

nutrimag.fr

## La malbouffe : comment sortir de cette addiction quotidienne ?

BATCH COOKING :  
NOUVELLE FAÇON DE  
CUISINER !

INTERVIEW AVEC CAMILLE  
GUYON, DIÉTÉTICIENNE :  
COMMENT MIEUX  
MANGER ?

RÉDACTRICE EN CHEF  
Marie Vansteenkiste

RÉDACTEURS

Jeremy Blanc  
Luca Brouhier



# Sommaire

	La maladie du siècle	p.3
	« Venez comme vous-êtes », mais le moins possible !	p.4
	Mcdo ou Burger King ce soir ?	p.5
	Fast-food : l'unique option pour les étudiants de l'EDJ	p.6
	Sandwich au thon ou plat fait maison ?	p.7
	« Un produit acheté, le deuxième offert »	p.8
	La NASH, la maladie du foie la moins connue	p.10
	Malbouffe : vecteur de maladies et de comorbidités	p.12
	Tous "ouf" de la malbouffe	p.13
	Les Fast-food chez Théo : un besoin plutôt qu'un plaisir	p.14
	Quel remède face aux excès ?	p.15
	Programmes minceurs : solution-miracles ou arnaque ?	p.16
	L'émergence des applications « Healthy »	p.17
	Code Équilibre : l'application pour manger sainement tout en étant gourmand	p.18
	Le "Batch Cooking" : mieux manger sans stresser	p.19
	Aïssatou Mbaye : le « Batch Cooking » comme mode de vie	p.20
	Le saviez-vous ?	p.22

# La maladie du siècle



**45 000**, c'est le nombre de fast-foods en France. Aujourd'hui la malbouffe prend une place considérable dans la vie de presque tous les citoyens et influence de manière significative les préférences alimentaires. Manger convenablement devient de plus en plus difficile. En choisissant la facilité d'accès de certains fast-food, les personnes sont bloquées dans leur quête d'une alimentation saine. Mais ce facteur est minime par rapport à tous ceux qui influent dans la surconsommation de malbouffe. L'objectif de cette enquête est d'essayer de percevoir l'impact de la malbouffe dans notre quotidien et celui de notre société. La consommation de malbouffe dépend de plusieurs choses : du stress, une dépression, une addiction liée à celle-ci, la facilité ou encore un manque de temps. Tout est bon pour consommer. L'implantation des fast-foods est en nette augmentation depuis plusieurs années. Implantés dans des buts commerciaux aux niveaux des établissements scolaires, ils ont pour but d'influencer les enfants avec un rapport qualité-prix abordable. Les bons de réductions, les promotions, les produits à hauteur des yeux. Tout est mis en œuvre pour faire envie au consommateur. Les aliments trop gras, trop sucrés sont mis en avant dans les enseignes qui contribuent à un développement déjà accru de la malbouffe : "J'ai un tiroir à gâteaux à la maison, il y en a énormément. Ils sont en libre-service." dit Nelly, consommatrice de bons de réductions. C'est malin. Une grande quantité de réduction sur des aliments qui ne sont pas tellement sains pousse le consommateur à l'achat compulsif et l'achat en masse avec les différents slogans qui font de l'œil : "Deux pour le prix d'un" ; "Un acheté, un offert." La publicité sur les panneaux publicitaires extérieurs, à la télévision, ne laisse pas indifférent. Cela correspond aux lieux et aux médias fréquentés par les consommateurs. Elle permet à la restauration rapide de communiquer avec la clientèle en faisant passer le message qu'elle souhaite, les mettant donc en valeur. Depuis des années, les sujets de

publicités restent les mêmes avec les prix mis en avant et des jouets offerts aux enfants. Les phrases utilisées pour attirer le consommateur vont au-delà du slogan, elles tapent à l'œil et visent à se souvenir de cette enseigne. La publicité prend une place importante dans notre société. Elle pousse à la consommation. C'est un fléau chez les adolescents qui admettent être

incités par ces annonces. L'étude d'une équipe britannique du *Cancer Research UK* a démontré que sur 3 348 jeunes âgés de 11 à 19 ans qui ont l'habitude de regarder la télévision et donc la publicité sont *65% plus à même de consommer des plats préparés.* Ces pratiques de marketing (campagnes de publicité) sont responsables de l'influence négative de l'alimentation. Elles sont aussi désignées comme principales cibles dans la prévention de l'obésité et des maladies chroniques. C'est avéré, la malbouffe entraîne de plus en plus de problèmes au niveau de la santé. Dicté par cette envie incessante de consommer du gras, addictions et maladies sont les répercussions de la "junk food". Les campagnes de prévention ne sont que trop peu nombreuses et le nombre de personnes touchées par ces maladies augmente quotidiennement. L'Obésité, les maladies du foie, le diabète, les troubles de l'attention et de la mémoire, la dépression, les pertes de vue et aussi l'addiction sont les pathologies les plus courantes. Plus inquiétant encore, cette malbouffe peut également toucher le cerveau. Une étude a montré que notre cerveau crée de la dopamine, à forte dose. C'est le sentiment de bien être. Hors si l'on s'ennuie et qu'il n'y a plus cette envie, il va falloir compenser par d'autres moyens... comme par exemple les fast-foods. Pour terminer sur le cerveau, si une personne consomme trop de sodas ou de pizzas, cela peut le rendre idiot. Car cela peut nuire à la plasticité du cerveau, primordiale à la création de nouveaux souvenirs et à l'apprentissage. Ces maladies comme les addictions sont très dangereuses, à la fois sur la santé mais aussi économiquement. "

Je dépense entre 300 et 400 euros par mois juste en fast food “ explique Théo Lavios, étudiant Addict à la malbouffe. Alors que faire pour stopper ces maladies ? Quelles seraient les alternatives pour s'alimenter sainement ? Pour lutter contre la surconsommation de malbouffe, de nombreuses solutions existent.

Faire un régime faible en calories est souvent le moyen privilégié par de nombreuses personnes, pour perdre du poids. Les programmes minceur permettent à ceux qui ne savent pas comment s'y prendre, de le faire à leur place. A travers des publicités très attractives, de plus en plus de clients se laissent tenter par cette expérience. -10, -20kg, les exemples utilisés dans les publicités font rêver et cela peut se comprendre. Manger bien et perdre du poids, sans cuisiner, cela relève du miracle. Mais ce remède parfait en apparence cache plusieurs points négatifs pour ses utilisateurs. Le prix est souvent exorbitant pour des personnes avec des moyens limités. Le coût du programme a-t-il réellement les effets escomptés ? Certains professionnels de la santé sont dubitatifs sur les résultats de ces régimes minceur. Les spécialistes de la nutrition se servent de la technologie pour aider les consommateurs à surveiller leur alimentation. Avoir rendez-vous chez un

nutritionniste semble peu accessible ? En créant des applications sur téléphone, chacun peut avoir accès gratuitement à ces conseils pour mieux manger. Une façon ludique de contrôler ce que l'on achète et ce qu'il finit dans nos assiettes. “Quand on parle de manger sainement, on parle directement de restriction”, Camille Guyon, diététicienne, a vu beaucoup de ses patients penser de cette façon. Cette profession de métier est souvent le dernier rempart avant que les gens abandonnent leur quête de manger sainement. Loin des promesses des régimes minceur, son rôle de diététicienne consiste à mettre les gens en face de leur problème. Une constatation de ce qui ne va pas dans leur alimentation, permet aux patients de réorienter leur façon de cuisiner pour mieux manger. Pour allier manger vite et bien, certaines méthodes se développent. Elles permettent de gagner du temps en cuisine, tout en améliorant la qualité nutritive des plats. Parmi elles, le “Batch cooking”, cette méthode anglo-saxonne consiste à faire les repas de toute la semaine, pendant le week-end. Moins de stress, plus de temps libre, ce mode de cuisine est la solution idéale pour mieux manger et il se développe à vitesse grand V. La malbouffe a envahi notre société mais quelles en sont les raisons et comment ne pas tomber dans l'excès ?

