

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

- Alexis : Bonjour à tous et bienvenue pour ce nouvel épisode du Podcast « Nouvel Homme ». C'est Alexis. Aujourd'hui je suis avec Benjamin, coach en nutrition. Vous vous demandez peut-être à quoi ça correspond, qu'est-ce que ça veut dire. Et bien, on va lui demander. Bonjour Benjamin.
- Benjamin Dariouch : Bonjour Alexis. Merci de m'inviter.
- Alexis : Il n'y a pas de souci. Je voudrais en savoir un petit peu plus sur toi... C'est vrai qu'aujourd'hui, il y a beaucoup de propagande sur le fait de mieux manger, et donc toi tu es coach en nutrition. Tu aides les personnes à mieux connaître les aliments et aussi à mieux manger tout simplement.
- Benjamin Dariouch : Voilà. Donc, j'ai créé ma société de coaching... je préfère parler en fait de coaching en alimentation, ça fait moins « médical ». Je trouve que ça correspond plus à ce que je prône, le mot alimentation. Et donc, j'apprends aux gens à bien manger, à bien se nourrir pour apporter à leur corps tout ce dont ils ont besoin, par rapport après à leurs objectifs personnels, que ce soit perdre du poids, retrouver de l'énergie, rester en forme, prendre soin de sa famille... Et surtout, ce que je propose, c'est d'accompagner les gens en partie sur le terrain, en supermarché, pour apprendre à lire les étiquettes, à choisir les bons produits. Et ça, je suis le seul à le proposer, à ma connaissance, en tout cas à Paris et en France.
- Alexis : Ma première question : est-ce qu'il faut 5 fruits et légumes par jour ? J'ai vu une pub tout à l'heure. J'en suis à 3 ou 4, c'est bien ? Ça suffit ?
- Benjamin Dariouch : Alors... J'ai envie de dire : oui et non. Ça dépend déjà de qu'est-ce que tu manges le reste de la journée, le reste de tes repas. En fait, pour prendre la question de manière plus large, moi, ma pyramide alimentaire c'est : d'abord les fruits et légumes, ensuite les céréales complètes ou semi-complètes, ensuite les bonnes matières grasses, c'est-à-dire plutôt huile d'olive, huile de colza, ce qu'on appelle les oléagineux (c'est tout ce qui est amandes, noix, noisettes,

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

etc) qui font partie un peu des matières grasses parce que ça contient beaucoup de matières grasses, mais ce qu'on appelle les bonnes graisses, notamment les oméga 3. Donc, ça, c'est à manger un peu tous les jours. Et après, toutes les semaines, des poissons gras, des œufs, éventuellement un petit peu de produits laitiers (mais pas trop non plus) et après, ça, ça dépend vraiment du profil, la quantité de viande, entre la viande blanche, la viande rouge. Par exemple, les femmes, elles, elles ont besoin d'une ou deux fois par semaine de viande rouge, notamment à cause du fer, les femmes avant la ménopause. Et nous, les hommes, dans l'absolu, on peut parfaitement s'en passer, par rapport à nos besoins, de la viande rouge.

Alexis : Ah ? D'accord. Pourtant, on aime ça !

Benjamin Dariouch : Pourtant, on aime ça. Mais justement, ça fait partie de ce que j'apprends aux gens. Par rapport aux aliments dont on n'a pas forcément besoin de se gaver tout le temps, mais qu'on apprécie, autant viser toujours la qualité pour le plaisir. Et ça, ça fait partie de ce que j'apprends aux gens : c'est quoi une bonne viande ? Comment on la choisit ? Comment on la repère ? Et donc, par rapport juste aux 5 fruits et légumes par jour, ma grosse différence par rapport, et comment j'en suis venu à créer ce service, à proposer ce service aujourd'hui, c'est que la pyramide officielle en France, justement cette pub des 5 fruits et légumes par jour, ça vient de ce qu'on appelle le Programme National Nutrition Santé, qui est un organisme qui dépend du Ministère de la Santé, qui édite justement des recommandations nationales : 5 fruits et légumes par jour, 3 à 4 produits laitiers par jour, 30 minutes d'activité physique, etc. Et eux leur pyramide c'est : d'abord les céréales, quelles qu'elles soient, blanches ou complètes, ensuite les fruits et légumes et ensuite, les produits laitiers aussi 3 à 4 fois par jour, et les matières grasses avec... Depuis quelques années ils se sont améliorés même si pendant très longtemps ils ont mis beaucoup en avant l'huile n°1 en France, qui est l'huile de tournesol, qui est très peu recommandée, qui en fait n'est pas du tout bonne pour la santé.

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

Alexis : Juste en aparté : l'huile, la meilleure, ce serait laquelle ?

