
La Fabrique à menus : La santé dans votre assiette en quelques clics

Dossier de presse
Avril 2013



Contacts presse

Inpes : Vanessa Lemoine – tél : 01 49 33 22 42 – email : vanessa.lemoine@inpes.sante.fr

TBWA\Corporate : Vanessa Hendou – tél : 01 49 09 25 27 – email : vanessa.hendou@tbwa-corporate.com

Sommaire

La santé, ça commence par l'assiette.....	3
1. Le générateur de menus, une innovation technologique au service de la santé de tous	3
2. Bien se nourrir et bouger régulièrement, les premières habitudes à prendre pour préserver sa santé.....	4
Bien manger, c'est bon et facile avec la Fabrique à menus	5
1. La Fabrique à menus, manger équilibré devient encore plus simple	5
2. La Fabrique à menus, c'est la fin du casse-tête pour la préparation des repas	6
3. La Fabrique à menus, c'est la facilité au quotidien	6
4. La Fabrique à menus, un service gratuit pour des menus pas chers	7
5. La Fabrique à menus, ce sont aussi des plats savoureux et gourmands	7
La Fabrique à menus fait parler d'elle.....	8
1. Une campagne de communication pour faire connaître la Fabrique à menus au plus grand nombre.....	8
2. La Fabrique à menus fait sa tournée régionale	8

La santé, ça commence par l'assiette

1. Le générateur de menus, une innovation technologique au service de la santé de tous

Selon l'enquête réalisée par l'Inpes en 2011 sur l'évolution de la connaissance et de la perception du PNNS, plusieurs repères nutritionnels du PNNS sont bien connus : 74% des personnes âgées de plus de 15 ans citent le repère relatif aux fruits et légumes et 68 % celui du groupe « viandes et volailles, produits de la pêche, œufs », notamment.

Pour autant, il n'est pas toujours facile pour les Français de mettre en pratique ces recommandations dans la vie de tous les jours. **Comment intégrer les repères du PNNS quand on court après le temps ? Comment adapter mes quantités si je cuisine pour 6 personnes ?** Comment répartir mes aliments sur la semaine ? Puis-je utiliser des produits surgelés ? **Les Français sont encore en attente de conseils pratiques et simples en matière de nutrition**, pouvant s'intégrer facilement dans leur quotidien.

Pour les aider à avoir une alimentation favorable pour la santé, l'Inpes lance la **Fabrique à menus**. Véritable innovation technologique, ce générateur de menus sur Internet permet à tous de composer des menus variés sur plusieurs repas. Cet outil gratuit permet en quelques clics à tous les Français d'avoir une alimentation équilibrée et gourmande.

La Fabrique à menus est intégrée dans le site mangerbouger.fr créé par l'Inpes. Ce site a pour objectif d'accompagner les Français pour manger mieux et bouger plus chaque jour. En se connectant sur le site, les internautes ont accès à des informations validées, des recettes, des outils pour le quotidien.

Le site mangerbouger.fr donne également la parole aux internautes avec :

- la création d'une communauté de mangeurs-bougeurs, dont les membres peuvent y partager leurs idées, leurs recettes et leurs astuces pour manger mieux et bouger plus au quotidien ;
- la création d'une page Facebook, qui comptabilise aujourd'hui plus de 25 000 fans.

La Fabrique à menus

Comment composer des menus qui sortent de la routine ? Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Préparez des menus de saison variés et mangez équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du [Programme National Nutrition Santé](#).

MA FABRIQUE PERSO [S'inscrire](#) [Se connecter](#)

Enregistrez vos favoris et recevez des menus personnalisés directement dans votre boîte mail.

VOIR UN EXEMPLE DE MENU

COMMENT SONT FABRIQUÉS LES MENUS ?

CHOISISSEZ VOS CRITÈRES POUR PERMETTRE À LA FABRIQUE DE VOUS PROPOSER DES MENUS :

Votre semaine ? 7 jours ▼ Pour combien ? 4 ▼

Déjeuner Diner

VOIR LES MENUS

2. Bien se nourrir et bouger régulièrement, les premières habitudes à prendre pour préserver sa santé

Une bonne alimentation et une activité physique régulière représentent la combinaison idéale pour favoriser une bonne santé. Aujourd'hui, il est démontré que les mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité contribuent à l'augmentation de l'obésité, de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie, du diabète et sont ainsi facteurs de risques pour l'apparition de certaines maladies. Le cancer ou les maladies cardiovasculaires, tout particulièrement concernées, représentent plus de 55 % des 550 000 décès annuels en France.¹

Améliorer la santé des Français passe donc notamment par des actions ciblées sur la nutrition. Le Programme national nutrition santé (PNNS), lancé en 2001, est le fer de lance de cette politique nutritionnelle. Le PNNS promeut un équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. **Il propose ainsi des recommandations fiables et scientifiquement validées qui sont axées autour de 9 repères nutritionnels :**

- au moins 5 fruits et légumes par jour ;
- 3 produits laitiers par jour ;
- féculents à chaque repas et selon l'appétit ;
- viande, poisson ou œuf 1 à 2 fois par jour ;
- limiter les matières grasses ;
- limiter les produits sucrés ;
- limiter le sel et les produits trop salés ;
- eau à volonté pendant et entre les repas ;
- au moins 30 min d'activité physique par jour (une heure pour les enfants).