## « Venez comme vous êtes », mais le moins possible !

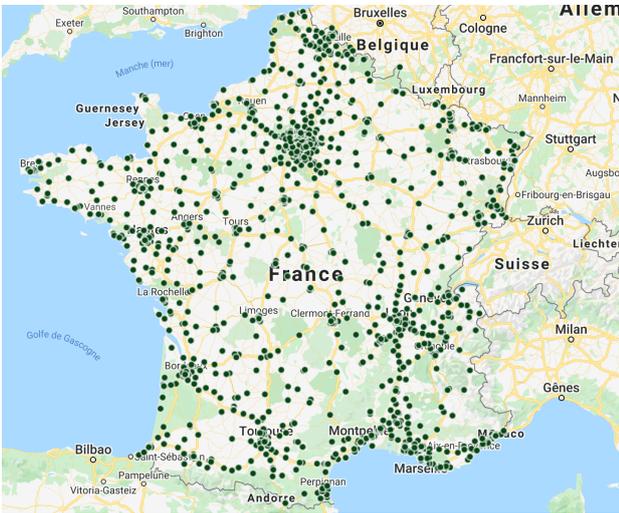
Dans n'importe quelle rue de chaque grande ville, il y a minimum un fast-food. Amusez-vous à vérifier nos propos et vous verrez que le constat est alarmant. C'est la grande mode du moment : ouvrir son propre snack ! Difficile d'y résister et c'est là le danger. Être accro à la malbouffe c'est fréquent et d'autant plus quand elle est omniprésente. Des affiches aux couleurs pétillantes, des petits prix écrits en police 46 ou des burgers deux fois plus grands en photo que sur le plateau; tout est fait pour attirer l'œil et s'arrêter consommer. La tentation

n'est pas que dans la rue. Les publicités alléchantes nous suivent jusqu'à la maison, sur les écrans de télévision. Aujourd'hui il est facile de se laisser aller. Les applications de livraisons à domiciles comme Uber Eat, Just Eat ou encore Deliveroo sont les meilleurs amis des moins motivés. Les répercussions sont nettement moins joyeuses. Addiction, obésité, maladie diverses s'invitent à votre table en cas de surconsommation de ces produits. Nous sommes unanimes sur ce point, il est grand temps de changer nos habitudes alimentaires.

The KFC logo is displayed in white, bold, italicized capital letters on a dark red background.The logo for BIG FERNAND features the words "BIG" and "FERNAND" in white, serif capital letters, stacked vertically on a black background.

# Mcdo ou Burger King ce soir ?

Les chaînes de restaurations rapides telles que Starbuck, Pizza Hut, KFC, Burger King et McDonald's se sont implantées en France en un claquement de doigts. En 2011, 1000 enseignes McDonald's étaient ouvertes. Aujourd'hui, plus de 1400 sites de restaurations ouvrent leur portes aux français



Carte de la France montrant tout les McDonald's en France

Les restaurations rapides arrivent tout droit des Etats-Unis. Le premier McDonald's installé en France était en 1979 à Strasbourg. Depuis ce jour, le nombre ne cesse de croître. O'Tacos, Burger King, KFC ou encore Subway ! Ils sont partout. La différence avec des restaurants traditionnels est non seulement les repas rapides proposés mais également les horaires d'ouvertures. Alors que les restaurants traditionnels attaquent le dernier service aux alentours de 21h, les chaînes de fast-food, c'est non-stop. De 7h à 00h la plupart du temps, mais dans les métropoles les fast food ne ferment simplement jamais ! 7/7J et 24/24h. Entre Burger King et McDonald's la course est serrée mais en moyenne ils accueillent plus de 1,2 million de clients par jour, soit 440 millions par an. Partout et tout le temps, l'omniprésence de ses restaurants ne s'arrête pas en rentrant chez soi, puisque des applications de livraison existent et font un tabac. Uber

Eats, l'application la plus connue à 91 millions d'utilisateurs mensuel.

## Le dîner au pied de la porte.

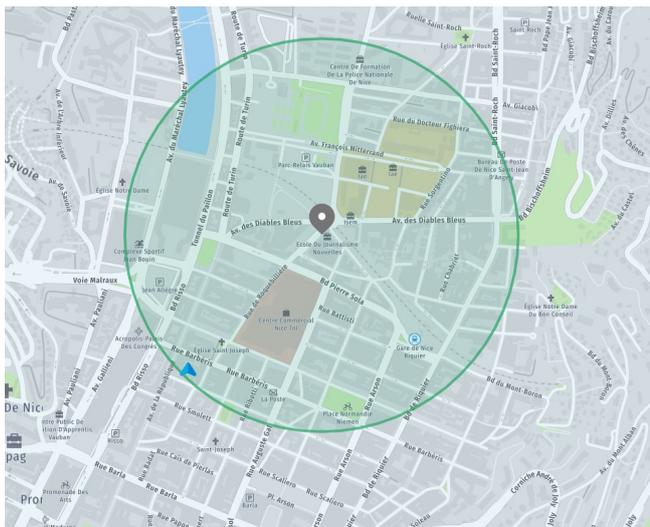
La plupart des restaurateurs ont survécu à la crise sanitaire grâce à ces applications de livraison et pour cause. De 2019 à 2020 Uber eats a enregistré une augmentation de plus de 34%. Points positifs et points négatifs la balance n'est pas totalement équilibrée entre le prix qui augmente de 30% et la fainéantise qui prend le dessus, la note devient vite salée. Absolument toutes les chaînes de restaurations rapides se trouvent sur cette application. Des codes de promotion allant jusqu'à parfois - 50% fond de l'œil. Le géant de la restauration rapide atteint des records. Plus de 11% de bénéfice durant la crise sanitaire, un exploit Les restaurations rapides sont les seules à n'avoir quasiment jamais fermé durant la pandémie : Click and Collect, service rapide et remporter, tous les moyens sont bons.

## Une augmentation alarmante

Familles et étudiants cloîtrés à la maison, la tentation est grande, plus rapide, plus pratique. 30% des familles françaises commandent une fois par semaine un repas rapide et c'est ce qui a valu les + 11% de vente fast-food confondues durant l'année 2020. Les effets secondaires sont déjà présents. De 30% à 45% d'augmentation des maladies du foie ont été enregistrées en 2020. Une augmentation violente et plus que alarmante ! Les conséquences sont graves et peuvent être irréversibles.

# Les fast-foods : unique option des étudiants de l'EDJ

Aujourd'hui les étudiants ont du mal à avoir un esprit sain dans un corps sain. En moyenne, le budget d'un étudiant est de 200 euros par mois, donc environ cinq euros pour le déjeuner. Manger équilibré, à petit coût et dans un rayon autour de leur université est un réel casse-tête pour eux. Cette étude de cas s'est déroulée autour de l'Ecole Du Journalisme de Nice qui regroupe plus de 200 étudiants. Les 40 commerces alimentaires se trouvent dans un rayon de 500 mètres autour.



