

Lancement du kit « Cuisine maline » du programme Vivons en Forme...
Redonner aux familles le goût de cuisiner au quotidien

On le sait : la progression du surpoids et de l'obésité est aussi liée à la perte des repères culinaires observée dans de nombreuses familles aujourd'hui. Fort de ce constat, le programme Vivons en Forme (VIF) a conçu un kit « Cuisine maline » afin de motiver les familles à la préparation de plats simples et équilibrés avec trois fois rien, en quelques minutes... et à déguster tous ensemble !

Une déstructuration des comportements alimentaires

Les faits sont là : le temps consacré à la préparation des repas diminue⁽¹⁾, les Français passent de moins en moins de temps à table⁽¹⁾, partagent de moins en moins leur repas avec la famille ou les amis⁽²⁾, sautent des repas⁽³⁾, grignotent de plus en plus⁽⁴⁾...

Comment redonner envie de cuisiner au quotidien ?

« Je n'ai pas le temps »... « Je n'ai pas d'idée de menu »... « Je ne sais pas cuisiner »... « Ça coûte cher de cuisiner soi-même »... Fort d'une expérience de terrain de près de 10 ans, le programme VIF lance son kit « Cuisine maline » en tenant compte des freins et des idées reçues.

Le kit « Cuisine maline » n'impose pas une forme de comportement alimentaire mais rappelle que **tout le monde peut préparer des plats simples, équilibrés et pas chers, même en dernière minute** (« cuisine du placard ») avec l'idée qu'un repas préparé et partagé en famille est un **vrai moment de convivialité**.

Le kit « Cuisine maline », des astuces pour toute la famille !

Des outils ludiques et pédagogiques adaptés aux besoins de toute la famille à découvrir sur le site www.vivons-en-forme.org/ et dans les villes adhérentes au programme VIF (CCAS, maisons de quartier, accueils péri-scolaires, PMI...).

Les temps forts du dispositif :

- ✓ une série de webvidéos « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »
- ✓ un leaflet Questions de parents « Les trucs malins pour cuisiner au quotidien »
- ✓ un livret de recettes

Pascale Weeks* et
5 autres blogueurs
culinaires en relais



Astuces, tours de main...

Qui mieux que des blogueurs
culinaires pouvaient enrichir le
programme et le relayer sur leur
blog et sur la page Fan Facebook
VIF

* [blog « C'est moi qui l'ai fait »](#)

Redécouvrir les (bonnes) pratiques permettant d'adopter, à tous âges, un mode de vie plus favorable à sa santé et son bien-être ; **montrer** que la santé en mangeant rime aussi avec goût et plaisir ; **promouvoir** de meilleurs comportements alimentaires pour une vie en santé, tels sont les enjeux du kit « Cuisine maline ». Elaboré par le programme Vivons en Forme (VIF), ce kit propose aux familles de renouer avec l'acte de cuisine en apprenant à « préparer facile et équilibré » tout en étant dans l'envie de faire et le plaisir d'être ensemble.



Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Des webvidéos réalisées avec la Ligue d'Impro et filmées dans un cadre réaliste : une famille dans sa cuisine. Elles présentent, de façon originale et actuelle, **les astuces « Cuisine maline »** à destination de ceux qui ne cuisinent pas ou rarement :

- comment accommoder les légumes pour qu'ils soient bons ?
<http://youtu.be/MvSFDQspIIE>
- comment manger équilibré et faire plaisir à tout le monde avec une soupe minute ? <http://youtu.be/GbZsqfhbuqY>
- comment faire déguster facilement des fruits, sans lasser ?
<http://youtu.be/KRiBPUhPGRY>
- comment faire du repas un moment de partage ? <http://youtu.be/flQtYSYEqtO>



Le leaflet « Les trucs malins pour cuisiner au quotidien »... Dans la série « Questions de parents », ce leaflet s'adresse aux parents et leur donne des astuces concrètes pour cuisiner « bon », simple, pas cher et équilibré. Plusieurs questions sont traitées :

- comment construire son repas ?
- comment faire un repas avec 3 fois rien et en 5 à 10 mn ?
- comment cuisiner quand on n'a pas appris ou pas encore ?
- quels sont les trucs et astuces pour être en forme ?
- ensemble, c'est mieux



Le livret de recettes ... Pas question ici de mettre les petits plats dans les grands, ce livret propose une série de **recettes simples et rapides** à préparer, pour reprendre en douceur l'envie de cuisiner au quotidien. Ces recettes font appel à des ingrédients courants et bon marché pour que toutes les familles puissent les réaliser.

A propos de « Vivons en Forme »

« Vivons en Forme » est un programme de prévention santé initié, coordonné et animé par l'association FLVS. Son objectif est de prévenir l'obésité chez l'enfant, garantir la santé et le bien-être de tous et contribuer à réduire les inégalités sociales de santé en matière d'alimentation et d'activité physique. Le programme "Vivons en forme" met à disposition des structures municipales et du tissu local, des outils et des actions concrètes à mettre en place pour parvenir à développer et enrichir l'offre de proximité, afin de favoriser des comportements favorables à la santé en cohérence avec les recommandations du PNNS* axés principalement sur :

- une alimentation équilibrée, diversifiée, abordable et plaisante au niveau familial.
- la pratique d'activités physiques régulières pour tous, intégrées dans le quotidien.
- un environnement local favorable à l'intégration de ces bonnes pratiques.

Pour plus d'information <http://www.vivons-en-forme.org/>

* Programme National Nutrition Santé

(1) Entre 2003 et 2007, la durée du déjeuner a baissé de 3 minutes, celle du dîner de 6, et celle de la préparation du dîner de 9 minutes. Source : Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF 2007

(2) En 2007 : 20% des repas sont pris seul

Source : Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF 2007

(3) 5% des Français sautent le petit-déjeuner et 12% sautent un repas plus d'une fois par semaine. Source : Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF 2007

(4) Augmentation de la prise alimentaire hors repas : +5% entre 2003 et 2007

Source : Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF 2007