

Silence, on mange !



Savourer des mets prend une autre dimension quand l'esprit est concentré sur la dégustation. Le concept *Manger en pleine conscience* a été proposé à une cinquantaine d'invités au restaurant *La Clef des Champs*, le vendredi 11 septembre. Cette approche nouvelle de la façon de manger est enseignée par Didier Richet, praticien de *Mindfulness based stress reduction*, qui s'est inspiré des Dîners en silence de Coco Brac de la Perrière à Paris. Le principe est de montrer que grâce à des exercices de méditation silencieuse pendant le repas, on devient plus réceptif au goût des aliments. Les participants ont donc dégusté le menu en suivant attentivement les consignes du maître, et ils ne l'ont pas regretté. Un autre dîner de ce type est prévu en novembre. Mais chut, pas un mot !