La moitié des enseignes du secteur sont des fast-food. Tacos, pizzeria, kebab ou asiatique les jeunes se laissent tenter à l'heure de la pause. Petite envie, pour un prix attractif. La tentation est tellement grande, qu'elles ne résistent pas. L'option de manger ailleurs est parfois trop complexe ou loin.

## L'offre ne s'adapte pas à la clientèle

Au niveau des prix, les étudiants ont peu de choix. Pour manger sans trop dépenser, il faut se tourner vers des produits moins équilibrés. Les boulangeries sont les endroits les plus abordables pour la clientèle. Les menus coûtent aux alentours de cinq euros et sont composés principalement d'un sandwich et d'une boisson. Cela semble être le meilleur compromis entre manger sainement et faire des économies. Pour les fins de mois difficiles, les étudiants se tournent vers les produits les moins chers du marché. Il y a d'abord certains fast-foods qui proposent des prix cassés. Mais

surtout, les supermarchés dont le rayon *snacking* est à bas prix et avec une gamme de choix assez diversifiée. Pourtant, ce type d'alimentation n'est pas favorable à une bonne santé car ce sont des produits gras, qui nourrissent peu et peuvent créer des carences nuisant à l'équilibre du corps humain.

En revanche, si les prix par repas sont compris entre cinq et dix euros, alors l'offre de fast-food est beaucoup plus fournie. Il y a les traditionnels tacos, kebab, burger ou encore pizza tout autour de l'EDJ de Nice. Des options qui sont donc diverses avec des prix différents selon les enseignes.

Les étudiants peuvent aussi prendre une pause dans une dizaine de restaurants mais à des prix plus élevés. Majoritairement ils proposent un repas à plus de dix euros, ce qu'un étudiant moyen ne peut se permettre. Sur les dix restaurants à proximité, un seul propose un menu étudiant à 5 euros. Diversifier son alimentation, reste un problème majeur pour les étudiants.

Le manque de diversité des repas est un des soucis majeurs. Pour avoir une alimentation saine il faut manger varié et c'est souvent compliqué. Les mêmes choses sont proposées : burgers, pizzas, frites, kebabs, ou sandwichs triangle. Ils peuvent tout de même se tourner vers le Crous mais là encore sandwich froid et panini sont proposés.

A travers cette étude de cas, le constat est clair : les fast-food se sont complètement implantés dans tous les quartiers des grandes villes. Peu importe la population qui vit aux alentours, les snacks tentent par de nombreux moyens d'attirer le plus de clients. Mais cette omniprésence n'est pas préférable pour la diversité alimentaire de chacun.

# Sandwich au thon ou plat fait maison ?



Dans la quasi-totalité des supermarchés aujourd'hui en France, un rayon de restauration rapide s'y trouve. Sandwich, burgers ou encore plats à réchauffer offrent un large choix aux clients. Employés et étudiants, lors de la pause déjeuner, s'y retrouvent afin de manger rapidement. Les plats rapides sont-ils finalement une bonne chose pour la santé ainsi que pour le portefeuille ?

Un grand nombre d'employés de quelque entreprise, n'ont pas de micro-ondes ou de frigidaire au sein de leur lieu de travail. Les supermarchés eux, oui. Thibault Langlois, vient chaque midi prendre un sandwich au supermarché le plus proche de son lieu de travail. *“Je n'ai pas ce qu'il me faut au travail pour faire chauffer ma gamelle, du coup je prends des sandwiches la plupart du temps c'est plus rapide et pratique”*. Thibault n'a qu'une seule heure pour manger le déjeuner, équilibré ou pas, un sandwich est son repas chaque midi. *“Je ne regarde pas vraiment si c'est équilibré ou pas, sincèrement je ne regarde que le prix”*. Le prix des sandwich varie entre 3 et 7 euros. Le compte est vite fait, Thibault Langlois dépense entre 90 et 210 euros par mois pour un seul repas.

Quant à Jeanne Robert, étudiante en troisième année de lettres à Nice: *“J'habite loin de ma faculté et étant donné qu'il n'y a plus de self universitaire en raison de la crise sanitaire, je m'achète un repas - prêt tous les midis”*. Un sandwich, une salade ou encore une Pasta Box ne suffisent pas à tenir l'après-midi.

Au bout de deux heures, j'ai encore faim et c'est vraiment difficile de se concentrer le ventre vide”. Jeanne ne trouve pas d'autres moyens. Trop cher. *“Le problème c'est que je ne peux pas faire autrement, me préparer un repas équilibré me reviendrait plus cher que d'acheter un repas prêt, parce que pour un repas sain, il y a trop d'ingrédients comme les légumes, et ça périmé beaucoup trop vite”*. Une mauvaise organisation, manque de temps ou encore fainéantise, toutes les excuses sont bonnes.

## Produits notés D ou E, quels dangers ?

Dans les supermarchés, des indicateurs de Nutri-Score sont inscrits sur les emballages des produits pour vérifier la valeur nutritionnelle. Néanmoins, cette mention n'est pas obligatoire. Il est seulement recommandé aux fabricants par un arrêté ministériel datant d'octobre 2017.

Dans les supermarchés, des indicateurs de Nutri-Score sont inscrits sur les emballages des produits pour vérifier leurs fiabilités. A,B,C,D ou E, A pour le plus saint et E pour le moins. Malheureusement, encore beaucoup de produits contenant des lettres comme D ou E sont mis à la vente dans les rayons. Moins chers, ils sont plus attractifs. Les consommateurs ne prennent pas le temps



de regarder ce qu'ils mangent. *“Plus vite on mange, mieux c'est !”* affirme Nadia Eid, étudiante en droit. *“A la fac tout dépend un peu des cours, on peut avoir 30 minutes pour manger comme trois heures, mais plus on mange vite, plus il nous reste de temps de faire autre chose.”*. La différence entre le A et le E ne sont pas clairement expliquées sur l'emballage ni sur le site de référence. Une seule chose reste néanmoins claire : E, n'est pas recommandé. Aux futurs acheteurs de repas rapides : plus aucune excuse pour ne pas regarder le nutri-score sur les emballages ! Vous savez tout !



# “Un produit acheté, le deuxième offert”

dédié ou publicité dans la boîte aux lettres, tous les moyens sont bons afin d'en récupérer. Pourtant, peu de consommateurs savent réellement les utiliser. Une organisation importante et une calculatrice qui tient la route, tel est le secret pour faire ses courses presque gratuitement.

