard... que l'on peut d'ailleurs retrouver sur les allées du marché de Noël ! « L'huile d'olive est bonne pour le cholestérol, elle contient des polyphénols, de la vitamine E et s'avère importante dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Préférez toujours l'extra vierge » explique la spécialiste par la bouche de son traducteur, François Maillard. À la fin de la soirée, une dégustation de ses huiles était proposée. Ajoutez à cela le jambon fumé, le pecorino (fromage de brebis) et le verre de chianti pour 5 € et l'on se convainc encore plus facilement que la santé décidément, ça a du bon !

Mixité et égalité des genres

Après s'être arrêté quatre jours au Jules-Verne, le second temps fort de la quinzaine de la mixité fait une halte

ment des collégiens et lycéens. Depuis 2007, des actions de sensibilisation sont ainsi menées auprès des fa-

l'importance de l'égalité et la mixité dans les relations sociales, de provoquer des débats entre jeunes et adultes



gèvre, Etouffans : 03.81.35.78.33.
● L'Isle-sur-le-Doubs, Aibre : tél. 3966.
● Dampierre-les-Bois, Da
court, Badevel, Allenjoie :
● Hérimoncourt, Seloncou
tél. 03.81.35.78.33.
● Pont-de-Roide, Plateau
tél. 03.81.21.40.25.

CONSEIL

Politique Souv

L'ancien maire de Montbéliard, Louis Souvet, réagit aux déclarations faites lors du conseil municipal de lundi : « Jacques Hélias, Guy Bache unissent leurs voix contre moi pour critiquer notre politique en matière d'habitat social, en particulier au centre-ville. C'est vraiment l'hôtel qui se fout de la charité. En 1989 quand nous sommes arrivés, il n'y avait quasiment plus d'habitants au centre-ville ! Des commerçants, pour agrandir leurs vitrines avaient occupé les couloirs qui donnaient accès aux étages et donc aux logements. De sorte que, chaque fois qu'il avait grand vent, on appelait les pompiers avec la grande échelle qui accrochaient les volets. Qui a rétabli la situation ? Qui s'en souvient ? Mes prédécesseurs avaient accepté cela. Qui a construit les appartements au 14 rue de l'Hôtel de Ville avec l'installation d'un kiné au rez-de-chaussée ? Qui a conduit le programme de construction et de rénovation du quartier de Velouté (au total 600 appartements au centre-ville et 500 places de parking). Qui a mis en œuvre le programme en cours avenue des Alliés ? Qui a facilité la transformation sous le chalet, de l'ancien Prisun pour en faire des appartements ? Qui a conduit l'opération impasse des Près à des gens qui vivaient là depuis des dizaines d'années et qu'on avo-