Benjamin Dariouch : Il faut avoir les deux : l'huile d'olive, l'huile de colza parce qu'elles contiennent des... L'huile d'olive parce qu'elle est riche en ce qu'on appelle les graisses mono insaturées, je parle un peu technique là, et l'huile de colza, elle est très équilibrée en oméga 3 et oméga 6 qui sont des graisses poly insaturées. Et donc, on a besoin des deux et le seul problème, c'est que les omégas 3 supportent mal la chaleur. Donc, en fait, l'huile d'olive c'est parfait pour la cuisson, et l'huile de colza c'est parfait pour l'assaisonnement.

Alexis : Ok. Parfait. Et...

Benjamin Dariouch : Donc, oui, juste... J'en suis venu donc à créer ce service, parce que c'est d'abord, c'était un besoin personnel. Parce que, en fait, c'est une double histoire, d'abord personnelle. C'est souvent comme ça qu'on se met à s'y intéresser. J'avais, c'était pas du tout grave, mais j'avais quelques petits soucis de santé, où j'ai été obligé de m'intéresser, de me poser la question de si ça venait pas de l'alimentation. Et là, j'ai été confronté à l'inculture totale et absolue, au niveau de l'alimentation, des médecins. C'est-à-dire que déjà les médecins généralistes, à part s'ils se sont intéressés eux-mêmes à ce sujet, ils n'y connaissent rien. Parce qu'il n'y a rien comme cours en études de médecine. Et, les soi-disant spécialistes qui sont les médecins-nutritionnistes, les diététiciens, leurs connaissances, c'est des choses qui sont les mêmes depuis 30 ans, et basées uniquement sur du quantitatif, c'est-à-dire sur les calories. Et après, s'ils racontent des choses un peu plus approfondies, c'est pareil, c'est des recherches qu'ils ont fait eux-mêmes. Et donc, malheureusement, c'est complètement dépassé scientifiquement, parce que depuis une dizaine d'années, une quinzaine d'années, on a fait des découvertes et des avancées fondamentales qui nous permettent maintenant d'être vraiment, entre guillemets, à peu près sûrs sur le socle commun de la vraie meilleure façon de manger. Et, ce qui ne correspond absolument pas aux recommandations officielles et à ce qu'apprennent les nutritionnistes et les diététiciens.

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

Le deuxième point, et ça je l'ai découvert en commençant à approfondir après le sujet, c'est que les recommandations officielles qui forcément sont prises par les soi-disant experts sont en grande partie malheureusement polluées par les lobbies industriels, et ça, c'est justement plus mon bagage professionnel. En tant qu'ancien consultant en stratégie et en marketing, j'ai bossé pour les grands distributeurs et les industriels, et je sais très bien comment ça marche à l'intérieur. La moitié par exemple, - je parlais du Programme national Nutrition Santé - , les médecins qui composent le conseil scientifique de cet organisme, la moitié, ils sont aussi au conseil scientifique des producteurs laitiers. D'où la surreprésentation des produits laitiers dans les recommandations. Donc après, c'est difficile d'être crédible.

Alexis :

Ok.

Benjamin Dariouch :

Donc, c'est pour ça que j'ai décidé de, d'abord pour moi, de rechercher vraiment, en profondeur, la bonne façon de manger. J'ai vu un impact assez spectaculaire sur ma santé, sur mon énergie, sur ma forme. Et là, je me suis dit vraiment qu'il y avait un truc à faire. Et donc, d'une part, pour la partie théorique vraiment approfondie, j'ai fait une recherche scolaire, bibliographique. Alors, à chaque fois que je repérais un sujet particulier, j'allais lire toutes les recherches et les études scientifiques du chercheur spécialiste du sujet que je creusais. J'ai aussi mis beaucoup l'accent sur les deux grands régimes qui sont très célèbres qui sont celui de la Crète et celui à Okinawa, qui sont des îles au sud du Japon. Ce sont les seuls endroits du monde, en fait, où les gens vivent le plus longtemps en meilleure santé. Ce qui veut bien dire quelque chose. Et j'ai eu la chance de voyager dans ces deux endroits en plus, donc j'ai vu de visu les personnes à 80 ans, 90 ans, qui sont encore en pleine forme et en bien meilleur état que la plupart des personnes de 60-70 ans ici. Et donc ensuite j'ai décidé aussi de mettre beaucoup l'accent sur l'aspect pratique. Et ça, j'y croyais beaucoup et j'y crois beaucoup, qui est donc cet accompagnement en supermarché parce que derrière, on peut faire toutes les recommandations théoriques du monde, si je te dis : ok, mange telle quantité de viande, telle quantité

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

de riz ou telle quantité de fruits et légumes... mais derrière entre la qualité par exemple de la viande d'une vache qui a été élevée dehors et à l'herbe, et d'une vache élevée de manière plus industrielle au fourrage et enfermée, ça n'a rien à voir. Et ça, justement, j'apprends aux gens à bien la choisir en supermarché ou en magasin.

Alexis : Ok. Et donc, tu fais une véritable éducation à ce niveau-là. Et comment tu peux expliquer le fait qu'aujourd'hui on ne s'y connaisse pas en alimentation ? Est-ce qu'avant on mangeait mieux ? Est-ce qu'aujourd'hui on mange moins bien du coup avec tous les produits industriels ?