Nelly Pelletier fait ses courses aux

organisation stricte, et quotidienne, mais à la fin du mois, on remarque toute la



heures creuses. Pourquoi ? “ Je profite des bons de réductions et ça prend un temps fou”. Un reportage diffusé à la télévision à emballer Nelly : “Avant les bons de réductions finissaient toujours au fond du sac ou simplement à la poubelle avec le ticket de caisse.” Depuis, elle ne fait jamais ses courses sans coupon ou téléphone à la main, scrutant la moindre promotion. Une concentration totale, calculette et bons de réductions à la main, son cadis grossit anormalement vite. “Les coupons que je préfère sont ceux où je peux acheter 2 à 4 produits pour finalement 0 euro”. Lessive, adoucissant, sans oublier les tas de bonbons et les gâteaux pour le goûter, la liste est longue. Nelly Pelletier a très bien compris comment avoir trois fois plus de courses en payant quatre fois moins. “C’est une

différence et le gain d’argent” affirme-t-elle en fouillant son classeur à bons. Depuis 1 an, Nelly n’a pas déboursé le moindre centime en nourriture et elle en est fière. “J’organise ma semaine de repas en fonction des réductions que j’ai” affirme-t-elle. De l’entrée au dessert, tout s’y trouve. - 50% sur 24 pots de yaourts, c’est évident, “je les prends” s’exclame-t-elle en souriant. Les autres 50% du produit, Nelly ne les paiera pas non plus, puisque à chaque article, de l’argent s’accumule sur sa carte de fidélité propre au magasin. Méline Foucault est aussi une grande adepte des bons de réductions en tous genres ; mais n’est pas pour l’idée d’une totale organisation avec ces derniers. “ Avoir en réserve des bons et les utiliser quand on peut, c’est bien, mais ce que je mange ne dépend pas de ça” .

# Gratuit certes, mais nocif à la santé



Les produits ont généralement deux types de dates de péremptions, les DLC (Date Limite de Consommation) et les DLUO (Dates Limite d'Utilisation Optimale), la différence deux est que les DLC, il ne vaut mieux pas dépasser la date limite, quant au DLUO, il n'est pas recommandée de les dépasser, mais en cas de dépassement, c'est pas très grave. Nelly affirme que malgré la quantité des produits achetés, elle ne dépasse pas les dates limites. Pourtant, les 24 pots de yaourts préalablement achetés périssent deux jours après son achat : "Bon, il est vrai que parfois je dépasse la date limite, dans ce cas je me permets d'en manger matin, midi et soir, ou alors je les donne à la famille" argumente-elle. Une surconsommation régulière pour éviter de payer les prix normaux. Quant à Méline, elle ne préfère pas acheter de grosses quantités et les DLC rentrent dans ses

calculs : "des fois je suis tentée de prendre de grosses quantités juste parce que c'est moins cher, mais je préfère pas, c'est inutile". La maman confirme également que les seuls produits qu'elle achète en gros, sont généralement des produits qui ne périssent pas tels que les boîtes de conserve, les produits ménagers à l'exception des gâteaux : "J'ai un tiroir à gâteaux à la maison. Il y en a énormément mais ils sont en libre-service, ils partent dans la semaine qui suit". Une surconsommation de gâteaux, qui mène souvent à des problèmes de malnutrition. En France, chaque habitant consomme quotidiennement 100 grammes de sucre, c'est -à-dire 12 cuillères à café de sucre tous les jours. Selon l'OMS, 50 grammes par jour sont conseillés. Méline et Nelly, mettent malgré elles entre parenthèses leur santé, afin d'avoir un ticket de caisse moins conséquent.



# La NASH, la maladie

français) attaque rudement le foie et peut créer des cirrhoses. Cette maladie est très peu médiatisée et peu connue du grand public. Un problème majeur pour le docteur Dominique Lannes.



Dominique Lannes : photo de couverture de « *NASH, la maladie de la malbouffe* »

Dominique Lannes est hépatologue et gastro-entérologue depuis plus de 30 ans. Il est spécialiste des maladies du foie et travaille dans tous les domaines, autant à l'hôpital que dans des cabinets. Il a écrit le livre "NASH la maladie de la malbouffe".

## Pouvez-vous expliquer ce qu'est la NASH ?

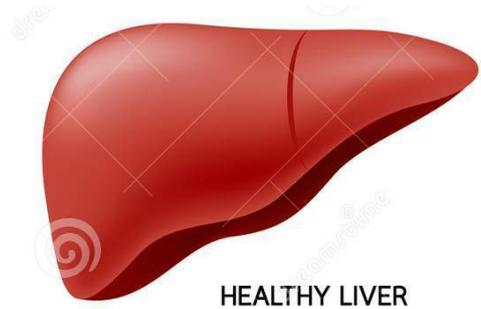
La NASH est l'abréviation d'un terme américain. NA veut dire non alcoolique parce que souvent les maladies du foie sont liées à l'alcool. Ici cela n'a rien à voir. Dans ce cas précis c'est une inflammation du foie, il est trop gras. C'est une véritable maladie qui peut aller jusqu'à la cirrhose.

## La Nash est appelée "maladie du soda", pourquoi ?

Parce que c'est une réalité ! Les chercheurs ont remarqué qu'aux Etats-Unis, les malades qui avaient une cirrhose du foie "carburaient" aux sodas, entre 2 et 5 litres par jour.

## A quoi est-elle due ?

Le foie est une usine métabolique. Tous les aliments passent en premier par celui-ci. Il transforme le sucre, la viande, la charcuterie ou encore le chocolat en gras. Lorsqu'une personne en consomme trop sur le long terme, cela peut l'endommager.



## Depuis combien de temps étudiez-vous cette maladie ?

Avant les années 2000, les chercheurs américains nous parlaient d'une maladie qui attaquait le foie mais on avait du mal à y croire. A partir de 2000, il y avait de plus en plus de patients obèses ou diabétiques. Cela provenait d'une anomalie au foie qui débouchait malheureusement sur une cirrhose ou un cancer. Depuis cette époque, on en parle de plus en plus et partout dans le monde.

## Qu'est-ce qui vous a poussé à écrire ce livre ?

Au départ, le monde ignorait l'existence de cette maladie. D'autres spécialistes et moi-même avons commencé à en parler. J'ai aidé Pierre Ménès à écrire son livre qui raconte son histoire avec la NASH. Cela a créé un déclic, moi aussi je devais alerter le public.

## Quels sont les signes qui peuvent alerter les malades ?

C'est tout le problème, il n'y en a pas, le foie est perfide et silencieux. Il n'y a aucun signe précurseur ou de douleur, les gens souffrent en silence. C'est discret pendant des années et dès que ça sort, c'est déjà

# du foie la moins connue

avancé à un stade tardif et le foie est détruit. Les signes sont alors divers, on peut devenir tout jaune donc avoir une jaunisse. Avoir le ventre rempli d'eau, des saignements voire même tomber dans le coma. Un beau jour, vous êtes hospitalisé et vous découvrez la catastrophe.

## Peut-on en mourir ?

Oui, mais pas tous ceux atteints de la NASH en meurent. Il y a deux façons différentes : le foie devient une sorte de tissu en plastique, c'est le stade terminal de la NASH. Sinon, la maladie peut déclencher un cancer du foie qui a la réputation d'être un cancer difficile.



FATTY LIVER

**D'après une étude, 30% des Français ont le foie trop gras et 1/3 ont une Nash qui se développe. Pourtant, personne ne parle de cette maladie. Pourquoi ?**

L'OMS ou les médias en parlent très peu, c'est une maladie qui est "inintéressante", silencieuse qui évolue sur 20 ou 30 ans. Le gros problème est que les lobbys alimentaires spécialisés dans la nourriture grasse et sucrée font tout pour que personne n'en parle. Ce sont des lobbys puissants qui n'ont aucun intérêt à ce que la société découvre l'existence de cette maladie. Le soda est un produit dangereux et il faudrait qu'il y ait des campagnes de prévention comme pour le tabac. Quand on achète une bouteille de soda, un petit

**En elle-même, la malbouffe est une maladie. Depuis plusieurs années, les produits industriels et surgelés ont pris le dessus sur les produits frais, les fruits et les légumes. Avec le manque de temps et la flemmardise de la cuisine, les consommateurs choisissent la facilité,**

logo devrait apparaître en précisant que c'est un produit dangereux, mais cela n'existera jamais.