Plusieurs objectifs des PNNS 2001-2005 et 2006-2010 ont été partiellement ou totalement atteints : stabilisation de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, réduction de la consommation de sel et de sucre, augmentation de la consommation de fruits chez les adultes.²

Afin de poursuivre l'amélioration de l'état nutritionnel des Français, un nouveau Plan National Nutrition Santé, désormais inscrit dans le code de santé publique, a été mis en place pour 2011-2015. Avec une priorité sur la réduction des inégalités sociales de santé en nutrition, il a fixé de nouveaux objectifs :

- améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque ;
- augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges ;
- réduire l'obésité, le surpoids, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie dans la population ;
- réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles (notamment la dénutrition).

¹ PNNS 3

² INCA2, ENNS

Bien manger, c'est bon et facile avec la Fabrique à menus

1. La Fabrique à menus, manger équilibré devient encore plus simple

La Fabrique à menus permet de composer des menus variés garantissant une bonne répartition entre les différentes familles d'aliments, pour respecter ainsi les repères nutritionnels du Programme national nutrition santé.

The screenshot shows the 'La Fabrique à menus' website interface. At the top, there's a navigation bar with 'MA FABRIQUE PERSO', 'S'inscrire', and 'Se connecter'. Below this, a search bar allows users to select a duration (7 jours), start date (03/04), and number of people (2). There are also checkboxes for 'Déjeuner', 'Dîner', 'Repas express', and 'Sans porc', along with a dropdown for meal types ('Entrée, Plat, Des...') and a 'VOIR LES MENUS' button. The main content area displays a weekly menu grid with columns for 'MERCREDI' (3 mai), 'JEUDI' (4 mai), 'VENDREDI' (5 mai), 'SAMEDI' (6 mai), 'DIMANCHE' (7 mai), 'LUNDI' (8 mai), and 'MARDI' (9 mai). The menu is divided into 'DEJEUNERS' and 'DINERS'. Each day's menu items are listed in a vertical column within a colored box.

MERCREDI 3 mai	JEUDI 4 mai	VENDREDI 5 mai	SAMEDI 6 mai	DIMANCHE 7 mai	LUNDI 8 mai	MARDI 9 mai
DEJEUNERS						
Laitue braisée + Omelette à la ciboulette Tomates, blé + Fromage + Compote de pommes sans sucre ajouté + Pain	Petits soufflés à la carotte + Jambon de Vendée grillé aux mogettes et salade + Fromage + Banane + Pain	Salade de betteraves + Blancs de poulet vapeur aux petits champignons + Riz pilaf + Fromage blanc aromatisé + Orange + Pain	Salade de blé, avocat et tomates + Parmentier de confit de canard et salade + Fromage + Pomme + Pain	Carottes râpées + Tortilla aux champignons + Pommes au micro-ondes + Pain	Velouté d'asperges (en brique) + Moules safranées à la plancha et frites + Fromage + Pomme + Pain	Carottes râpées aux raisins secs + Flamenkuch, salade + Faisselle nature + Pomme + Pain
DINERS						
Champignons gratinés au fromage + Escalopes de poulet + Riz oriental + Liégeois de fruits + Pain	Velouté de châtaignes + Saumon + Écrasée de pommes de terre au beurre + Fromage blanc nature + Mangue + Pain	Velouté de tomates (en brique) + Crêpe fourrée béchamel-jambon-fromage (tout prêt) et salade + Fromage blanc nature + Compote de pommes sans sucre ajouté + Pain	Salade pois chiches, tomate et maïs + Crêpe au jambon (tout prêt) et salade + Fromage blanc nature + Compote de pommes sans sucre ajouté + Pain	Potage de cresson + Agneau sauce citron + Farfalle + Fromage + Ananas + Pain	Salade de riz et lentilles corail + Beignets aux aubergines et au chèvre frais et salade + Yaourt aux fruits et fibres + Pain	Tartines aux courgettes grillées et tomates + Blé à la cantonaise + Fromage + Ananas + Pain

Les menus sont générés pour une période allant de 2 à 7 jours, car une alimentation équilibrée ne se construit ni sur un repas ni sur une journée. Elle se construit sur plusieurs jours, voire sur la semaine entière.