Benjamin Dariouch : Bien, alors, globalement, par la force des choses, on mangeait mieux avant, - quand je dis avant, c'était avant la Seconde Guerre mondiale en fait – donc plutôt jusqu'à la génération de nos grands-parents.

Alexis : Donc, on mangeait mieux avant ?

Benjamin Dariouch : Par la force des choses, parce que de toute façon, il y avait très peu d'aliments transformés, industriels. Donc, forcément, on était encore en contact direct avec les aliments bruts.

Alexis : Et plus c'est naturel, mieux c'est ?

Benjamin Dariouch : Ça c'est un conseil premier que j'essaie de mettre en avant : c'est toujours préférer le naturel...

Alexis : D'accord.

Benjamin Dariouch : ... au transformé.

Alexis : Ok.

Benjamin Dariouch : Par exemple : préférer déjà des légumes frais que des légumes en conserve. Tout bêtement. Avant de tomber dans le plat cuisiné.

Alexis : Et le surgelé ?

**Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement**

Benjamin Dariouch : Alors, en gros, si on fait un ordre du mieux au moins bien : le mieux, c'est le frais. Je parle là des fruits et légumes. Après, je n'ai rien contre avec le mixer parfois avec du surgelé, pour une question de praticité. Ce que je peux parfaitement comprendre par rapport à la vie moderne. Parce que si on laisse trop longtemps ses fruits et légumes dans son frigo, au bout d'un moment ils perdent beaucoup de leurs vitamines. L'important dans le surgelé, c'est que ce soient que les légumes. Il faut regarder sur l'étiquette qu'il y ait marqué que ce soit par exemple « 100 % aubergine » ou courgette. Et après, ça va être les légumes en conserve de verre. Et après, le dernier, normalement ce qu'il y a de pire, c'est en conserves en métal. Pourquoi ? Parce que, ça on en parle beaucoup ces derniers temps même dans les médias généralistes, il y a ce qu'on appelle le BPA, bisphénol A, qui est un produit qui est contenu dans la plupart des plastiques, des revêtements justement de boîtes de conserves, qui est ce qu'on appelle un perturbateur endocrinien. C'est-à-dire que ça perturbe la sécrétion des hormones. Donc c'est très dangereux chez les femmes enceintes : ça va perturber la bonne formation sexuelle du fœtus. C'est un des facteurs qui fait partie des problèmes de stérilité chez les hommes. Parce qu'il faut savoir, si nos auditeurs ont envie d'avoir des enfants un jour, aujourd'hui 50 % des hommes dans les pays occidentaux ont des problèmes de fertilité. C'est-à-dire qu'ils ont une qualité de spermatozoïdes de plus en plus médiocre.

Alexis : Et ça vient de l'alimentation ?

Benjamin Dariouch : Ça vient de l'environnement en général. Et dans l'environnement, il y a l'alimentation bien sûr en premier, la pollution,...

Alexis : Et dans l'alimentation, ce seraient les petits pois en conserve ?

Benjamin Dariouch : Dans l'alimentation, c'est un peu tout : c'est les pesticides... non, je dirais : c'est la mauvaise alimentation tout court, c'est-à-dire au niveau des bonnes proportions d'aliments.

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

C'est ensuite, leur qualité et les produits chimiques qu'ils contiennent : les pesticides, tous les produits dans les emballages, donc comme je disais les boîtes de conserves, tous les emballages en plastique. Par exemple, parmi ce qu'il y a de pire aussi, c'est les salades en sachets en plastique. Ça c'est très peu recommandé aussi. Surtout, ce qu'il faut savoir, c'est qu'ils mettent la plus mauvaise qualité dans ces sachets-là.

Alexis : D'accord... ((rires)) Merci de nous conseiller. Quels sont les bénéfiques, on l'a vu un petit peu, de se lancer dans des démarches pour apprendre à mieux manger ? Donc on va... on devrait quoi... vivre plus longtemps ?

Benjamin Dariouch : Alors, c'est sûr que c'est un des impacts mais... ce que je peux comprendre aujourd'hui que quelqu'un de 20-30 ans ou 35 ans, même si ça l'intéresse, dans son for intérieur, il s'en fout un peu de se dire « je préfère vivre jusqu'à 100 ans que jusqu'à 80 ans ».

Alexis : Il a peut-être envie de bien vivre...

Benjamin Dariouch : Voilà. J'essaie de mettre l'accent de plus en plus sur les objectifs à courts termes. Et à court terme, c'est quoi ? C'est... alors, suivant la personne, ça peut être déjà de perdre du poids, tout simplement. Mais de perdre du poids de bonne façon. Pas avec un régime super restrictif, où derrière on va reprendre toutes ses mauvaises habitudes ensuite, où on va reprendre du poids et faire ce qu'on appelle le yo-yo. Là, on va perdre du poids, peut-être un poil plus lentement qu'avec un régime hyper-protéiné, mais là, ça va durable, parce que derrière, on va garder les mêmes habitudes toute sa vie.

