

ELLE HORS SERIE

Edition : Janvier - février 2025

P.10-13

Famille du média : Médias spécialisés grand public

Périodicité : Irrégulière

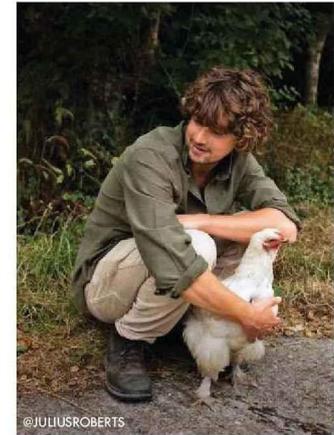
Audience : 1931000



Journaliste : CLAIRE DHOUAILLY

Nombre de mots : 2235

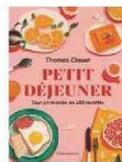
LA SANTÉ PAR LE MENU



Réseaux sociaux
CUISINES SOUS INFLUENCE

Instagram est une mine d'infos et d'idées recettes, quels que soient nos préférences et nos besoins. Démonstration avec ces **14 COMPTES** food et santé incontournables.

PAR **CLAIRE DHOUAILLY**



L'APÔTRE DU PETIT DÉJ
@THOMASCLOUET

Ancien acteur de l'événementiel, Thomas Clouet s'est reconverti il y a un petit peu plus de dix ans en spécialiste culinaire après avoir passé, à plus de 35 ans, un bac pro de cuisine. Adepte « du bon et du bien », il a sorti à l'automne dernier le livre « Petit déjeuner. Tout un monde en 150 recettes » (éd. Flammarion) et distille, au fil de son compte Instagram, certaines de ces recettes pour bien démarrer la journée : breitzel d'Allemagne, bougata de Grèce, eggs bhurji d'Inde, kimchi jeon de Corée du Sud... c'est tout un monde de saveurs qu'il dévoile de façon très pratique.

SON MEILLEUR CONSEIL. Réinvestir son petit déjeuner comme un vrai repas et un moment pour soi.

À retrouver aussi sur thomas-clouet.com

LA CHEFFE DE L'I.G. BAS
@MEGALOWFOOD

Comment éviter les pics de glycémie tout au long de la journée ? Réponse avec Ella Hagege, qui concentre son alimentation sur les fruits, légumes, protéines et oléagineux, avec peu de glucides et d'aliments transformés d'origine industrielle. Elle propose de délicieuses recettes à index glycémique (IG) bas : biscuits fourrés au chocolat, banana bread au matcha... mais aussi des idées surprenantes, comme de petits sandwiches aux œufs pour l'apéro ou des galettes aux légumes et crevettes. En complément, des posts d'info nutritionnelle très pratiques et faciles à comprendre, par exemple sur le lien entre café et glycémie, sur la quantité juste de protéines à consommer ou encore sur le fait qu'on ne doit pas avoir peur des œufs... Elle est l'auteur de « Mes recettes express à IG bas » (éd. Alternatives).

SES MEILLEURS CONSEILS. Ajouter à ses repas des fibres, des bonnes graisses, des protéines et consommer le sucré en dernier (mais jamais de façon isolée).

À retrouver aussi sur megalowfood.com

LE GENTLEMAN FARMER
@JULIUSROBERTS

Cuisinier et agriculteur, le bel Anglais Julius Roberts est une star d'Instagram qui compte plus d'un million de followers. En direct de sa ferme du Dorset, cet ancien chef d'un restaurant londonien partage ses recettes dans un style « cuisine familiale du terroir » : potages de viande et de légumes, tarte au bœuf braisé et carottes, citrouille à la burrata, sandwich au poulet avec sauce romarin et anchois... Chacun de ses posts donne une furieuse envie de l'imiter et invite à consommer des produits bruts, de qualité, sourcés chez de bons producteurs et préparés de façon aussi simple que savoureuse. Son livre « The Farm Table » (éd. Hachette) s'impose comme la nouvelle bible du bien-manger, à garder toujours à portée de main.

SON MEILLEUR CONSEIL. Respecter le cycle des saisons pour remettre le plaisir et le réconfort au cœur de la cuisine.





