

# Manger un peu de tout, mais de tout, un peu

Trouver du plaisir à table, manger les produits de saison et écouter son corps. Ce sont quelques grands principes pour bien s'alimenter. L'objectif : prendre soin de soi.

**D**elphine Cudel appartient au réseau Maigrir 2000, mis en place par Isabelle Brivet, docteur en sciences des aliments. Aujourd'hui, Delphine Cudel fait partie de la trentaine de nutritionnistes qui partagent l'approche de la créatrice. La recette de Maigrir 2000 : oublier les régimes et apprendre à manger équilibré. Dans ce réseau, pas de points à compter, de menu à construire tel un puzzle... mais beaucoup de bon sens et de bonnes habitudes à réapprendre.

**« Il faut conserver la partie plaisir de l'alimentation »**, déclare Delphine Cudel. Pas question de se priver de tout. Il s'agit plutôt d'apporter ce qu'il y a de mieux pour notre organisme. Avant toute chose, il est important de savoir garder un temps privilégié pour la prise du repas. Ne pas manger en lisant ou en regardant la télévision. Il est nécessaire de se concentrer sur son repas afin d'ap-

précier ce qu'il y a dans l'assiette. De cette manière, on mange mieux et souvent moins. Même si certains ont l'impression de perdre du temps en s'installant à table, le gain de temps est réel pour tout ce que nous allons entreprendre ensuite. Quand nous avons mangé, nous sommes plus performants. En fonction des rythmes imposés par la vie de chacun, Delphine Cudel donne des pistes pour faire évoluer les habitudes.

Par exemple, elle ne dit pas qu'il faut bannir les sandwiches mais il est effectivement préférable de les préparer soi-même avec de la baguette, du jambon, des tomates, du fromage... en évitant la mayonnaise, par exemple. Pas question non plus de boudier tout ce qui est vendu « prêt à consommer ».

**Il faut seulement apprendre à décrypter les étiquettes** afin de faire le tri entre l'apport nutritionnel et le message marketing. Attardez-vous sur la liste des ingrédients. Plus elle est longue, plus le produit est transformé. Soyez attentifs aux graisses cachées, dans les biscuits par exemple, et préférez le sucre aux molécules de synthèse. Quand une personne décide de franchir la porte de Delphine Cudel, le premier contact se fait autour d'un questionnaire nutritionnel qui sert à dresser le portrait du visiteur. Les rendez-vous suivants vont permettre de travailler sur l'acquisition de bons réflexes, au

quotidien. Lors de ces échanges, Delphine Cudel incite à découvrir de nouveaux produits, elle donne quelques tours de main, livre parfois des recettes simples. Son grand principe : consommer les produits de saison qui sont plus goûteux, qui procurent plus de plaisir et qui sont plus économiques. Son leitmotiv, « *plus le produit est simple, plus il va garder ses qualités nutritionnelles* ». En effet, mieux vaut consommer les bonnes graisses, celles contenues dans les noix, les huiles végétales, les poissons type saumon... et éviter le recours aux compléments alimentaires.

**Autre grand défi : tordre le cou aux idées reçues sur les féculents.** « *C'est notre carburant* », explique-t-elle. Seulement, les régimes « miracles » ont tellement pointé du doigt cette famille d'aliments qu'il est difficile de les réintroduire dans l'alimentation des habitués des régimes. Chez Maigrir 2000, le secret est donc de ne pas se priver et d'éviter les carences. Delphine Cudel reçoit des personnes qui cherchent à perdre du poids mais également des personnes qui sont désorganisées au niveau de l'alimentation, des parents qui cherchent à combattre les problèmes de leurs enfants mais aussi des sportifs ou des femmes enceintes. Ces dernières ont souvent le souci de ne pas trop grossir tout en se souciant d'une bonne alimentation pour le bébé.

Stéphanie Albane



Delphine Cudel est installée à Saint-Marcel



Le logo de Maigrir 2000