## Quelles sont les solutions pour en guérir ?

La première c'est de ne pas l'attraper. Il faut changer son style de vie, faire la guerre au sucre. On ne parle pas assez de la sédentarité qui est un véritable problème. Il faut dépenser l'énergie qu'on consomme. C'est des choses simples qu'on vous répète comme manger moins gras, boire moins de sodas, ne pas mettre du sucre dans son café par exemple.

## Certains laboratoires travaillent-ils actuellement sur l'élaboration de médicaments ?

Oui, il y en a entre 20 et 30 qui essayent désespérément de trouver un remède. Cela pourrait être un médicament qui éviterait au foie de créer du gras ou de la cirrhose. C'est un protocole long et pour l'instant il n'y a aucune solution.

## Le 12 juin est la journée mondiale de la NASH. Y a-t-il des actions précises durant cette journée de prévention ?

En 2020, il n'y a rien eu à cause de la Covid-19. Mais les années antérieures, on en parlait à la télévision et à la radio. Mes collègues et moi enchaînons les interviews, ça durait 48 heures puis on passait à autre chose. C'est quand même une journée de prévention utile car plus on en parle, plus elle est connue.



# Malbouffe : vecteur de maladies et de comorbidités

qui souvent, n'est pas bonne pour la santé. Les chiffres sont alarmants : plus de 8 millions d'obèses dans le monde, 500 000 personnes souffrant d'insuffisances cardiaques, plus de deux millions de diabétiques, la malbouffe fait des ravages dans le monde.

La malbouffe, d'après le dictionnaire, est une nourriture de qualité médiocre issue de produits industriels. C'est surtout le gras, le sel et le sucre que l'on retient. Ces excès augmentent significativement les maladies cardiovasculaires tel que les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Le cholestérol lui, joue un jeu en bouchant les artères pouvant mener jusqu'à l'infarctus.

L'abondance de sel dans un plat augmente la tension artérielle qui est le

plus important facteur de risque de l'AVC. On parle d'hypertension lorsque la pression artérielle, justement, augmente dans les artères, ce qui oblige le cœur à faire beaucoup plus d'efforts pour pomper le sang à travers les vaisseaux sanguins. Pour en revenir au sel, il peut également causer une insuffisance rénale, dans les cas les plus graves.

Associés à un manque de sport, ces abus amènent à l'obésité, à du diabète et à bien de mauvaises choses.

## Un lien entre malbouffe et maladies chroniques

Une étude parue dans la revue Plos One, établit la possibilité d'un lien entre la malbouffe et la maladie de Crohn.



# Malbouffe

Mal manger peut tuer

Cette souffrance qui touche environ 120 000 personnes en France est due à une inflammation chronique du « tuyau » gastro-intestinal qui provoque des douleurs, diarrhées, saignements et une grande fatigue. La

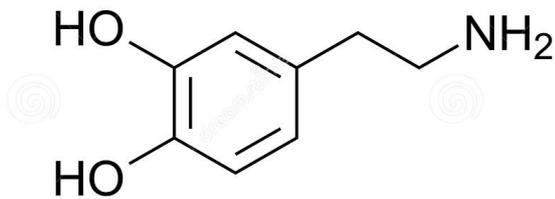
possibilité que l'alimentation joue un rôle dans le développement de cette maladie n'est pas à exclure.

En effet, l'étude démontre que les malades de Crohn ont des habitudes alimentaires particulières. Les malades participants à cette étude mangeaient davantage de frites, biscuits, une consommation excessive de sodas ainsi que des boissons énergétiques. Connaître l'impact de ces aliments permet d'améliorer la prévention de ces pathologie handicapantes.

Surnommée la « maladie du soda », elle est due à une mauvaise alimentation trop riche en sucres. Elle touche le foie et donne lieu à une dégénérescence des cellules hépatiques qui, dans les cas graves, conduit à une cirrhose. L'âge moyen d'un patient atteint de la Nash est d'une cinquantaine d'années, même s'il semblerait que l'âge est de plus en plus précoce, notamment aux États-Unis où de nombreux adolescents en sont victimes. Maladie silencieuse, davantage de spécialistes s'y intéressent. Dominique Lannes, gastro-entérologue, en est un

# Tous « ouf » de la malbouffe

**L'addiction à la malbouffe est un réel fléau dans la société actuelle. Selon plusieurs études, la mauvaise alimentation agit sur le cerveau au point de créer une dépendance, similaire à celle causée par la drogue.**



**Mais la publicité influe aussi sur l'envie de consommer des produits mauvais pour la santé.**

La dopamine est la substance qui rend accro à la malbouffe. Cette hormone se développe dans notre cerveau lorsque nous faisons face à des aliments riches en sel ou en sucre. Ces denrées stimulent la partie plaisir de l'esprit, ce qui rend heureux lorsqu'on les consomme. Le cerveau n'envoie jamais un signal pour dire qu'il est rassasié car cette « nourriture du bonheur » donne envie d'en grignoter encore plus. L'addiction alimentaire peut être vue comme une maladie car c'est la tête qui demande à manger, pas l'estomac. Au contraire, stopper la malbouffe peut devenir un réel défi.

Les personnes qui essaient, se sentent en manque avec des symptômes typiques comme les maux de tête, les sauts d'humeur ou l'anxiété. Des comportements qui sont les mêmes pour ceux qui arrêtent la drogue ou la cigarette. Pourtant, il n'y a pas de réelles

substances alimentaires qui rendent accro. Cette addiction est liée uniquement au plaisir qu'elle procure dans notre cerveau. Il y a là une comparaison évidente avec internet ou les jeux vidéo. Certaines personnes ne peuvent pas s'en passer uniquement car cela procure du bonheur. Une joie de manger de la malbouffe qui pousse à en commencer encore et encore.

## **La publicité ; complice de cette addiction**

Face à une photo d'hamburger, de frites ou de glace, peu de personnes arrivent à ne pas en avoir envie. Bien au contraire, ces publicités peuvent influencer nos repas à venir car l'envie de manger ces aliments est plus forte que la raison qui dit de s'en priver.

Les professionnels de la publicité ont plus d'un tour dans leur sac pour attirer les consommateurs. Une musique joyeuse, des couleurs vives et des personnes qui ont l'air content de manger ces plats, voilà les codes utilisés par la publicité. Derrière l'écran, l'appétit est grandissant et résister à la tentation devient très difficile. Avec des milliards d'euros dépensés dans ce secteur, les grandes industries de malbouffe ont bien compris l'influence sur les consommateurs. Selon plusieurs études, les enfants sont encore plus sous l'emprise de la publicité. Après le visionnage d'annonces à la TV, beaucoup d'enfants consomment ou demandent à manger cette nourriture. Une surconsommation qui entraîne de l'obésité infantile, un chiffre en augmentation constante ces dernières années : près de 42 millions d'enfants en 2020.