L'AMOUREUX DES VÉGÉTAUX

@SEXY_PESTO

« Ultra Love », c'est le nom que donne Jean-Victor Huss à sa cuisine LOcale et VEgétale. Formé chez Ferrandi pour les fourneaux et à l'université de Stanford côté nutrition, il promeut une cuisine qui suit le rythme des saisons, respecte la planète et fournit au corps un maximum de nutriments. « Chef légumier » au centre de retraite holistique La Maison des Marronniers, il rend les végétaux les moins sexy ultra-appétissants, dans des plats qu'il est facile de s'approprier, comme le chou-fleur au miso. À tester aussi, son tarama d'algues ou sa façon de préparer les oranges en salé, avec câpres et oignons rouges. Dans son tout nouveau livre « Cuisine Ultra Love » (éd. Ulmer), il détaille « 60 recettes joyeuses pour être bien dans son corps, bien dans sa tête ». Un programme réjouissant, idéal pour augmenter facilement sa ration quotidienne de végétaux.

SON MEILLEUR CONSEIL. Ne boudier aucun légume, car tous peuvent se révéler séduisants, et ne pas s'imposer de barrières : on n'a pas besoin de beaucoup d'ingrédients ni d'un tas d'ustensiles pour créer une cuisine savoureuse. À retrouver aussi sur @maisondesmarronniers et sur artesane.com, école en ligne où l'on peut s'offrir ses cours de cuisine.



L'EXPERTE HOLISTIQUE DE NOTRE CYCLE

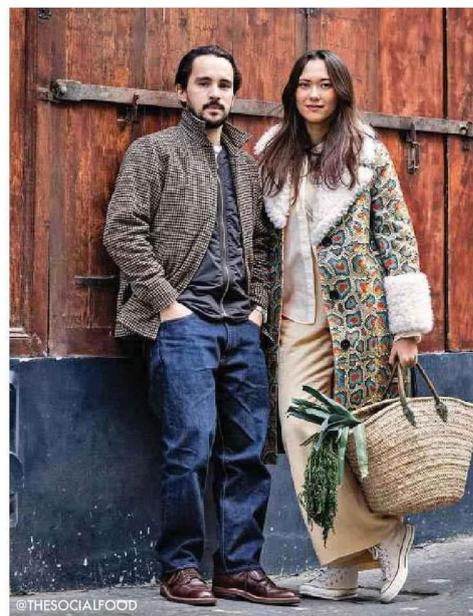
@ANADASILV_

Coach en « nutrition intégrative holistique : hormones & santé mentale », Anaïs Da Silva envisage l'alimentation sous le prisme des hormones et de l'équilibre féminin. Soutenir le système hormonal, booster son immunité, atténuer le syndrome prémenstruel (SPM)... sont les thèmes qu'elle aborde via des recommandations nutritionnelles, des recettes gourmandes ou des virées courses au supermarché. Elle explore de façon encore plus détaillée cette approche dans son tout nouveau livre « Bien manger au fil de mon cycle » (éd. Larousse), avec 40 recettes adaptées aux quatre phases du cycle menstruel pour en limiter les symptômes physiques et mentaux. **SON MEILLEUR CONSEIL.** Consommer le plus souvent possible des aliments anti-inflammatoires.

L'AMIE DU MICROBIOTE

@NAWAILI

Magalie de Preux est micronutritionniste et experte en microbiote. En parallèle de ses consultations, elle livre sur son fil des recettes de soupes, de cookies et de yaourt fermenté bonnes pour la flore intestinale, des informations sur les fruits et légumes de saison, ainsi que des focus sur les nutriments essentiels (vitamine D, oméga-3), leurs sources et les bons dosages. Elle cosigne avec Sophie Balestera (@nutribiote) le livre « Microbiote friendly » (éd. Eyrolles), avec 100 recettes faciles à réaliser, sans glu-



ten, sans lactose, sans sucres raffinés : pour oublier les maux de ventre.

SON MEILLEUR CONSEIL. Consommer le plus souvent possible du bouillon d'os (la recette d'un bon bouillon maison est disponible sur son fil), idéal pour apaiser et nourrir le système digestif.

À retrouver aussi sur magaliedepreux.ch et nawali.com

LE COUPLE PASSIONNÉ

@THESOCIALFOOD

Aux manettes de ce compte dédié à la cuisine haute en saveurs, un couple de passionnés bien connus des foodistas, Shirley Garrier (@shirleygarrier) et Mathieu Zouhairi (@mathieuzouhairi). Fondateurs du studio de création dédié à l'image culinaire, The Social Food, ces deux photographes mettent en avant sur Instagram leurs propres recettes, inspirées de leurs voyages : onigri à la tête de saumon grillé, nabe millefeuille au chou chinois et poitrine de bœuf, poulet au curry vert, tagine de poulet citron, risotto kabocha et épinards... Ils mettent les papilles en émoi ! En bonus, leurs bonnes adresses et leurs souvenirs culinaires d'enfance.