Ensuite, ça peut être retrouver beaucoup plus d'énergie et de vitalité -j'aime beaucoup ce mot de vitalité- parce qu'on donne le bon carburant à son corps. Il y a beaucoup de faux-amis dans ce que... Par exemple... Je vais prendre un exemple : le café. Le café, c'est un facteur stressant. C'est-à-dire que dans le corps, ça va provoquer un pic d'adrénaline. Donc, c'est comme quand de manière primale, on est surpris ou on est excité, d'un coup on a l'adrénaline

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

qui monte et donc notre corps tout de suite se sent plus énergique, mais par contre, juste derrière, quand l'adrénaline rechute dans le sang, on se sent par comparaison, beaucoup plus fatigué. Donc derrière, on va re avoir envie d'un café, donc on va encore refaire un pic d'adrénaline, donc notre corps va se sentir fatigué juste derrière. Et si on enchaîne dix cafés par jour, en fait on fatigue énormément son corps à la fin. Et encore pire si on sucre son café à chaque fois, parce que ça c'est l'un des gros faux-amis de l'énergie, c'est tout ce qui est sucre... enfin, tout ce qui est sucre au sens large, tout ce qui est glucide. Si on choisit trop, en gros, ce qu'on va appeler par rapport à ce que le gens connaissent, les sucres rapides, donc les pics de glycémie, derrière en fait on fait de l'hypoglycémie juste derrière par contrecoup, et ça, ça fatigue beaucoup aussi.

Et donc voilà les bénéfiques. Et on peut citer aussi, même si c'est ma clientèle féminine qui est très sensible à ça plus que les hommes, ça a des effets, ça a un impact direct sur la qualité de la peau, par exemple. Parce que la peau, c'est aussi le vecteur par lequel on élimine beaucoup. Après le système digestif et le système respiratoire. Et on le voit très bien, ça se voit très bien par exemple : quelqu'un qui... un homme qui va passer son temps, et là justement qu'on on est en été... Je trouve qu'en été, il y a beaucoup de gens, parce qu'ils sont en vacances, surtout parce qu'ils partent en groupe, surtout chez les plus jeunes des auditeurs, ils vont manger encore plus mal : c'est les petits déj' à base de Nutella à 6h de l'après-midi et des pizzas tous les soirs et puis après l'alcool toute la nuit. Et ça, ça a un impact direct : ça va favoriser les boutons, la peau grasse bien luisante, ce qui ne va pas forcément être très sexy pour les filles sur la plage. ((rires))

Alexis : Exact. Et alors, quelqu'un qui voudrait justement prendre un peu sa vie en main et mieux se nourrir, par quoi devrait-il commencer ? est-ce que tu as un gros conseil ou trois conseils concrets, pratiques à appliquer ?

Benjamin Dariouch : Et bien, comme je le disais au début, déjà essayez d'éliminer au maximum tous les produits transformés. Par

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

exemple : au lieu de prendre – et vraiment un conseil tout bête-, au lieu de prendre des... là je vois en ce moment, depuis quelques semaines, toutes les marques ont lancé leur box de pâtes. Je ne sais pas pourquoi, d'un seul coup, c'est à la mode. C'est-à-dire comme ce qu'on peut acheter maintenant, il y a des bars à pâtes, là il ya des box de pâtes achetées toutes prêtes avec des sauces diverses et variées. Achetez vos pâtes d'un côté vous-même et essayez, au pire, d'acheter une bonne sauce, et au mieux d'acheter quelques fruits et légumes et, sans recette, sans même savoir cuisiner, il suffit juste de les couper, de les laver, de les couper, si besoin de les éplucher, de les mettre à la poêle quelques minutes et voilà ! Et ça n'aura rien à voir au niveau qualité nutritionnelle. Donc : essayez au maximum de privilégier le naturel. Et aussi... pourquoi ? Ça, c'est ce que j'apprends sur le terrain à mes clients, à lire sur les étiquettes, il y a, les trois quarts du temps, les choses les plus mauvaises c'est : les mauvaises graisses, en premier lieu l'huile de palme. Donc sur les étiquettes on voit soit marqué huile de palme, soit marqué matière grasse végétale ou huile végétale. Parce qu'en fait les industriels ne sont pas obligés de marquer le type d'huile, mais quand c'est de l'huile d'olive ou de l'huile de colza, ou même à la rigueur de l'huile de tournesol, ils n'ont pas forcément de raisons de se cacher, mais comme ils savent que l'huile de palme, les gens savent de plus en plus que c'est très mauvais... C'est à la fois très mauvais pour la santé, parce que c'est une huile qui contient quasiment que des graisses saturées que le corps a beaucoup de mal à utiliser et qui va les stocker beaucoup. Et c'est aussi, ça c'est un autre sujet, extrêmement mauvais pour l'environnement, parce que pour produire les exploitations de palmiers, on rase notamment la forêt vierge en Indonésie. Et pour ça il y a beaucoup de journaux qui en parlent de plus en plus aussi, mais avant tout c'est très mauvais pour la santé.