# Les Fast-food chez Théo : un besoin plutôt qu'un plaisir

**Théo Lavios est un jeune étudiant toulousain de 20 ans. Son addiction, les fast-food, il en consomme sans modération. Cela peut aller de 4 à 7 repas par semaine. Comme toute addiction comporte des risques, celle-ci est dangereuse à la fois économiquement mais aussi au niveau de la santé.**



“Devant un match, je suis obligé de commander un fast-food “. Si seulement le sport télévisé n'était que le week-end... En cette période, il y en a presque tous les jours. Comme certains pourraient le penser, c'est un étudiant et il n'a pas envie de cuisiner. NON, c'est un besoin vital. Forcément, cela à un coût, entre le repas qu'il commande ainsi que les frais de livraisons. “ un repas va me couter en moyenne 20 euros alors faites le calcul, je dépense entre 300 et 400 euros par mois juste en fast food “.

Pourtant, Théo ne roule pas sur l'or, il ne travaille pas et ses parents lui

donnent 800 euros par mois, 400 euros pour le loyer et le reste pour se faire plaisir. “ L'avantage que j'ai c'est que je ne fumes pas et que je ne bois pas donc tout mon argent va dans la “ malbouffe “, il arrive que je sois à découvert à la fin du mois juste pour un Mcdo de trop “. Mis à part le porte monnaie vide, cette consommation de “ malbouffe” a un aspect négatif sur la santé du jeune homme.

## Un effet néfaste sur la santé

Lorsqu'il était plus jeune, Théo avait un très gros potentiel au tennis, s'entraînant à un rythme élevé parmi les meilleurs de sa catégorie. Petit à petit, il se désintéresse de ce sport et une blessure l'éloigne des terrains quelque temps. Il se demande alors pourquoi il est si souvent blessé, un médecin lui dit alors que c'est à cause de son hygiène de vie. Quand on pratique du sport à un assez haut niveau, cette hygiène de vie est vitale pour le maintien des capacités. “ Il est vrai qu'après ce que m'a dit le médecin, je savais que je ne pourrais plus jouer à très haut niveau, j'ai alors baissé ma pratique sportive et j'ai encore plus mangé gras que d'habitude”.

C'est alors que l'étudiant passe de pratiquant à spectateur, avant, il courait derrière la balle, maintenant il bouge seulement la tête de gauche à droite avec son hamburger dans les mains. “ J'ai dû prendre presque 10 kilos depuis que je ne fais plus de sport à cause des fast-foods “. Cette prise de poids est contraignante pour Théo car maintenant lorsqu'il va courir par exemple, « il est plus vite essoufflé » précise t-il d'un air dépité.

# Quel remède face aux excès ?

Il y a sans cesse une bonne excuse pour se réunir autour d'une pizza ou d'un fast-food avec des " *tu fais quoi ce soir* ", " *un sandwich à midi* ", " *on regarde le match de foot ensemble* ". Pourtant, ce régime alimentaire crée de nombreux problèmes de santé.

Manger sans réfléchir, on connaît tous cette situation. Lorsque l'on rentre dans la cuisine, et qu'un paquet de gâteau ou une tablette de chocolat sont posés sur la table. 30 minutes plus tard, il n'y a plus rien. Chez certaines personnes, ce grignotage vient du fait qu'ils sont stressés ou tristes. ( pour certaines personnes le stress et la tristesse jouent un rôle dans leurs prise de poids ou grignotages) Une étude a montré qu'une approche de l'esprit permet de contrer cette envie de manger n'importe quoi à n'importe quelle heure de la journée.

Pour éviter les dérapages, les addictions ou les maladies liées à la mauvaise alimentation, il existe des applications mobiles pour cela. Celle-ci permettent d'évaluer la qualité de vos produits alimentaires pour manger plus sainement. Il existe aussi des magazines de cuisine dont les recettes sont adaptées à chacun selon les goûts et les envies.

## Des solutions plus radicales

Cuisiner soit même pour avoir une alimentation plus saine est souvent compliqué, c'est pourquoi il existe différents programmes pour garder la ligne. Avoir un/une diététicien/ne est un réel avantage, l'avis et le suivi d'un expert est primordial dans ce contre la montre avec la perte de poids. C'est un peu comme avec les émissions de télévision, on va vous proposer de faire un régime sur deux mois et des plats sains et déjà préparés vont arriver directement chez vous.

Concrètement, ces solutions s'avèrent positives mais ne sont pas non plus sans failles. Le moyen le plus efficace pour contrer la malbouffe est la législation, explication.

On a tous déjà vu des slogans apparaître lors de publicités comme " *manger 5 fruits et légumes par jour* " ou " *pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré* ". Une étude française a démontré que c'était inefficace et qu'au contraire, cela incite à consommer plus gras. C'est pourquoi cette méthode de législation interdit la publication de " *malbouffe* " pendant les programmes pour enfants.

Énormément de solutions existent donc pour lutter contre la mauvaise alimentation, il faut maintenant prendre conscience que cela à un effet néfaste sur notre santé .

### Conseil pro :

#### Programmes minceur : solution-miracle ou arnaque ?

Des programmes minceur il y en a en tous genres. Mis en avant dans des publicités à la télévision ou sur les réseaux sociaux, ils attirent. Et ça marche ! Des Français franchissent le pas et tentent l'expérience. Alors que valent réellement ces programmes prêts à l'emploi.



# Programmes minceur : solution-miracle ou arnaque ?

Des programmes minceur il y en a en tous genres. Mis en avant dans des publicités à la télévision ou sur les réseaux sociaux, ils attirent. Et ça marche ! Des Français franchissent le pas et tentent l'expérience. Alors que valent réellement ces programmes prêts à l'emploi.



Comme j'aime, Quilibri, Dietbon, Weight Watchers, Croq's Kilo et encore bien d'autres sont des régimes minceur comme il est facile de le deviner à leurs appellations. La première étape est de vouloir franchir le pas et ensuite de choisir le programme le plus adapté entre tous ceux qui sont proposés. 2 français sur 10 estiment que ces repas sont chers (20%) et 3 français sur 10 pensent que c'est inefficace (28 %). Pourtant c'est une solution qui attire beaucoup de consommateurs comme Isabelle Elkhanoussi qui a testé Comme j'aime et qui a apprécié l'expérience dans l'ensemble: " cela ma simplifié la vie et le programme a respecté ses promesses"

## Les programmes les plus utilisés en France

Les programmes minceur qui vous promettent des miracles. *Comme j'aime, Quilibri, Dietbon, Weight Watchers* et *Croq's Kilo* font partie des plus connus et adoptent des principes plus ou moins similaires mais avec chacun leurs particularités. Dans l'ensemble, pas de recettes ou de conseils pour cuisiner. Les entreprises envoient directement aux domiciles des acheteurs des plats préparés. C'est un moyen facile et efficace qui va dans les deux sens. Les repas correspondent au nombre dont la personne à besoin d'en manger tout le long de la semaine. Les repas sont dits équilibrés et adaptés au régime de chacun. *Comme J'aime* qui propose 3 programmes différents afin de correspondre aux besoins de différentes personnes. Les programmes utilisent ce moyen mis à part *Croq's Kilo* qui invite ses utilisateurs à cuisiner eux mêmes. C'est une autre méthode qui répond à une demande de la clientèle. Ces rééquilibrage alimentaires prône le suivi d'un diététicien pour un réel résultat. *Weight Watchers* quant à lui propose en plus des coachings individuels et des ateliers en groupes.