LEUR MEILLEUR CONSEIL. Se montrer toujours culinairement curieux. ●●



@JENHARTSMITH

LA STAR DU BIEN-ÊTRE AU FÉMININ
@JENHARTSMITH

C'est peu dire que la Franco-Australienne Jennifer Hart-Smith déborde d'énergie. Après des études de graphisme à l'école Boule, elle se réoriente vers la pâtisserie et la naturopathie, et fonde en 2014 le service de traiteur Tookies, proposant notamment les fameux sablés incrustés de fleurs qu'il ont fait connaître. Autrice de plusieurs ouvrages, dont le récent « Manuel gourmand de la ménopause » avec Elvira Masson (éd. Seuil) et le tout nouveau « Bouillons bienfaits » (éd. Hachette), la jeune femme partage sur son compte, jolies photos à l'appui, des idées de plats qui allient plaisir et bienfaits pour la santé, que ce soit en période de ménopause, pour traverser les saisons automnales et hivernales avec douceur... Spécialisée en phytologie, elle distille également des infos sur les plantes aux bénéfices santé. Elle vient de lancer une newsletter sur abonnement, pour profiter d'un maximum de recettes et recommandations bien-être.

SON MEILLEUR CONSEIL. Remplacer le blé par des farines alternatives : seigle, épeautre, sarrasin, châtaigne...



@FEELGOODFOODIE



@FEELGOODFOODIE



@CLAIRE.HAPPYDIET

LA REINE DE LA "COMFORT FOOD"
@FEELGOODFOODIE

Avec ses 4,7 millions de followers, l'américaine Yumna Jawad est une star de l'alimentation saine et réconfortante. Inspirée du régime méditerranéen, sa cuisine, qui allie plaisir gustatif et bonne santé, a été plébiscitée aussi bien par « Vogue » que par le « New York Times ». On ne vient pas sur son fil pour trouver des infos nutritionnelles : il est entièrement consacré à la confection de mets copieux, riches en légumes et saveurs, qui conviennent à toute la famille. Au menu, poulet au romarin, salade croquante de concombre, bouchées de saumon croustillantes, pain aux pépites de chocolat et à la citrouille... Après plus de dix ans sur les réseaux sociaux, elle vient de sortir son premier livre « The Feel Good Foodie Cookbook » (éd. Michel Lafon), qu'elle présente comme un guide afin d'apprendre à cuisiner à la méditerranéenne, avec des tips pour utiliser les restes et mieux ranger son frigo.

SON MEILLEUR CONSEIL. Remplacer la pâte à tarte par un écrasé de pomme de terre, pour confectionner, par exemple, une quiche sans gluten.

À retrouver aussi sur yumnajawad.com

LA COPINE DIÉTÉTICIENNE
@CLAIRE.HAPPYDIET

À la manière d'une bonne copine bien informée, la diététicienne Claire Tromenschlager livre un tas de conseils pour manger équilibré. Elle répond à des questions comme « Combien de

protéines consommer par jour ? », « Faut-il vraiment éviter de manger des fruits après les repas ? », « Quels aliments sont déconseillés aux femmes enceintes ? », « Comment mieux gérer une perte de poids ? », etc. Des posts complétés par des recettes saines comme le risotto au butternut, la chakchouka verte, le cake au yaourt et pommes... Son livre « Happy diète » (éd. Solar) revient sur toutes les bases d'une alimentation idéale pour soi, avec infos pour évaluer ses besoins, idées de menus mais surtout pas de régimes.

SON MEILLEUR CONSEIL. Quand on cherche à réguler son poids, plutôt que de regarder les calories, il faut prendre en compte la densité nutritionnelle des plats. Gagner en énergie et en satiété est indispensable contre les fringales qui mettent en échec des régimes restrictifs.