Donc, ensuite, je dirais aussi d'être très curieux. Et ça je pense que ça va dans une démarche plus globale de développement personnel, parce qu'il faut être curieux, avoir envie de tester, avoir envie de favoriser la diversité, d'aller sur les marchés, de créer une bonne relation avec les commerçants dans son supermarché, son boucher, son

**Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement**

fromager, etc. Et on verra que les gens se rendront compte qu'ils prendront beaucoup plus de plaisir à faire leurs courses quand ils ont créé une bonne relation et qu'ils seront reconnus chez le boucher ou chez le poissonnier.

Et je dirais aussi : ne pas oublier le plaisir. Parce que, moi, toutes les recommandations que je prône, ça ne doit pas être de la contrainte, ça doit être du plaisir. Je pars toujours des goûts de la personne. Par exemple, quelqu'un qui déteste la viande, je ne vais l'obliger à manger de la viande, ou inversement. Quelqu'un qui adore la viande, je ne vais pas l'obliger à s'en passer complètement, même si la plupart du temps, je vais essayer de le faire réduire un petit peu. Mais voilà : essayer de se faire plaisir. Et justement, ce à quoi les gens arrivent à la fin de mon programme, c'est qu'ils se rendent compte qu'ils ont pris encore plus plaisir en suivant cette nouvelle alimentation beaucoup plus naturelle, parce qu'elle est beaucoup plus riche, beaucoup plus diversifiée. Il y a tellement d'aliments que les gens ne connaissent pas, tellement de sortes de fruits, de légumes, de céréales que les gens n'ont jamais testées, qu'ils découvrent beaucoup de nouveaux goûts aussi, et que ça, ils prennent un vrai plaisir. Moi, le plus beau des compliments, c'est quand les gens me disent : « Ah ! Maintenant, j'apprécie vraiment de cuisiner, de me dire : qu'est-ce que je vais me faire à manger ce soir ? ».

Alexis : Tu as des exemples, justement, de clients qui ont modifié leur manière de s'alimenter ?

Benjamin Dariouch : Bah ! Très modestement, j'ai envie de te dire : oui, tous ! ((rires)) Forcément. Mais, si j'essaie de prendre des exemples précis... Comme je te le disais, la majorité de ma clientèle est féminine et vient me voir en partie pour de la perte de poids. Ça c'est très concret comme résultat. Il y en a beaucoup qui ont perdu. Ce n'était jamais beaucoup, mais c'étaient 2, 3 4 kilos.

Alexis : Mais ça marche aussi pour les hommes ?

Benjamin Dariouch : Ça marche aussi pour les hommes, ça reste les mêmes grands principes. Retrouver un peu, comme je te le disais, de qualité de peau, et puis de l'énergie, parce qu'aussi il y a

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

un meilleur confort digestif qui participe aussi à une meilleure énergie. Là, après c'est un peu anecdotique. Mais par exemple, j'ai quelqu'un qui avait des problèmes d'arythmie cardiaque aussi. Il ne venait pas me voir pour ça, mais en général, c'est assez lié avec un manque de magnésium. Je lui ai conseillé de faire une cure de magnésium aussi, et il m'a dit depuis ça va beaucoup mieux. Je ne pensais même pas que ça aurait un impact aussi rapide et flagrant. Donc voilà.

Après, depuis quelques temps, je commence à avoir quelques clientes enceintes. En plus, c'est un sujet que je trouve moi passionnant, parce que c'est beaucoup de fierté aussi de participer au bien-être de la mère et du futur enfant. Et donc, pour l'instant, je n'ai que de très bons retours aussi. Voilà : elles vivent leur grossesse en très bonne forme avec le moins de nausées et le moins de problèmes liés à la grossesse possible.

Alexis :

Comment chaque personne peut connaître l'alimentation dont elle a besoin ? Ça veut dire que si moi aujourd'hui je mange, j'ai des mauvaises habitudes, comment je fais pour mieux manger ? Est-ce que voilà : je mange des légumes et c'est bon ? Comment je fais pour connaître l'alimentation optimale qui me correspond ? Et si je n'aime pas la salade, je n'aime pas les tomates...

Benjamin Dariouch :

C'est difficile de résumer en deux minutes ce que je raconte en 5-6 heures de coaching, mais en gros, oui, comme je le disais au début, il y a une pyramide qui classe un peu la priorité des aliments. C'est un socle qui est commun pour tous et qui peut représenter à peu près on va dire 80 %. Les 20 % restants, ça va être s'adapter aux goûts de la personne. Après, il n'y a aucun problème, voilà, comme je disais, par exemple, je ne sais pas quelqu'un qui... J'ai croisé des personnes qui étaient devenues assez dégoûtées de la viande, et je ne les force pas du tout à en consommer et déjà si elles consomment suffisamment de poissons, de poissons gras, et aussi beaucoup de protéines végétales... Ça fait partie des grandes choses que je mets en avant qui sont très très peu consommées par les gens aujourd'hui alors que c'est quelque chose de superbe d'un point de vue

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

nutritionnel et puis d'un point de vue gustatif aussi. Donc les protéines végétales, c'est tout ce qui est légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots, pois cassés, nos petits pois et tous les dérivés du soja. Voilà, donc quelqu'un qui ne mange pas de viande, elle va mettre plus l'accent sur toutes ces protéines végétales.