## Du bon et du mauvais

Comme toutes choses ces programmes affichent des avantages et des inconvénients. Les qualités sont nombreuses: gain de temps, suivi diététique, bons résultats, accompagnement sportif dans certains cas, et adaptation des repas selon les besoins. Tout ce qui fait rêver et qui attire. Mais il y a bien un problème: le prix !! Il peut varier de 30 à 100 euros par semaine hors promotions ! Heureusement, il y a d'autres alternatives pour maigrir et pour un prix inférieur: les applications, les recettes sur internet, les astuces, ou encore le sport. Peu importe la solution, la motivation est la clé du succès.

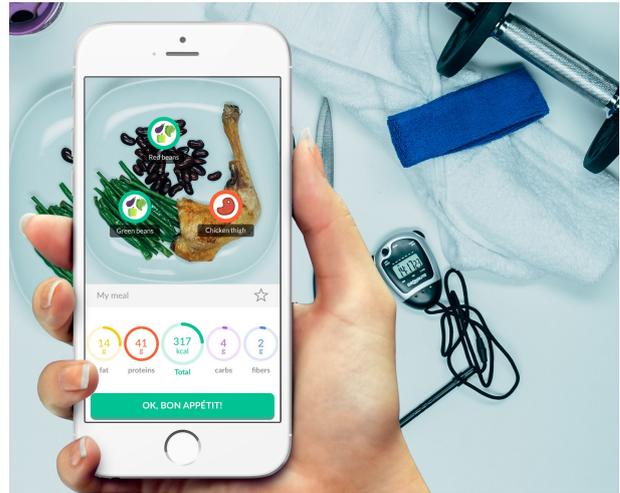
# L'émergence des applications « healthy »

**Manger sainement devient de plus en plus important pour les consommateurs. Nombre de calories, d'additifs ou d'allergènes dans un produit est devenu essentiel. Les créateurs l'ont bien compris. Des dizaines d'applications sont là pour vous aider. Yuka, FoodVisor ou encore Kwalito font partie du quotidien des français.**

Yuka est l'une des applications mobiles les plus connues pour aider à manger sainement. Au lieu de passer cinq minutes à lire une étiquette, Yuka scanne le code barre du produit et affiche directement comme par magie ce qu'il contient à l'intérieur. Un gain de temps mais aussi un amusement. Des pastilles vertes, jaunes, oranges ou rouges apparaissent et dissuadent d'acheter certains produits. Enfants, adolescents, adultes ou seniors sont conquis. La preuve Yuka dépasse la barre des 16 millions d'utilisateurs. Les acheteurs veulent savoir ce qu'ils ont dans leurs assiettes et leurs souhaits sont exaucés. L'application conseille et propose des alternatives à des produits. Si vous scannez un Ice tea qui est noté 27/100, elle vous conseille d'acheter plutôt du Thé Rooibos Bio noté 87/100. Une option appréciée des utilisateurs qui peuvent avoir une autre alternative. Certains produits comme des sodas, des bonbons ou des chips sont mal notés et c'est normal. Elle sert juste de conseiller.

## La prise de conscience des consommateurs

Si ces applications fonctionnent c'est grâce aux utilisateurs. Faire du sport, manger équilibré, mais aussi avoir



conscience des additifs et des choses nocives est devenu essentiel. Ces applications gratuites sont des alternatives aux nutritionnistes ou à des programmes de régimes payants. FoodVisor permet de connaître l'apport calorique et les quantités présentes pour chaque nutriments, avec juste une photo. Encore une fois une façon ludique et amusante pour manger correctement sans dépenser un centime. Un bon mélange qu'ont su allier les créateurs. Ils répondent à la demande des utilisateurs qui veulent faire attention, gratuitement et facilement.

## Des limites

Tout cela ne reste que du virtuel. Yuka, Maïa Coach ou encore FoodVisor ont montré leurs limites et ne peuvent pas être comparés à un diététicien pour plusieurs raisons. Par exemple, sur Yuka les calories ne sont pas calculées en fonction du poids du produit et certaines notes sont faussées. Pareil pour FoodVisor, le principe est d'envoyer son plat en photo mais l'application ne peut calculer le poids de vos aliments.



# Code Équilibre : l'application pour manger sainement tout en étant gourmand

**La technologie s'invite à table. Les professionnels de la nutrition ont créé des applications afin d'améliorer l'alimentation des consommateurs. Disponibles sur les téléphones, elles sont faciles d'utilisation, pour tous et accessibles à tout le monde.**



Nadia Chabal-Calvi, diététicienne et cofondatrice de l'application « Code Équilibre », une application favorisant le bien-manger, a accepté d'en dire davantage sur ce programme qui va sortir prochainement.

## Comment avez-vous eu l'idée d'inventer cette application ?

Par le constat en hôpital du nombre de malades graves qui étaient hospitalisés à cause de maladies nutritionnelles qui pourraient être évitées en mangeant mieux (diabète, amputation, cancer, maladies cardio-vasculaires...)

## Quel a été l'élément déclencheur ?

L'élément déclencheur a été la rencontre avec Karim, un boxeur de 45 ans. Il pensait avoir l'alimentation idéale, celle du sportif à base de protéines et féculents, qui ne mangeait ni fruits, légumes ou produits laitiers car son activité sportive lui imposait de consommer plutôt de la viande et des pâtes. Karim ne peut plus monter 2 marches d'escalier sans être essoufflé et il était surpris de découvrir l'équilibre alimentaire, en atelier diététique lors de son programme d'Éducation Thérapeutique du Patient

**Pourquoi vous intéressez-vous à l'univers du "bien-manger" et en parallèle de la "malbouffe" ?**

Je suis diététicienne référencée PNNS (Programme National Nutrition Santé) par le Ministère de la Santé et plus spécialement "Obésité infantile" car c'est un sujet qui me touche personnellement

## Votre application cible quelles personnes ?

Tous les consommateurs, plus particulièrement les "drivers", ceux qui sont habitués à se connecter pour faire leurs courses, c'est plus de 8 millions de ménages en France.

## Comment allez-vous rentabiliser votre application ?

Elle est payante, 36 € par an, 3€ par mois, c'est la moitié du prix d'une consultation diététique.



# Le « Batch Cooking » : mieux manger sans stresser



Le « Batch cooking » est une méthode de cuisine qui vient des pays anglo-saxons. Elle consiste à cuisiner tous les plats de la semaine pendant le week-end. Une pratique qui possède de nombreux avantages pour gagner du temps tout en mangeant équilibré.

Cuisiner 2 heures le dimanche pour ne plus avoir à le faire en semaine, c'est le mode de vie que beaucoup de familles sont en train d'adopter. Le principe est tout simple : après avoir élaboré un menu de la semaine, les familles vont faire leur course. Premier avantage, acheter exactement ce dont elles ont besoin, sans gaspillage ni achats inutiles. De retour dans la cuisine, il faut préparer l'ensemble des 5 repas du soir, sans exception. Cela permet de préparer de bons produits quand on a le temps, plutôt que de

cuisiner en rentrant du travail, lorsque les minutes sont comptées. Dans notre société, passer du temps en cuisine le soir peut parfois ressembler à une corvée. Avec le « Batch cooking », certaines choses plus importantes, comme passer du temps avec les siens, redeviennent possibles.

