



Contact Presse
La Dame de Com'
Frédérique Bizeul
0681448667
bizeul.frederique@orange.fr

A l'attention des rubriques : Nutrition /
Cuisine/ Bien-être
Santé / Lifestyle / Actualités

Communiqué de presse

MiamNutrition s'attaque à la mal bouffe en ouvrant la première académie en pédagogie alimentaire à Nantes

Nantes, le 30 janvier 2020 – Pour la première fois à Nantes, *MiamNutrition Académie* ouvre les portes d'un centre de formation spécialisé en pédagogie alimentaire, qui s'attaque au fléau de la mal bouffe et de ses conséquences désastreuses sur notre santé publique. Parce que bien manger n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît, MiamNutrition Académie accompagne les particuliers désireux de faire le deuil de leurs mauvaises habitudes alimentaires, d'apprendre les fondamentaux de la nutrition de façon ludique et simple, de mieux acheter leurs aliments en pleine connaissance de leurs besoins, tout en apprenant à les cuisiner sainement. Ce centre de formation s'adresse également aux professionnels de la nutrition et de la santé dans l'assiette, tels diététiciens(ciennes), naturopathes, animateurs/trices en cuisine...qui souhaitent d'une part, actualiser leurs connaissances dans leur domaine de compétences et d'autre part, intégrer le réseau MiamNutrition pour faire état d'une même approche nutritionnelle auprès d'un public souvent perdu face aux mille et un clochers alimentaires. Consultations privées, conseils pratiques, cours de cuisine simples et pédagogiques, ateliers nutritionnels, composition de menus équilibrés à la semaine, formations-métiers ...autant d'outils qui ont été pensés par Magali Paré et Benoit Lucide, les co-fondateurs de MiamNutrition Académie, et encadrés par un comité d'experts scientifiques pour délivrer une formation de qualité, actuelle et accessible par le plus grand nombre. Parce que manger mieux aujourd'hui est une volonté de plus en plus partagée par un grand nombre de français, MiamNutrition Académie s'est lancée le défi de nous donner les clés d'une bonne alimentation durable.

Endiguer la mal bouffe grâce à la méthode MiamNutrition

C'est bien connu, les Français mangent trop gras, trop salé et trop sucré et ne mesurent pas l'impact sur leur santé. Aujourd'hui, un enfant sur six est déjà en surpoids ou obèse et la moitié des adultes sont considérés en surpoids. D'ici 2030, le taux d'obésité devrait passer de 15,3 % actuellement à 21 %, selon les prévisions de l'OCDE avec des inégalités sociales et géographiques. Face à cette mal bouffe et pour répondre à des enjeux de santé publique, **Magali Paré** et **Benoit Lucide**, décident de fonder la **première école du Bien manger**. « *On nous apprend à lire, à compter et à écrire mais qui nous éduque en matière d'alimentation* » nous explique Magali Paré. Pour y parvenir, ils vont enseigner et promouvoir au sein de leur école nantaise l'approche MiamNutrition fondée sur la méthode SMDA® [Santé et Minceur Durable dans l'Assiette] qu'ils ont racheté en 2018. Cette méthode, qui a fait ses preuves sur ces 20 dernières années, est basée sur la nécessité d'apporter l'ensemble des nutriments essentiels à la vie et à la notion d'équilibre alimentaire, validée par de nombreuses études nutritionnelles. MiamNutrition est avant tout une « *éducation pour choisir l'alimentation qui vous convient* » commente Benoit Lucide. « *Ici on ne pratique pas de dogme alimentaire, on ne prône pas de régimes hypo ou hyper, pas d'exclusions non plus d'aliments (sauf en cas d'allergies), il s'agit d'un accompagnement pour un changement alimentaire durable qui mènera la personne à une amélioration globale de sa santé* », poursuit Benoit. Pour y parvenir, un programme pour le moins inhabituel est proposé au grand public. Il consiste tout d'abord à une visite à votre domicile pour scanner vos placards de cuisine, votre réfrigérateur, votre batterie d'ustensiles....sans oublier un diagnostic alimentaire pour évaluer d'éventuelles carences nutritionnelles.

**Votre réfrigérateur
Avant et Après
une formation chez
MiamNutrition**



Puis vient le temps de l'apprentissage des critères et des repères d'achat pour **choisir des aliments de qualité**, de préférence **bio et locaux**, complété par l'acquisition de **connaissances de base sur leurs apports nutritionnels**. Cet apprentissage revêt plusieurs formats que sont les conseils personnalisés, dispensés par des professionnels de santé, les ateliers culinaires pour apprendre à composer des plats équilibrés ou encore les parcours individualisés suivis dans le temps afin de soutenir la personne dans son changement alimentaire.