Quelqu'un qui n'aime pas tel ou tel légume : il y a deux choses en fait. D'expérience, je sais très bien que lorsque les gens me disent (je pose toujours la question au début : qu'est-ce que vous n'aimez pas ou que aimeriez éviter de manger ?), quand les gens me disent un légume, par exemple voilà, l'épinard, la plupart ça vient d'un traumatisme qu'on a tous eu à la cantine, l'espèce de plâtrée toute laide d'épinards à la crème. Ce que je peux parfaitement comprendre, moi non plus je n'aimais pas ça. Mais ce n'est pas ce que j'appelle les épinards. En fait, les gens, en général, n'aiment pas un aliment parce qu'ils ont été habitués à une très mauvaise qualité pendant longtemps et si je leur présentais des vrais épinards, ça n'a rien à voir au niveau du goût et en plus, moi les épinards je les mange frais et ça n'a pas le même goût non plus. Et après, si quelqu'un veut vraiment se passer d'un aliment, par exemple, voilà, la tomate. Bon, dedans, il y a une forme de... ce qui est intéressant entre autres, c'est une forme de beta carotène et puis de vitamine C aussi, ça on va pouvoir le trouver dans plein d'autres aliments. On peut parfaitement compenser. Après, si la personne me dit : je ne veux absolument pas manger aucun fruit aucun légume, là on va peut-être avoir des problèmes. ((rires))

Alexis :

Ok. Comment tu gères... tout à l'heure, on parlait des jeunes qui partent en vacances ensemble, et donc du coup, qui vont faire des goûters à 6h de l'après-midi au Nutella, des petits déjeuners même, manger des pizzas... comment tu fais pour gérer ton environnement social qui forcément t'influe dans ce que tu manges ?

Benjamin Dariouch :

Alors, en fait, c'est un faux problème parce que la première chose qu'il faut garder en tête, c'est vrai pour tous les projets de développement personnel en général, la priorité là, on cherche à la mettre sur soi. C'est d'ailleurs, dit de manière

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

un peu plus générale, toute cette histoire d'alimentation, c'est apprendre à mettre la priorité sur soi. Et quand on met la priorité sur soi, c'est d'abord son corps. Et qu'est-ce qu'on met dans son corps trois fois par jour ? C'est l'alimentation. Si on a bien ça en tête, on aura jamais trop à se forcer pour mettre la priorité sur soi, et j'en veux pour exemple : quand je travaillais encore en tant que salarié dans le temps, j'avais beaucoup de mal (et même à la fin je refusais complètement) d'accompagner systématiquement d'accompagner mes collègues à la pizzeria en bas du bureau, et je préférais moi, même si les gens ne m'accompagnaient pas, je préférais aller marcher une bonne demi-heure jusqu'au super truc à salades qui me plaisait bien et où j'allais me faire plaisir et faire plaisir à mon corps. Donc, déjà, il y a cette motivation qui permet de ne pas forcément avoir de remords et de s'en foutre un peu du jugement des autres. Ensuite, quand on a pris ces habitudes, il y a plein de petites astuces. Par exemple, quand on va au resto, quand on a toutes les règles que j'apprends aux gens, on essaie déjà de choisir ce qu'il y a de mieux dans la carte. On prend des petites habitudes à demander à assaisonner soi-même sa salade par exemple. On ne sait pas trop la sauce qu'ils vont mettre dessus sinon. En général, maintenant, avec moi en tout cas, c'est quasiment toujours moi qui choisis les restos. Les gens me laissent choisir les restos. Donc au moins, j'ai pas de problèmes là-dessus. Si par exemple, on va en soirées. Ça va être une soirée en appart, il va y avoir à boire mais aussi un buffet, en général ce que je fais c'est que je me fais un repas très rapide chez moi avant. Et je ne ferais que boire un peu sur place à la rigueur. C'est plein de petits trucs comme ça.

Souvent par exemple, comme j'ai des rendez-vous pas mal avec mes clients le soir, je fais un... je prends, si j'étais encore en rendez-vous en extérieur avant, juste avant aux alentours de 7-8h, j'ai pris quelques fruits par exemple pour me caler un peu et je remangerai un petit truc en rentrant chez moi plus tard. C'est des petites astuces, des petites habitudes à avoir, mais c'est pas... ça ne doit pas devenir un problème si les gens comprennent à quel point c'est... ce doit être... ce ne doit même plus être une question, enfin

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

moi en tout cas j'en suis à un stade où ce n'est même plus une question, de me dire : est-ce que je mets d'abord la priorité sur moi et sur ce que je mange ? Ou est-ce que j'accepte juste par convention sociale, et pour me faire..., et pour fusionner dans le groupe, de manger de la merde ? Alors, il y a des exceptions, c'est sûr. Moi, par exemple dans mon entourage, comme c'est devenu des valeurs fondamentales pour moi, je ne suis pas entouré de gens où si je partais en vacances avec eux, je boufferais des pizzas tous les soirs forcément. De toute façon, maintenant, on m'oblige à faire la cuisine, donc... ((rires)).

