

## PLACARDOLOGIE.....

Le mot m'a été inspiré du site [www.placardologie.fr](http://www.placardologie.fr)

Car effectivement le contenu de nos placards sont révélateurs de notre façon de manger... »*Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es....* »

A l'heure actuelle, en terme d'alimentation, on entend tout et son contraire. Une véritable psychose s'est installée au sein des ménages, avec des interdits bien souvent non justifiés, mais qui alimentent une certaine presse.

Les repas doivent rester source de plaisir et d'échanges conviviaux.

Entre les conseils nutritionnels officiels et ceux prodigués par certains gourous de la nutrition, pas toujours facile de s'y retrouver....A force parfois de vouloir trop bien faire, on risque de s'enfoncer dans un sectarisme alimentaire.

Aucun aliment, à condition qu'il soit sain, naturel, non chimiqué et non transformé, ne peut être un poison.

La *placardologie* est une méthode ludique pour réformer son placard : pas besoin forcément de tout réformer : en tenant compte de vos habitudes culturelles et familiales, nous ferons le tri de vos placards et de votre frigo, et nous verrons comment remplacer des aliments *de dépannage* par des aliments *ressourçants*, riches en nutriments.

La 1<sup>ère</sup> étape consistera à repérer les erreurs : même si souvent on pense bien faire, certaines habitudes ne sont pas adaptées.

La 2<sup>ème</sup> étape sera de repérer les pièges de l'alimentation moderne et industrialisée, et d'apprendre à lire intelligemment les étiquettes. Changer son alimentation, c'est aussi découvrir de nouveaux aliments, souvent plus sains et plus goûteux. Je vous proposerai quelques recettes-découvertes en *kit de démarrage*, pour vous familiariser avec ces nouveaux aliments-santé. Car la *placardologie* c'est aussi apprendre à confectionner des menus simples et rapides.

Si vous en éprouvez le besoin, je peux vous accompagner en magasins, bio de préférence (mais je respecte le choix de chacun ; sachez quand même que *manger bio* n'est pas forcément plus cher, si on choisit des aliments simples que l'on prépare soi-même...).

Vous découvrirez ainsi comment remplir un *panier de base* à partir d'aliments naturels. Je vous donnerai aussi des conseils pour cuisiner au mieux vos aliments choisis avec soin : conseils de cuisson afin de préserver au mieux les précieux nutriments.

Cette démarche peut se faire en famille, afin que chacun comprenne les changements que la maîtresse de maison apportera inmanquablement à la confection de ses plats, et de trouver des compromis en cas de « blocages »....**Car la *placardologie* c'est aussi garder à l'esprit qu'un repas doit rester source de plaisir et d'échanges....**

**TARIF : 80 €(consultation préalable + analyse des placards et du réfrigérateur (2H))**