Une école où l'on apprend à cuisiner pour savoir bien manger

« Pour beaucoup de français aujourd'hui, ne pas savoir cuisiner simplement au quotidien est un frein à « bien manger » nous explique Magali Paré. L'idée d'ancrer dans la pratique nos conseils et formations en alimentation santé a fait son chemin et nous avons fondé en octobre dernier MiamNutrition Académie, poursuit Magali. C'est une cuisine qui se veut pédagogique, fonctionnelle, conviviale capable d'accueillir un groupe de 12 personnes et qui de par sa décoration, fait penser à une cuisine comme à la maison. C'est précisément cette ambiance que nous recherchions, nous voulions que les personnes s'y sentent bien et qu'elles puissent reproduire facilement les bonnes pratiques culinaires une fois rentrées chez elles.

Parmi les prestations proposées par MiamNutrition Académie, on découvre des formations « métiers » que l'on réserve plutôt aux professionnels de la santé pour compléter ou renforcer leurs formations initiales. Des stages de cuisine très concrets et simples sont eux destinés aux particuliers désireux comme par exemple, d'apprendre à s'organiser en cuisine pour gagner en efficacité, construire des menus équilibrés pour soi ou la famille, puiser des idées de plats à la fois rapides, nutritifs et savoureux, apprendre des astuces culinaires, comme cuisiner sans corps gras ou sans œufs. Des techniques de cuisson comme celles à basse température, avec notamment des ustensiles professionnels de la marque ABE (rachetée en 2019 par MiamNutrition) [inox 18/10 avec sonde de température intégrée] sont par ailleurs enseignées.

Les stages proposés répondent aussi aux besoins de personnes ayant des pathologies ou troubles alimentaires tels « [mon assiette santé, je suis diabétique](#) » ou « **je cuisine sans gluten** ». D'autres vont davantage correspondre à des périodes de notre vie où notre besoin alimentaire n'est pas le même, comme par exemple celui des enfants ([atelier Miam Kids](#)), des seniors (**quelle assiette santé pour bien vieillir**) ou encore **des futures mamans**. Soulignons que les aliments cuisinés sont issus de l'agriculture biologique de saison, en provenance de producteurs locaux sélectionnés, pour (re)découvrir le vrai goût à la fois cru et cuit. En effet, chez MiamNutrition Académie, tout ce que l'on cuisine, on le déjeune dans la convivialité. Rien ne se perd, tout se transforme au sein de l'école où l'on sensibilise à une cuisine éco-responsable.

A propos de MiamNutrition & MiamNutrition Académie

Magali Paré* et Benoit Lucide** lancent en 2018 **MiamNutrition** et œuvrent au développement d'un réseau rassemblant des professionnels de santé et de l'assiette - diététiciens, naturopathes, animateurs(trices) en cuisine - acquis à cet objectif d'éducation alimentaire, pour qu'un maximum de personnes accède à l'apprentissage du bien manger. Ce réseau comptabilise aujourd'hui une dizaine de professionnels partenaires dont la majorité est établie dans le Grand Ouest. Création en 2019 d'un comité d'experts scientifiques qui, de par sa veille nutritionnelle, délivre une expertise solide pour assoir une qualité des formations et des enseignements délivrés au réseau d'éducation alimentaire.

MiamNutrition Académie, centre de formation datadocké spécialisé en pédagogie alimentaire voit le jour en octobre 2019 à Nantes. Cette école, ouverte aux professionnels comme au grand public, a pour rôle de nous apprendre à cuisiner rapidement et simplement au quotidien des repas équilibrés, plein de saveurs et adaptés aux besoins nutritionnels de chacun.

Magali Paré* : Titulaire d'un DU en Nutrition et Maladies Métaboliques à la faculté de Rennes, elle obtient également un diplôme d'Animatrice en Cuisine Diététique et Bio en 2016. Elle œuvre au rassemblement des professionnels de Santé et de l'Assiette dans le cadre du réseau MiamNutrition qu'elle fonde en 2018, ayant acquis par ailleurs une solide culture d'animatrice réseau au sein d'une enseigne française nationale. Elle co-fonde l'activité de MiamNutrition Académie en 2019.

Benoit Lucide** : Après 15 années d'expérience dans des fonctions de direction commerciale exercées au sein de sociétés cotées en Bourse ou dans des structures de type PME/PMI et de directeur général de Seca France, il intervient dans le cadre de la formation d'intégration au réseau MiamNutrition dans les modules de développement d'activité: stratégie marketing & vente, pilotage du plan d'actions commerciales, amélioration des processus vente, suivi clientèle. Il est le co-fondateur de MiamNutrition Académie en 2019.

Siège social : 8 rue Charles Brunellière – 44100 Nantes – Tél : 02 28 02 21 66 - www.miamnutrition.com – www.miamnutritionacademie.com
Livre de recettes « Le petit déjeuner santé » de MiamNutrition Académie et photos téléchargeables <http://bit.ly/37xJxL3>