LE PSY DE L'ASSIETTE
@MENTHE_BANANE

Ce compte du diététicien et psychonutritionniste Jeremy Gorskie est une mine d'infos pour ceux qui n'y connaissent rien... mais les plus avertis peuvent aussi y apprendre pas mal de choses. Largement axé sur la santé mentale, il va à l'encontre de tout discours culpabilisant et de toute forme de régime restrictif qui sape le moral autant que la perte de poids. Pour aller plus loin, on peut se plonger dans ses livres « De la tête à l'assiette » (éd. Pocket) et « Ce n'était pas qu'une histoire de

PRESEVIVE



poids » (éd. First), dans lesquels il parle de son expérience personnelle et des problèmes de poids qu'il a surmontés. **SON MEILLEUR CONSEIL.** Éviter de tomber dans le perfectionnisme : ce n'est pas grave si tous nos repas ne sont pas composés que de produits frais, ni parfaits en termes de qualité... Rester flexible est plus profitable sur le long terme pour bien manger, trouver son poids de forme et se sentir bien dans sa tête.

L'ALLIÉE FORME ET SANTÉ @ROSEMARYFERGUSON_

Top-model des années 1990, supercopine de Kate Moss, l'Anglaise Rosemary Ferguson est aujourd'hui reconnue en tant que praticienne en nutrition et médecine fonctionnelle. En direct de sa cuisine, elle détaille en vidéos des recettes savoureuses, comme le « spicy pumpkin chicken curry » ou le « spicy beef and cauliflower egg rice », avec les étapes de préparation et les bienfaits santé. Sélection de compléments alimentaires et réflexes forme bien-être sont aussi au programme.

SES MEILLEURS CONSEILS. Éviter les comportements alimentaires extrêmes; remplacer les céréales du petit déj par des œufs pour augmenter sa quantité de bonnes protéines quotidiennes; saupoudrer ses plats d'herbes et d'épices adaptogènes, comme le curcuma, le maca... pour mieux résister au stress et réduire l'inflammation; essayer de consommer trente végétaux différents par semaine de manière à soutenir un microbiote intestinal diversifié.

À retrouver aussi sur roseferguson.com et @healthclub sur abonnement payant.



LA NUTRI-COACH @LUCILEWOODWARD

Ancienne journaliste santé, Lucile Woodward est devenue l'une des coaches sportives les plus populaires en France. Spécialisée en sport, nutrition et longévité, elle a créé son club de sport en ligne, Lucile Woodward Expérience Club. Sur son fil Instagram, elle égraine des conseils diet et forme pour se sentir forte dans son corps, réduire les douleurs et avoir une énergie au top. En bonne coach, elle n'oublie pas la motivation mentale, clé de tout. En matière de nutrition, elle réhabilite des aliments « sous-cotés » comme les pruneaux, les pois cassés, les patates douces... Elle donne également des conseils pour reprendre et ancrer de bonnes habitudes, toujours en association avec le sport, son cheval de bataille.

SES MEILLEURS CONSEILS. Adopter une hygiène de vie, à vie, et ne pas faire le yoyo entre régime-sport intensif, puis plus rien, mais mettre du plaisir dans ce que l'on fait, ce que l'on mange. Le petit truc en plus ? Croquer des amandes après une séance de sport, elles sont une source de protéines végétales et de vitamines et minéraux.

À retrouver aussi sur lucilewoodward.com et sur l'application [lucilewoodward](https://www.lucilewoodward.com).



LA PRO DU "NO GLU" @ZOE.NOGLUTEN

Atteinte de la maladie coeliaque, diagnostiquée quand elle avait 18 ans, la pétillante Zoe Reich a dû supprimer totalement le gluten de son assiette. C'était il y a dix ans. Bien décidée à ne pas se laisser abattre par une diète déprimante, elle a réinventé son alimentation. Elle partage des recettes rapides, réalisées à partir d'ingrédients faciles à trouver, avec tous ceux qui doivent proscrire cette protéine de blé... ou qui veulent la limiter. Cookies salés, brownies aux haricots rouges, mini-poivrons farcis aux sardines... Les idées ne manquent pas ! Elle est également l'auteur de deux livres très pratiques, « Mes recettes sans gluten » 1 et 2 (éd. Marabout), dans lesquels elle détaille aussi comment bien faire ses courses pour avoir toujours les bons ingrédients sous la main.

SON MEILLEUR CONSEIL. Lâcher prise sur ce que l'on mange (en tenant compte, évidemment, des allergies et des aliments que notre santé ne supporte pas) Inutile d'avoir toujours peur de grossir et de mal manger. Il faut se faire plaisir et écouter son corps, qui sait se réguler ! ●