

MENUS. LES RECETTES D'UN BON ÉQUILIBRE



● Derrière www.paniergarni.com, on trouve David Guermeur, diététicien, Nadine et Didier Gontier ainsi que le Dr Adeline Hellico-Andlauer, qui a soutenu sa thèse de médecine sur l'adaptation du site aux recommandations du programme national nutrition santé. (Photo C.L.G.)

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » Un couple de Bretois en a eu assez de se poser la question. Comme le mari était informaticien et la femme bonne cuisinière, ils ont décidé de créer un site Internet (*) proposant des menus équilibrés. Paniergarni.com a même fait l'objet d'une thèse de médecine.

« On ne savait pas dans quoi on se lançait ! Le travail a été très lourd. On a passé des journées dans un supermarché pour avoir des références indispensables, les compositions des aliments. On a tout pesé. Quel poids de farine y a-t-il dans une cuillère à soupe ou de riz dans un verre à moutarde ? Ensuite, il a fallu traduire tout cela en algorithmes », explique Didier Gontier, avec son accent du Sud-Ouest. Aussitôt imaginé, aussitôt construit

et mis en ligne, paniergarni.com a reçu ses premiers visiteurs.

Trop lourd au départ

Les premiers menus sortis de la machine en mars 2002 étaient certes imaginatifs, mais péchaient du côté de l'équilibre alimentaire. On pouvait ainsi se retrouver avec un repas quelque peu étouffe-chrétien avec saucisson en entrée, tartiflette et banane au chocolat en dessert puis rebelote au dîner.

« J'ai donc décidé de rectifier le tir et pour commencer, je me suis procuré le livret sur l'alimentation équilibrée éditée par le programme national nutrition santé (PNNS). Mais je me suis vite rendu compte que cela ne suffirait pas. Le Dr Delarue, du service de nutrition du CHU de Brest, m'a alors mis en contact avec une étudiante décidée à faire sa thèse sur notre projet ».

Un diététicien, David Guermeur, qui se trouvait en stage dans le service,

s'est également associé à l'équipe. Les calculs réalisés par la thésarde, le Dr Adeline Hellico-Andlauer, ont montré que les apports en graisses et protéines étaient trop importants dans cette première version.

Le site a été amélioré et offre maintenant le calcul des besoins nutritionnels d'un couple en fonction du sexe, de l'âge, de la taille, du poids et de l'activité physique.

14 menus en 10 secondes et la liste des courses !

Ensuite, on peut demander la composition d'un seul ou des 14 menus de la semaine en précisant, pour chacun, le nombre de convives. L'internaute a le choix entre des plats de fête, des menus améliorés ou la cuisine de tous les jours. Les plats peuvent être changés s'ils ne conviennent pas. Cerise sur le gâteau, le site livre même instantanément la liste des courses à faire pour la semaine.

Environ un millier de recettes sont actuellement disponibles sur le site qui s'enrichit régulièrement avec des nouveautés testées par Nadine et toute la famille. Si la préparation est longue, elle sera rejetée, de même si le goût ne convient pas.

« On privilégie le plaisir avant tout. Grâce aux corrections apportées au site, nous avons adopté une alimentation équilibrée et perdu du poids sans faire de régime. Actuellement, nous enregistrons 600 connexions par jour ».

La difficulté reste de financer paniergarni.com. Un hébergeur professionnel, indispensable pour une telle quantité de données, coûte 600 € par an. Des bannières publicitaires sont vendues et l'accès à toutes les fonctionnalités du site nécessite une inscription de 30 € par famille pour un accès permanent.

Catherine Le Guen