Des invités en plus ? **Les menus sont composés pour 1, 2, 3... jusqu'à 8 personnes de tous âges, de l'enfant à partir de 3 ans jusqu'à l'adulte**, sachant que le nombre de convives peut être modifié pour chaque repas. Les portions des recettes sont indiquées pour des personnes adultes et doivent être adaptées en fonction de l'âge des enfants.

En revanche, les menus ne peuvent être ajustés pour les personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un médecin dans le cadre d'une pathologie spécifique (diabète, intolérance au gluten, allergies alimentaires, maladies rénales).

2. La Fabrique à menus, c'est la fin du casse-tête pour la préparation des repas

Pour certains, cuisiner au quotidien est un plaisir ! Pour d'autres, c'est une vraie corvée ! **La Fabrique à menus propose près de 2 300 recettes, soit plus d'un million de combinaison possible pour des menus différents. La réalisation de ces recettes ne nécessite pas de compétences culinaires particulières.** Chaque étape est clairement expliquée. Par ailleurs, les menus peuvent être préparés à partir de produits frais, surgelés ou en conserve.

Vous ne déjeunez pas à la maison le midi en semaine ? Vous êtes invité à dîner à l'extérieur ? Avec cet outil, il est possible de générer un menu pour les déjeuners, les dîners ou les deux. **Les déjeuners et les dîners peuvent être composés soit d'une entrée, d'un plat et d'un dessert, soit d'un plat suivi par un dessert.** Le petit-déjeuner étant généralement assez régulier et similaire pour chacun, la Fabrique à menus ne propose aucune suggestion pour ce repas. Néanmoins, elle prend compte dans sa base de calcul d'un petit-déjeuner idéal comprenant : une boisson chaude, un produit laitier, un produit céréalier, un peu de matière grasse et de confiture (ou de miel) et un fruit frais (ou jus de fruit pressé). En l'absence de petit-déjeuner, il est conseillé d'ajouter ou d'augmenter la quantité dans les repas de la journée d'un produit laitier ou un d'un fruit.

Un repas proposé ne convient pas ? **A tout moment, les menus peuvent être modifiés selon les envies.** La Fabrique à menus génère alors un autre repas.

Pour ceux qui ne prennent pas toujours le temps de cuisiner ou qui n'ont que peu de temps à y consacrer, **la Fabrique à menus propose également une catégorie de repas « express » à réaliser en moins de 20 minutes chrono, temps de préparation et de cuisson compris.**

3. La Fabrique à menus, c'est la facilité au quotidien

La Fabrique à menus
 Comment composer des menus qui sortent de la routine ? Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Préparez des menus de saison variés et mangés équilibrés toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.

MA FABRIQUE PERSONNELLE | S'inscrire | Se connecter
 Enregistrez vos favoris et recevez des menus personnalisés directement dans votre boîte mail.

2 JOURS | À partir du ? 26/02 | Vous servez ? 2 |
 Déjeuner... | Dîner... | Repas express... | Sans pain... | Entrée, Plat, Des... | VOIR LES MENUS

LES MENUS | LA LISTE DE COURSES

« Ma liste de courses » est un outil pratique et modulable : décochez les ingrédients dont vous n'avez pas besoin, ajoutez d'autres courses, gérez... Il ne vous reste qu'à imprimer votre liste de courses personnalisée correspondant aux menus de la semaine.

Votre liste de courses pour la période du 26/02 au 27/02
 2 déjeuners

CONSERVES	FRUITS ET LÉGUMES	POISSON ET PRODUITS DE LA MER
Pois chiches (conservés) : 250 g <input checked="" type="checkbox"/>	Citron (pour le jus) : 2 cl <input checked="" type="checkbox"/>	Moules : 1000 g <input checked="" type="checkbox"/>
Purée de céramme (tahina) : 1 cuillère à soupe (5 g) <input checked="" type="checkbox"/>	Échalote : 1 (10 g) <input checked="" type="checkbox"/>	Ajouter un ingrédient...
Ajouter un ingrédient...	Persil : 1 bouquet (15 g) <input checked="" type="checkbox"/>	SARDES
CRÈME / BEURS	Papaye : 2 (400 g) <input checked="" type="checkbox"/>	Frites (gurgelées) : 250 g <input checked="" type="checkbox"/>
Crut : 4 (200 g) <input checked="" type="checkbox"/>	Épinards frais : 300 g <input checked="" type="checkbox"/>	Ajouter un ingrédient...
Ajouter un ingrédient...	Aubergine : 150 g <input checked="" type="checkbox"/>	BESOIN D'AUTRE CHOSE ?
ÉPICES / SALES	Rougette : 15 g <input checked="" type="checkbox"/>	Tessile, produits d'entretien, hygiène...
Bouqhour : 150 g <input checked="" type="checkbox"/>	Basilio frais : 4 cuillères à café (20 g) <input checked="" type="checkbox"/>	
Ajouter un ingrédient...	Ajouter un ingrédient...	
FROMAGES	LAIBRES / SAISONNÉS	
Saint-Marcellin : 50 g <input checked="" type="checkbox"/>	Vin blanc sec : 6 cl <input checked="" type="checkbox"/>	
Mozzarella : 50 g <input checked="" type="checkbox"/>	Ajouter un ingrédient...	
Ajouter un ingrédient...		

