



> Portrait - www.cresna-animalim.com



Coup de cœur pour Ariane Grumbach, *une diététicienne qui a tout compris*

Les réseaux sociaux sont chronophages, mais ils nous permettent parfois de faire de belles rencontres. C'est ainsi que Twitter m'a révélé une vraie perle en matière de diététicienne : Ariane Grumbach.

Interpellée par ses tweets gourmands en résonance avec l'actualité, j'ai fini par cliquer sur le lien de son blog. Miam-miam ! Ariane partage là ses assiettes – divinement appétissantes – ses adresses parisiennes et lance le débat sur les questions qui l'interpellent. Notamment la vacuité des régimes et la nécessité d'accepter sa morphologie. Il n'en fallait pas plus pour que je la contacte. Un échange de mail plus tard, elle m'avait définitivement conquise en signant sa réponse « Savoureusement » au lieu de verser dans une quelconque formule de politesse.

J'avais donc hâte de discuter avec Ariane : pourquoi est-ce qu'elle se dresse contre les régimes ? Quel est son secret pour allier minceur et plaisir dans l'assiette ? Afin de combler ma curiosité, rendez-vous est pris pour une rencontre dans son cabinet du neuvième arrondissement de Paris. Ariane m'accueille d'un grand sourire. Elle est aussi impatiente que moi de m'expliquer son point de vue ! Attentive, elle réfléchit un instant à mes questions avant de se lancer en pesant soigneusement ses mots. Ce qui n'empêche pas la passion de reprendre malicieusement le dessus : Ariane est facilement agacée par les idées reçues : « ça m'énerve qu'on dise qu'il faut arrêter le lait », « ça m'énerve qu'on dise qu'il n'y a pas de légumes en hiver » ! Elle constate en riant « Voyez, je n'arrête pas de m'énerver... ».

Dès qu'on aborde le sujet des régimes,





Ariane est intraitable : « De nombreuses études démontrent aujourd'hui [qu'ils] ne marchent pas sur le long terme ». Mais alors, quelle alternative pour se sentir bien dans son assiette ? « Si vous avez un problème de poids, ne vous lancez pas dans un régime. Essayez plutôt de changer vos habitudes dans la durée en revoyant vraiment votre façon de manger ». En clair, cette diététicienne d'une nouvelle ère préconise de lâcher prise sur les calories et les interdictions alimentaires. Il faut réapprendre à s'écouter. Écouter sa faim, écouter ses envies, mais aussi écouter son estomac quand il est plein. Elle conseille d'ailleurs aux gourmands ayant du mal à s'arrêter de « manger en conscience ». Il est indispensable de prendre le temps de savourer car « le meilleur est dans les premières bouchées. Si on se ressert par gourmandise, c'est qu'on n'a pas profité de l'expérience sensorielle offerte par le repas ».

Intarissable, Ariane pioche ensuite quelques titres dans sa bibliothèque. Elle m'avoue « [être] toujours à la recherche du livre miracle *Faire la cuisine en vingt minutes* », mais elle a tout de même quelques ouvrages à nous recommander. *L'atelier bio - Ingrédients, recettes et savoir-faire* (éditions la plage) par exemple, parce qu'il recèle plein de recettes originales par saison. Ou encore *Les petits légumes* (éditions Marabout), idéal pour débiter quand on n'a pas l'habitude de les cuisiner.

Pour en savoir plus

Ariane Grumbach
7, rue de Clichy
75009 Paris
01 42 81 25 45

Plus de renseignements :
www.arianegrumbach.com

N'hésitez pas à visiter son blog :

<http://ariane.blogspirit.com>

ou à suivre Ariane Grumbach sur Twitter :
[@ArianeGrumbach](https://twitter.com/ArianeGrumbach)



Portrait chinois autour de la cuisine

Ariane, si vous étiez :

Un petit déjeuner. *Ce n'est pas mon petit déjeuner habituel, mais je serais une bonne tartine croustillante avec du bon beurre.*

Un petit appareil ménager de cuisine. *Un blender... Parce que ça permet de faire plein de choses. J'aime beaucoup les smoothies, donc je serais un blender !*

Un chef cuisinier. *J'aime beaucoup Olivier Roellinger parce qu'à la fois il est humble, il est humain, passionné, voyageur... Il est curieux...*

Une revue de cuisine. *Le magazine Saveurs parce qu'il est dans des recettes assez originales. Mais j'aime bien Zeste aussi, parce que je suis de plus en plus dans la simplicité. Je suis dans le rejet des recettes compliquées donc je vais de plus en plus vers Zeste parce que ce magazine propose des choses simples du quotidien.*

Auteur de cet article :

Chloé Miquet

Contact

contact.cresna@gmail.com

www.cresna-animalim.com