Pour bien conserver les aliments, certains créateurs, comme le chef Jamie Oliver, préconisent de cuire les poissons ou les viandes le jour même, pendant que l'accompagnement est en train de chauffer. Ce chef conseille d'utiliser des bocaux en verre, pour une meilleure conservation au frais. Un mode de vie en vogue aujourd'hui. De plus en plus de personnes se mettent au « Batch cooking ». Si les spécialistes culinaires évoquent depuis un moment cette pratique, les médias traditionnels

commencent à la mettre en lumière. Sur les réseaux sociaux, des groupes se créent pour partager les expériences, recettes et techniques de chacun. Il y a aussi des livres qui permettent de donner des idées de menu, avec une liste de courses précise pour une semaine par exemple. Cela permet à ceux qui ne savent pas comment faire de s'initier à la pratique. Un engouement qui ne surprend pas les professionnels du milieu.

La société se rend compte que bien manger est essentielle pour avoir un corps sain mais aussi une vie saine. Être en bonne santé est une priorité de nos jours et l'alimentation peut grandement jouer sur ce point. Le « Batch cooking » permet de manger équilibré, rapidement et sans rajouter de stress en cuisine, ce que recherche beaucoup de personnes aujourd'hui.

# Aïssatou Mbaye : le « Batch Cooking »

Le « Batch cooking » est une méthode de cuisine de plus en plus en vogue. De nombreuses personnes se laissent tenter par cette organisation qui permet de ne pas perdre de temps à cuisiner. Une pratique utilisée depuis plusieurs années par Aïssatou Mbaye.



Aïssatou Mbaye est une blogueuse culinaire spécialisée dans les recettes subsaharienne et sénégalaises. Cette maman utilise le « Batch cooking » depuis 6 ans et prône ses avantages sur son blog. Une méthode qui lui a même valu une apparition dans l'émission de TF1 « *Et si on se réinventait ?* ».

## **Pourquoi avez-vous commencé à utiliser le « Batch cooking » ?**

Quand j'étais petite, ma mère faisait de même. C'était une organisation qui lui permettait d'avoir plus de temps pour s'occuper de moi et de ma famille. En 2015, après mes études j'ai recommencé à m'organiser de cette manière. J'ai surtout continué à partir de 2017 lorsque j'ai eu mon fils. Je me suis dit qu'il fallait que je sois le plus souvent avec lui et le « Batch cooking » me le permet. J'ai approfondi la méthode et commencé à construire les menus avec mon mari puis avec mon fils.

## **Quelles sont vos motivations actuelles qui vous poussent à continuer cette méthode ?**

Je pense que le monde est en train de prendre conscience qu'il est important de bien manger. Personnellement, j'ai envie que ma famille mange sainement avec des aliments divers et de saison.

## **Où trouvez-vous les idées de recettes ?**

J'en trouve partout ! Sur internet, les réseaux, les livres, ce n'est pas du tout un problème. Je m'adapte à la saison bien sûr mais aussi au temps. Si je vois qu'il va faire froid cette semaine, je prépare une soupe car ça réchauffe. Le tout c'est de varier les recettes.

## **Préparez-vous le menu en famille ?**

Oui, il est fait en concertation avec mon mari et mon fils de 3 ans. S'il me dit qu'il veut des pâtes ou une pizza maison, je fais en sorte de les faire dans la semaine.

## **Cette méthode a aussi pour objectif de réduire l'anxiété, êtes-vous moins stressé en rentrant ?**

Complètement ! Je suis libérée dans la journée et je me tracasse moins l'esprit. Dans la vie, il y a des imprévus qu'on ne maîtrise pas. Quand je rentre du travail, si j'ai un peu de retard ou s'il y a des embouteillages, mon mari peut faire manger mon fils sans m'attendre. Il y a toujours quelque chose de prêt dans le frigo et ils ne mourront pas de faim !

## **Peut-on pratiquer le « Batch cooking » avec un petit budget ?**

Oui c'est aussi un des objectifs du « Batch cooking ». Si on achète seulement ce dont on a besoin, on maîtrise mieux son budget. Après on peut aussi acheter une grosse part de viande et la diviser en trois : faire un soir de la viande en sauce, un autre soir cuire simplement un steak etc... Le prix est plus accessible lorsqu'on achète une part plus grande.



# comme mode de vie

## **Avez-vous un repas improvisé dans la semaine ?**

Oui, le vendredi on mange plus gras. Cela peut être fait maison ou on commande, mais on choisit toujours la veille pour s'organiser. On se laisse un jour de libre pour ne pas être trop en « freestyle ».

## **Pourquoi avez-vous accepté de tourner cette émission avec TF1 ?**

Je me suis dit qu'il fallait que j'aide les mamans qui ne s'en sortaient pas. La production de TF1 avait vu mes articles sur le « Batch Cooking » et ils se sont dit que c'était un bon moyen pour les familles de mieux s'organiser. Je pense que les mamans doivent avoir du temps pour leurs enfants et cette méthode le permet.

## **Comment le « Batch Cooking » pourrait être encore plus démocratisé ?**

Il y a plusieurs blogs comme le mien qui évoquent cette pratique. Ainsi que des groupes Facebook sur les réseaux. Il faudrait aussi des reportages plus longs et à des heures de grande audience. De toute façon, avec les questions actuelles du « mieux manger en moins de temps », cette solution va être mise en lumière. Les gens se rendent compte qu'avoir une alimentation saine est essentielle pour avoir une bonne santé.

**Conseil diététicienne : Cuisiner avant, est-ce la solution idéale pour manger équilibré ?**

Préparer les plats à l'avance, c'est la solution du futur. Une session cuisine et tout est prêt donc c'est parfait. En plus, vu que ce sont des produits équilibrés, tout est bénéfique.



# LE SAVIEZ

Seul **1 Français sur 4**  
mange  
**5 fruits et légumes par jour**

En France, 1 enfant sur 6 est  
obèse ou en **surpoids**

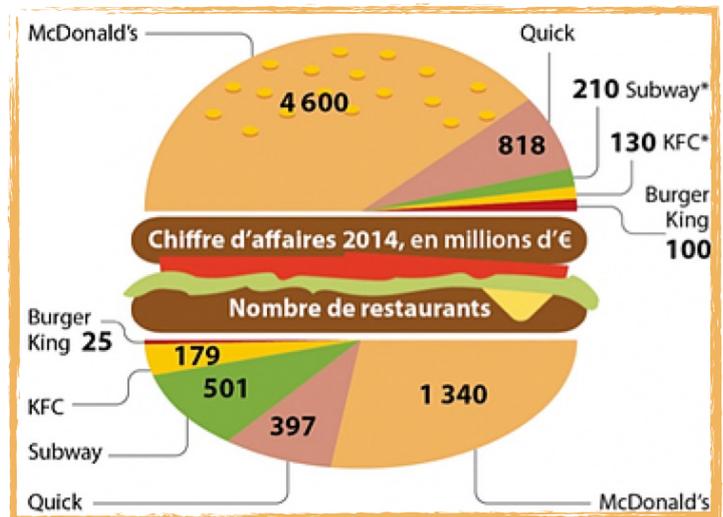
**1 décès sur 5** est lié à la  
**malbouffe**

Les Français mangent **486 000**  
tonnes de biscuits sucrés et  
**salés** par an



# VOUS ?

**3,4 millions** de Français sont **diabétiques**  
(5% de la population)



**1 boisson sucrée par jour**  
suffit  
(jus de fruit compris)

# Nutri-mag