Faire la liste des courses pour la semaine reste pour la plupart un exercice fastidieux, un oubli n'est jamais rare... C'est pourquoi, la Fabrique à menus facilite notre quotidien en créant la liste des courses nécessaire pour les menus choisis. Cette liste est personnalisable. Il est possible de la modifier en cochant les ingrédients dont on n'a pas besoin ou en ajoutant d'autres produits (essuie-tout, sacs poubelles...) pour n'avoir qu'une seule liste. Il ne reste alors plus qu'à imprimer la liste de courses personnalisée et se rendre au supermarché ou chez le commerçant du quartier. Pour simplifier le quotidien des Français, la Fabrique à menus se décline également en application mobile. Disponible sur iPhone et Android, cette application permet de retrouver automatiquement la liste de courses sur son smartphone. L'application est téléchargeable sur Google Play et Apple Store mi-avril 2013.

4. La Fabrique à menus, un service gratuit pour des menus adaptés à toutes les bourses

Les menus proposés par la Fabrique à menus coûtent environ 6 euros par jour et par personne (petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus). Pour s'adapter à toutes les bourses, la Fabrique à menus propose des produits frais mais aussi des surgelés ou des conserves. Par ailleurs, **l'outil prend aussi en compte la saisonnalité** pour profiter des produits frais au plus bas prix. Avec petit-déjeuner, déjeuner et dîner, cela revient environ à six euros par personne et par jour.

5. La Fabrique à menus, ce sont aussi des plats savoureux et gourmands

Adopter une alimentation favorable pour la santé est tout à fait compatible avec la diversité des goûts et des habitudes, sans interdit ou privation. Chaque famille d'aliments a sa place dans l'assiette à condition que certains, particulièrement gras salés sucrés, soient consommés avec modération, et en évitant les grignotages.

La Fabrique à menus tient compte de cette recommandation et propose des menus gourmands et bons pour la santé. Les menus garantissent une bonne répartition entre les différentes familles d'aliments comme recommandé par le PNNS. Des apports nutritionnels corrects contribuent à maintenir ou à retrouver à terme un poids, une tension artérielle, un taux de cholestérol satisfaisants. Pour le plaisir des papilles, le générateur de menus pense aux pommes de terre aux tomates et au lard, au chocolat liégeois glacé, à la blanquette de veau, à la tartelette aux fruits, etc.

Rendez-vous sur : www.mangerbouger.fr

La Fabrique à menus fait parler d'elle

1. Une campagne de communication pour faire connaître la Fabrique à menus au plus grand nombre

A partir du 15 avril, l'Inpes lance une grande campagne de communication pluri media à destination du grand public afin de faire découvrir la fabrique à menus.

En TV

Le spot TV d'une durée de 30 secondes nous plonge dans l'univers d'un couple qui se connecte à la Fabrique à menus depuis son ordinateur pour prévoir les repas de la semaine et générer la liste des courses, afin de se rendre ensuite au supermarché et de préparer le repas. « Que vous soyez 2, 3, 4 6 ou même 8, bien manger devient plus simple avec mangerbouger.fr ».

Sur les ondes

Deux spots radio seront également diffusés à partir de la mi-avril sur les stations de radios grand public afin de mettre l'accent sur la praticité du service se terminant par la même signature que le spot TV

Sur la toile

Le dispositif digital prévu comprend :

- une campagne de bannières web sur les sites grand public et thématiques ;
- un partenariat web avec le site Yahoo pour elles.

2. La Fabrique à menus fait sa tournée régionale

En parallèle à la campagne média, **des événements sont également prévus dans 12 hypermarchés en région. Tous les weekends, du 17 avril au 11 mai**, des équipes sillonneront la France pour faire tester la Fabrique à menus. Des points « découverte » seront mis en place dans les hypermarchés concernés. De Lille à Marseille en passant par Nantes et Lyon, au moment de faire leurs courses, les Français auront la possibilité de tester ce nouvel outil qui facilitera désormais leur quotidien.

Les dates de la tournée :

- Du 17/04 au 20/04 : Lille ; Lyon Vénissieux ; Toulouse ;
- Du 24/04 au 27/07 : Val d'Europe ; Lyon Part Dieu ; Bordeaux ;
- Du 02/05 au 04/05 : Vélizy ; Marseille ; Nantes ;
- Du 08/05 au 11/05 : Les 4 Temps ; Montpellier ; Rouen.