

Plus de 1 200 recettes et des menus diététiques adaptés à chacun

Paniergarni.com, le site du bien manger

Pas trop gras, ni trop de sucre, ni de protéides... Peut-on manger équilibré tout en se faisant plaisir ? Oui, grâce au site Internet paniergarni.com créé par deux époux brestois avec l'aide d'un docteur et d'un diététicien. Voici des menus variés, et les recettes qui vont avec, élaborés en fonction de données personnelles.

Un clic de souris. Sur l'écran de votre ordinateur, apparaît un repas équilibré, selon vos données personnelles (taille, poids, niveau d'activité, etc.). Un autre clic. Et voilà la liste des courses calculée en fonction des plats et du nombre de personnes indiqué pour chaque repas. C'est la grande nouveauté par rapport aux sites existants. Au final, des repas rigoureusement diététiques. Et « moins de temps pour faire ses courses et moins d'argent gaspillé en produits inutiles ».

Les quelque 1 200 recettes du site sont présentées comme adaptées aux besoins de la vie d'aujourd'hui. Et on peut obtenir autant de recettes que de repas dans l'année, excepté le petit-déjeuner qui ne varie guère jour après jour.

Paniergarni.com se présente comme une « solution simple et pratique afin de gérer une alimentation saine et variée, sans aucune connaissance en nutrition ». Pas un régime, mais « une hygiène de vie ». On peut toutefois regretter le manque de menus adaptés aux enfants ou aux femmes enceintes.

Ce site a été initié par Janine et Didier Gontier. Elle est assistante maternelle. Lui est informaticien civil au Commissariat de la marine. Tous les deux, un peu enveloppés, étaient intéressés par une nourriture plus équilibrée.

Ils ont reçu l'aide éclairée de la docteur Adeline Andlauer Helloco



De gauche à droite, Didier Gontier, créateur du site, et Janine, son épouse ; la docteur Adeline Andlauer Helloco qui a consacré sa thèse de médecine à ce site (avec sa fille Jeanne) ; et David Guermeur, le diététicien du site.

qui a consacré sa thèse de médecine à ce site. Thèse brillamment obtenue en mai 2004, à Brest, sous la tutelle du service nutrition du CHU et du professeur Jacques Delarue qui loue « un site original, à recommander sans réticences ».

Un repas équilibré, c'est quoi ? « Selon les grands principes de l'alimentation équilibrée du Programme national nutrition santé du ministère de la Santé, il doit apporter entre 50 et 55 % de glucides ; 30 et 55 % de lipides, et 10 et 15 % de protéides, » explique David Guermeur, le diététicien du site.

« paniergarni.com » l'a calculé pour vous. Les membres du projet ont déterminé la bonne répartition des apports nutritionnels pour une

part de tarte au thon, des pommes de terre farcies aux crevettes, des bananes au chocolat, pain (30 g/pers soit 83 kcal/pers), etc... Ils ont aussi sélectionné les plats, la principale difficulté du travail. « Plusieurs mois de recherches, de mesures, de pesées, de calculs »

Recherche de partenaires

Le site est géré par l'Association pour le développement de l'internet médical. Didier Gontier en est le président. L'association ne touche ni aide, ni subvention. Malgré la publicité présente sur le site et les quelques adhésions au système nutritionnel (30 €, mais pour une adhésion « à vie »), l'association serait

déficitaire de 300 € chaque année (location d'un serveur).

Mais la recherche de partenaires pour développer le site est difficile. « Nos demandes auprès de diverses fondations ou projets innovants ont été rejetées car notre projet n'entre pas dans leurs critères, industriels ou purement médicaux. »

Pourtant, l'association souhaiterait développer une version familiale pour PC ainsi qu'une autre, destinée au corps médical et intégrant la gestion et le suivi des patients.

Laurence GUILMO.

□ Association Adif, tél. 02 98 02 47 44.