Alexis : Et si tu avais quelqu'un qui était plus ou moins sceptique par rapport à tout ce que tu dis, une personne qui est en forme et qui mange des pizzas tous les jours, tu lui dirais quoi ? Ça va pas durer ?

Benjamin Dariouch : Déjà, oui. ((rires)). Si vraiment, elle ne mange que ça tous les jours et qu'elle n'avait pas pris un gramme et qu'elle était en parfaite forme, je serais assez étonné, mais bon. Ce serait quelqu'un forcément d'assez jeune déjà, parce qu'à ce régime-là pendant 10 ans, par contre, ce sera assez difficile de ne pas avoir pris quelques kilos et d'avoir assez de vitalité. Ce que je dirais déjà : moi, tous les témoignages que j'ai mis sur mon site, c'est pas du tout des choses que j'ai inventées, c'est purement les gens, quand ils veulent bien, qui me livrent leurs témoignages et que je mets directement sur mon site. Donc déjà, ça c'est du 100 % vrai. Ensuite, ce que je dirais c'est... je ne peux pas convaincre les gens. Ça c'est clair : les gens qui vraiment n'en ont rien à foutre, qui disent : « Moi, jamais de la vie, on m'enlèvera mon steak-frites ou ma pizza », ça ne sert à rien, et ça ne sera jamais mes clients. Par contre, des gens qui ne mangent pas forcément super bien mais qui ont cette petite interrogation, qui creusent un peu cette petite interrogation et qui font appel à leur intelligence pour se dire « Oui, je ne sais pas quoi manger, mais je me doute bien que, par exemple, les marques elles essaient de me faire bouffer tout et n'importe quoi et que c'est pas elles qui vont faire mon éducation alimentaire » et que même s'il n'y a pas d'impact direct,

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

quelqu'un voit bien en général qu'il ne va pas exploser d'énergie après s'être empiffré une pizza et une bouteille de coca.

Alexis : Merci beaucoup Benjamin pour toutes les réponses que tu as pu nous donner depuis tout à l'heure. C'est très très instructif. Est-ce que tu as des ressources à faire connaître, des livres que tu conseillerais pour bien démarrer ?

Benjamin Dariouch : Alors, je recommanderais deux livres et un site Internet. Les deux livres, c'est :

- Un livre qui s'appelle « Santé, mensonge et propagande » de Thierry Souccar aux éditions Thierry Souccar qui est une très bonne introduction pour comprendre justement pourquoi on nous fait gober beaucoup de choses fausses qui démontre très bien les liens entre lobbies industriels et recommandations officielles comme j'en parlais avant. Et ça permet vraiment une très bonne prise de conscience pour se poser les bonnes questions sur la bonne façon de manger.
- Et un deuxième livre qui s'appelle « L'alimentation ou la troisième médecine » du Docteur Seignalet qui est assez connu, qui est un médecin qui est mort il y a quelques années, qui a fait beaucoup d'études sur ses patients en essayant de changer leurs modes alimentaires, en revenant justement à des choses plus basiques sur plus de fruits et de légumes, de viande. Lui, il était très partisan d'éliminer de manière beaucoup plus accentuée que ce que moi je recommande, les produits laitiers, d'éliminer aussi au maximum toutes les céréales les plus récentes qui sont le blé et ses dérivés. Et en fait, il s'est rendu compte qu'il y avait un très bon impact sur tous ses patients atteints notamment de maladies auto immunes comme le diabète, la sclérose en plaques, ce genre de choses. Et donc, c'est un bon pavé, mais c'est très intéressant aussi.

Et la troisième ressource c'est le site Internet [lanutrition.fr](http://lanutrition.fr) qui est un site créé par cette première personne dont je

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

parlais, Thierry Souccar, qui est un journaliste scientifique à la base, et qui fait ce site avec toute une équipe et qui parle de l'actualité autour de la nutrition, la santé, et qui vraiment est très très riche en articles sur tous les sujets autour de l'alimentation, la nutrition, les compléments alimentaires, la santé en général...

Alexis : Avec ça, on aura déjà une première approche.

Benjamin Dariouch : Avec ça, on pourra déjà trouver pas mal de réponses à toutes les questions de base déjà.

Alexis : Ok, très bien. Est-ce que tu pourrais nous donner plus d'informations sur toi, sur tes futurs projets, sur où est-ce qu'on peut trouver plus d'informations ?

Benjamin Dariouch : Alors, donc pour toutes les informations, il y a mon site Internet : [www.naturacoach.com](http://www.naturacoach.com).

