

POUR NOTRE SANTÉ Elles nous aident à mieux manger

Se nourrir de façon plus équilibrée tout en continuant à se faire plaisir, c'est possible! Ces femmes se mobilisent pour changer notre rapport à l'alimentation. PAR S. BARBÉ

Consumer cinq fruits et légumes par jour, éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé...

Depuis le lancement du Programme national nutrition santé (PNNS), en 2001, ces recommandations nous sont devenues familières. Pour Pascale Hébel, directrice du pôle Consommation et entreprise au Credoc*, ce sont aussi les crises sanitaires (vache folle, viande de cheval, Lactalis) qui ont fait évoluer notre rapport à l'alimentation. « Avant les années 80, ce n'était pas un sujet de société. Chacun mangeait en perpétuant les rites familiaux », assure-t-elle. Si, désormais, nous souhaitons mieux manger, c'est aussi pour rester en forme. Une hygiène de vie qui passe par le contenu de l'assiette et de nouveaux réflexes alimentaires, comme le prônent ces femmes engagées. ●

* « Se nourrir, un nouveau défi », paru dans « Cahiers français », septembre-octobre 2019.



REPAS DIÉTÉTIQUE

« Changer ses habitudes »

Comme beaucoup de femmes, j'avais pris quelques kilos à la cinquantaine. Ne trouvant pas de régime adapté, j'ai décidé de créer le mien. Mon CAP de cuisine en poche à 60 ans, j'ai imaginé un régime pratique, sain et surtout qui permette de boire un peu de vin et de manger du chocolat! En quelques mois, j'avais perdu 7 kilos, et mon mari, 12. En 2017, j'ai créé la Brigade de Véro. L'idée, c'est de changer ses comportements par rapport à la nourriture. Nous livrons des repas diététiques et gourmands (1200 calories maximum par jour). Aujourd'hui, nous sommes une équipe de 32 personnes et nous avons plus de 1000 clients dans toute la France.

Véronique, 65 ans,
labrigadedevero.com

NATUROPATHIE

« Sentir ce qui est bon pour soi »

J'aide mes patients à se prendre en main et à sentir ce qui est bon pour eux. Selon leur hygiène de vie, je les guide pour modifier leurs réflexes et comportements – boire davantage, mastiquer, prendre un petit déjeuner salé... C'est une approche globale qui tient compte aussi de leur environnement. Le stress ou le manque de sommeil, par exemple, ont un impact direct sur la façon de se nourrir. En travaillant sur la durée, je les aide à agir sur le symptôme mais aussi la cause.

Eva, 38 ans,
evaouahbe.com



65%
des Français*
ESTIMENT SE NOURRIR
DE FAÇON ÉQUILIBRÉE,
ET 35% DISENT FAIRE
SURTOUT ATTENTION
AU GRAS ET AU SUCRE.

* Sondage YouGov, « Huffington Post », juillet 2019.



ESPACE D'ÉCHANGES Vive la démocratie alimentaire!

Notre objectif, c'est de faire vivre la « démocratie alimentaire » à Brest, de permettre à un maximum de gens d'avoir accès à une alimentation durable, de saison, d'une grande qualité gustative et produite localement dans le respect des écosystèmes. Avec notre association, nous avons le projet de créer la Maison de l'alimentation durable (MAD), premier tiers-lieu expérimental de sensibilisation et de coproduction de solutions concrètes autour du mieux manger. Dans les quartiers, beaucoup ne se sentent pas concernés par ce sujet. Notre but, c'est d'impliquer tout le monde pour surmonter les obstacles à une alimentation plus durable sur notre territoire.

Markéta, 40 ans,
madabrest.com

SÉJOUR DÉTOX

« Mettre son organisme au repos »

J'organise des cures thématiques (détox, jeûne et randonnée) et des ateliers cuisine où je mets l'accent sur la préparation des repas, la découverte de produits ou de modes de cuisson. J'attache une grande importance aux bonnes associations alimentaires en fonction de la digestibilité de chaque aliment. Il est aussi essentiel de mettre son organisme au repos, comme un grand nettoyage intérieur. On prend ainsi mieux le temps d'apprécier ce que l'on a dans son assiette.

Emmanuelle,
49 ans, just
forgood.fr



ÉDUCATION À LA SANTÉ

Des ateliers à l'école et en entreprise

Avec notre association, Du pain sur la planche, nous menons des ateliers santé et nutrition dans les écoles et les collèges. Nous formons des animateurs dans les cantines et des étudiants pour sensibiliser leurs camarades au manger mieux. En entreprise, nous aidons les salariés en horaires décalés ou les personnes sédentaires à mieux gérer leurs repas. Notre rôle, c'est de déconstruire les fausses croyances sur l'alimentation pour aider chacun à devenir un « mangeur éclairé », dès le plus jeune âge.

Sara, 44 ans,
dupainsurlaplanche.org

