

ENTREVUE AVEC JULIE DESGROSEILLIERS

UNE BOUCHÉE À LA FOIS!

L'ÉDUCATION À LA SAINE ALIMENTATION SE FAIT, SELON LA NUTRITIONNISTE JULIE DESGROSEILLIERS, UNE BOUCHÉE À LA FOIS. BIEN S'ALIMENTER N'AURA JAMAIS ÉTÉ UN CHOIX AUSSI LOGIQUE!

par Karine Moniqui

Porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » orchestrée par l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes depuis quelques années déjà, la nutritionniste, conférencière et auteure Julie DesGroseilliers est de plus en plus présente au petit écran et dans les médias écrits pour faire valoir les bienfaits d'une saine alimentation. « Le premier conseil que j'aime donner aux consommateurs est le suivant : ouvrez toujours l'œil avant la bouche! », dit-elle d'entrée de jeu. Le ton est donné.

« Comme nutritionnistes, on doit servir de guides. Mais on doit aussi être réalistes », ajoute-t-elle. Ce commentaire fait évidemment référence à la surenchère d'informations dont est parfois victime le consommateur actuel. Les messages se multiplient et le consommateur se trouve ainsi sollicité de toutes parts. On doit donc éviter de lui présenter la saine alimentation comme étant une montagne dont l'ascension est périlleuse et difficile. « La surinformation amène parfois la confusion, parce que les messages véhiculés ne sont pas toujours clairs. Le consommateur ne sait plus quoi penser ou qui croire », explique Mme DesGroseilliers. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle a écrit le livre *Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation*, publié aux Éditions La Presse, question de remettre les pendules à l'heure sur plusieurs croyances alimentaires. Pour mettre de l'avant des messages et des informations crédibles scientifiquement, les nutritionnistes sont assurément les meilleurs porte-étendard.

« Depuis quelques temps, je constate que les compagnies manufacturières consultent de plus en plus les nutritionnistes pour obtenir des conseils quant aux informations nutritionnelles qu'elles peuvent afficher sur leurs emballages. C'est un point définitivement positif qu'elles voient en nous une source crédible d'informations », précise-t-elle. Et Julie DesGroseilliers n'aurait pu choisir meilleurs produits à promouvoir que les fruits et légumes. « Je dis toujours que j'ai le plus beau rôle de porte-parole. Je ne pourrais représenter une plus belle et plus ravissante industrie que celle-là. » Aliments santé par excellence, les fruits et légumes sont véritablement devenus les vedettes d'un régime alimentaire occidental équilibré. Avec raison! Pour le plaisir et la santé, la nutritionniste Julie DesGroseilliers partage donc régulièrement avec amour et conviction une foule de trucs et d'astuces pour aider les consommateurs à les mettre davantage à leur menu.

Bien plus que du marketing...

« C'est bien que les nutritionnistes prennent leur place entre l'industrie et les consommateurs. Car les nutritionnistes sont les mieux placées pour aider les consommateurs à faire des choix éclairés. D'un point de vue éthique, ça peut être délicat de s'associer à des marques de produits à titre de porte-parole. En même temps, je me pose cette question : qui filtrera les messages si ce n'est pas nous qui le faisons? Si une compagnie fait un super produit, je n'ai aucune gêne à le recommander dans mes conférences ou mes articles. C'est une information tangible et concrète, très appréciée des consommateurs », explique-t-elle.

Directement en magasin

« Pour faire de l'éducation, il n'y a pas de meilleur endroit que les supermarchés, poursuit Julie DesGroseilliers. En début de carrière, j'ai travaillé au Metro plus Marché Collin à Chambly. Tous les samedis, je passais ma journée à l'épicerie pour discuter avec les consommateurs



PHOTO : MICHEL GUERTIN

d'un aliment vedette (mangue, boisson de soya, viande chevaline) ou d'un sujet en particulier (diabète, allergies, hydratation) qui figurait également dans une chronique pour le journal local. Ainsi, j'avais un kiosque dans la section des fruits et légumes qui me permettait de faire des dégustations et, du coup, faire découvrir aux gens de nouveaux aliments. Je pouvais aussi répondre à leurs nombreuses questions et les conseiller sur les meilleurs achats à faire en fonction de leur personne (surpoids, hypertension, cholestérol, etc.). Chaque fois, j'étais surprise de constater à quel point il y avait du chemin à faire au niveau de l'éducation nutritionnelle. C'est pour cette raison que je crois que les nutritionnistes devraient être plus présentes à l'intérieur même des supermarchés. »

Julie DesGroseilliers est à la fois convaincue et convaincante. « Les supermarchés prennent une tangente santé. On y retrouve de plus en plus de banderoles thématiques selon les saisons, pour faire par exemple la promotion des pommes, des fraises ou des fruits à noyau. Parfois, on y offre aussi des livrets de recettes, des dépliants éducatifs. Malheureusement, personne n'est là pour expliquer aux consommateurs ces informations. On espère secrètement que les gens vont repartir avec le petit livret ou qu'ils vont lire l'information disponible sur place. Imaginons ce que ça apporterait d'avoir des nutritionnistes sur place pour soutenir ces belles initiatives. Imaginons l'impact que cela aurait sur les choix alimentaires des consommateurs », explique-t-elle. La nutritionniste est cependant consciente que de tels changements représentent des coûts importants et demandent un partenariat de plus en plus fort entre l'industrie et le réseau des nutritionnistes. Alors que les bonnes habitudes alimentaires se prennent, chez les consommateurs, une bouchée à la fois, les initiatives santé de l'industrie alimentaire se construisent, elles aussi, un pas à la fois, avec l'implication de chacun des partenaires.

Du concret svp!

Quand on parle de la promotion des fruits et légumes, Julie DesGroseilliers n'est pas peu fière du chemin parcouru. Mais elle est aussi consciente du chemin qui reste à parcourir. « On doit concrètement éduquer le consommateur sur "comment" mettre davantage les fruits et légumes dans leur assiette. Le message du 5 à 10 portions par jour est bien assimilé, même les enfants connaissent cette information. On doit maintenant offrir aux gens des trucs pratiques et concrets, qui favoriseront véritablement leur consommation au quotidien », ajoute la nutritionniste. En parlant de variété, de couleurs, de diversité ou de polyvalence, on présente alors une catégorie d'aliments pour laquelle la gourmandise n'est pas un vilain péché. « Frais ou surgelés, crus ou cuits, en potage ou en salades, toutes les façons sont bonnes pour manger des fruits et légumes! », clame Julie avec le sourire.

Go, action!

En supermarchés, en cliniques ou dans les médias, les nutritionnistes ont un rôle important à jouer pour éduquer les consommateurs et démythifier le sujet de l'alimentation. « Comme les gens connaissent désormais les bases d'une saine alimentation (comme l'importance d'ajouter des fruits et légumes ou des grains entiers dans leur menu), il est temps de les aider à passer à l'action en tenant compte de leurs goûts, mais, surtout, de leur réalité quotidienne. Par exemple, comment bien s'alimenter lorsqu'on ne comprend rien aux étiquettes nutritionnelles? Que fait-on lorsqu'on n'aime pas cuisiner? Lorsqu'on mange souvent au resto? », lance la nutritionniste. Voilà qui l'a inspiré pour son deuxième livre *Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger* publié aux Éditions La Presse et lancé tout dernièrement. Un livre pratique, truffé d'astuces ingénieuses, de trucs simples et sympathiques, entremêlés de recettes. Un ouvrage personnalisé pour aider les gens à relever le défi de bien manger... une bouchée à la fois! **a**