Alexis : Ok, je mettrai tout ça sur le site.

Benjamin Dariouch : Où il y a tous les détails, toutes les formules, tous les tarifs, tout ce qu'il faut pour réserver. Donc, forcément, c'est un service, vu que c'est en face à face, c'est un service valable uniquement sur Paris et la région parisienne. Il faut savoir que pour tout ce qui est notamment supermarché, c'est moi qui me déplace dans le quartier de la personne. Pour que ça rentre dans ses habitudes, il faut aller dans son supermarché habituel.

Alexis : Comment ça se passe ? En plusieurs séances ?

Benjamin Dariouch : Alors oui. En fait, à part pour ma formule grossesse qui est un peu à part, toutes les autres formules, c'est toujours 4 rendez-vous : premier rendez-vous soit à domicile, soit dans un lieu extérieur, dans un salon de thé, par exemple. Premier rendez-vous théorique où j'explique justement les grands besoins du corps et l'alimentation qui en répond.

Alexis : Donc par exemple, nous, pour nous, pour ceux qui nous écoutent, tu as une « formule forme » c'est ça ?

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

Benjamin Dariouch :

Voilà. J'ai une « formule forme », forme énergie on va dire, qui est adaptée pour les gens qui n'ont pas forcément besoin de perdre du poids mais qui, parce qu'ils travaillent énormément, parce qu'ils mangent mal et qu'ils se rendent compte qu'ils sont fatigués de manière un peu anormale, qu'ils dorment mal, qui manquent de peps, c'est un peu la formule adaptée pour toutes ces personnes-là.

Les deux rendez-vous suivants, c'est en supermarché et en magasin bio, mais il ne faut pas avoir peur, je n'oblige pas les gens à manger des graines. Pourquoi ? Supermarché, c'est là où je vais parler un peu de tout dans chaque rayon, en apprenant à lire les étiquettes, en choisissant les mêmes produits. Par exemple, quelqu'un... bon, je parle toujours de la viande. On va passer dans le rayon et je vais dire : voilà les labels à quoi ça correspond, voilà pourquoi cette viande-là va être un peu mieux que celle-là, ou sur le paquet de céréales, voilà ce à quoi il faut faire attention, voilà tu achètes ça, je vais dire c'est pas top, par contre pour le même prix tu as ça à côté qui est super bien pour telle et telle raison.

Le magasin bio, c'est pour expliquer c'est quoi le bio, à quoi ça sert, mais c'est surtout parce qu'en magasin bio il y a beaucoup de produits qu'on ne trouve pas ailleurs, parce que c'est des gens historiquement qui s'intéressent plus à ce qu'ils mangent qui vont dans ces magasins et donc ils ont diversifié l'offre de manière importante. Donc il y a des fruits et légumes qu'on ne trouve pas ailleurs. Il y a aussi beaucoup de céréales, des choses comme ça.

Et le dernier rendez-vous, c'est à nouveau du théorique, en face à face, où là, on va faire le bilan et je vais parler de tout ce qui est les meilleurs modes de cuisson, la question des compléments alimentaires, et puis quelques conseils d'aliments ou de produits naturels à privilégier en fonction des besoins de la personne, que ce soit justement, je ne sais pas, elle dort mal, des problèmes de peau, des problèmes digestifs, etc.

Donc c'est comme ça que toutes les formules se passent. Le tarif c'est 59 euros par séance, mais avec le forfait de 4 séances et donc voilà, toutes les informations sont sur mon site.

## Podcast Nouvel Homme 009 : Benjamin Dariouch – Manger sainement

Et par contre, par rapport à mes futurs projets, là, pour la rentrée, je vais avoir plusieurs partenariats avec différentes sociétés qui vont se mettre en place : des spas, des instituts de beauté, des choses comme ça.

Je vais faire aussi une nouvelle formule normalement qui sera à distance cette fois-ci, justement pour les personnes qui n'habitent pas à Paris, qui se fera sous forme d'un rendez-vous d'abord par téléphone ou en visioconférence pour raconter à nouveau tous ces grands principes théoriques. Et après, là ce sera plus de recevoir pendant quelques semaines des listes de courses, des exemples de menus à suivre. Donc, ce sera un petit peu différent de ce que je propose de manière physique.

Et enfin, je vais faire aussi un ebook de recettes autour du chocolat.

Alexis : Intéressant.

Benjamin Dariouch : Pour montrer qu'on peut manger sainement, mais en se faisant très plaisir aussi.

Alexis : Très bien. Merci beaucoup Benjamin pour toutes les informations que tu nous as données, de nous avoir ouvert les yeux sur ce qu'on mangeait et comment on pouvait améliorer notre alimentation.

Benjamin Dariouch : Merci à toi Alexis.

Alexis : De rien. Au revoir.

Benjamin Dariouch : Au revoir.

Alexis : Retrouvez d'autres Podcasts sur [nouvelhomme.fr](http://www.nouvelhomme.fr)