



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Le “livre-outil”  
indispensable pour  
votre commune  
grâce à ses vertus  
pédagogiques et  
accessible pour vos  
ateliers nutrition**





Avoir une alimentation saine est essentiel pour la santé et le bien-être. Mais, pour bien manger, il faut connaître les ingrédients et les gestes de base de la cuisine.

C'est dans cette optique qu'**Annabelle** et **Arnold** proposent de collaborer avec les mairies, les CCAS, les CPAM et ARS pour créer des livres-outils dans l'objectif de favoriser une alimentation saine, notamment dans le cadre des PAT (Plans Alimentaires Territoriaux).

**L'objectif ? Proposer des "livres tuto" légumes et fruits ainsi que leurs versions déclinables pour promouvoir les productions locales sous forme de livrets 24, 28 ou 32 pages, pour les métropoles, les collectivités de communes...**

Les ingrédients de la réussite :

- › Découverte par image de chaque fruit et chaque légume
- › Ingrédients simples et faciles à trouver
- › Des visuels réalistes sans retouche
- › Accompagnement de la recette (photos) étape par étape
- › Des recettes familiales (entre 3 à 10 euros pour 4 personnes)
- › Des livres et livrets rédigés avec le concours du **Docteur J.M. Lecerf** de l'Institut Pasteur de Lille



# RETOURS D'EXPÉRIENCE DES COMMUNES ET CPAM

## **CPAM, Somme (80) – Véronique Garson, Déléguée**

**Santé Prévention :** « Nous avons adopté ce livre pour permettre aux personnes qui se trouvent souvent démunies devant l'annonce d'un diabète puissent trouver des recettes et un réconfort dans cette épreuve. Ce livre est un véritable guide pour qui a besoin d'être accompagné pour se retrouver au coeur des interdits et des restrictions imposés par cette pathologie. Un petit cadeau offert à nos publics diabétiques qui nous permet de les voir heureux et soulagés de pouvoir apprécier des bonnes recettes et qui quelques temps plus tard, nous remercient pour ce cadeau qui leur permet de croquer la vie avec bonheur au-delà de la maladie. ».

## **Gex (01), Mme Zeller, adjointe à la solidarité :**

« Le livre est très bien illustré, les photos et recettes sont très explicites. En deux mots : le livre est très simple d'utilisation et pratique ! Les recettes sont gourmandes et lorsque l'on regarde les images, cela nous donne envie de tout déguster. Nous sommes ravis de pouvoir offrir cela à nos aînés cette année ».

## **Beaune (21), Direction des Solidarités, des Sports et de l'Éducation :**

« Menant des ateliers cuisine avec des personnes en situation d'isolement, je m'inspire beaucoup des recettes que vous proposez. En effet, les recettes sont claires, lisibles et surtout faciles à réaliser. De plus, les illustrations mettent l'eau à la bouche, ce qui donne encore plus envie aux personnes de cuisiner ».

**Étaples-sur-mer (62), CCAS, Responsable du service action sociale :** « Ces ouvrages répondaient tout à fait à la préoccupation du service qui est d'apporter aux familles les plus précaires un contenu pédagogique en matière d'alimentation à travers la diffusion de recettes simples, à la portée des petits budgets, facilement réalisables afin d'encourager les bienfaits et le plaisir de cuisiner. »



## **Le Havre (76), Direction des Solidarités- Centre Communal d'Action Sociale :**

« Les recettes sont très simples et donc facilement réalisables avec nos participants et les explications claires. Les images permettent de bien visionner les « techniques » de découpage, épluchage... et les différentes étapes de réalisation. Ce livre répond à nos attentes et à celles de nos usagers. »

**La Madeleine (59), Directrice du CCAS :** « Ce guide permet de retrouver le plaisir de cuisiner avec des produits du marché. »

# QUE FAIRE DE SIMPLE... ? SIX GUIDES QUI ONT DÉJÀ SÉDUIT LE GRAND PUBLIC

La collection *Que faire de simple... ?* a été créée par la société d'édition familiale Chronoprint, dirigée par Annabelle Delaval et Arnold Weislo. Amoureux du bien manger, Annabelle et Arnold sont les auteurs de six guides de recettes saines, chacun composé de 100 recettes familiales et d'informations nutritionnelles.

À côté des deux ouvrages les plus connus, *Que faire de simple avec les légumes frais ?* et *Que faire de simple avec les fruits frais ?*, la collection est composée de *Que faire de simple avec les autres légumes et herbes ?*, *Que faire de simple avec nos p'tits loups ?*, *Que faire de simple pour*

*manger mieux et moins de viande ?*, et *Que faire de simple quand on est diabétique et gourmand ?*

Loin des standards du marketing culinaire, ces livres ont fait, depuis dix ans, leurs preuves auprès du grand public. Ils sont distribués dans les magasins primeur et bio et dans les librairies. Ils sont également utilisés par les CCAS, CPAM, ARS et mairies dans le cadre d'actions pédagogiques. [Les opérations de prévention](#) menées depuis dix ans ont prouvé que ces livres sont capables de changer les comportements alimentaires, et rendent pérennes les actions menées par les acteurs de la prévention en nutrition.



**Que faire de simple**  
AVEC LES LÉGUMES FRAIS



**Que faire de simple**  
AVEC LES FRUITS FRAIS



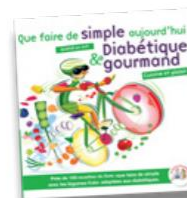
**Que faire de simple**  
AVEC LES AUTRES LÉGUMES ET HERBES



**Que faire de simple**  
AVEC NOS P'TITS LOUPS



**Que faire de simple**  
POUR MANGER MIEUX ET MOINS DE VIANDE



**Que faire de simple**  
QUAND ON EST DIABÉTIQUE ET GOURMAND



# LES ATOUTS DES LIVRES "QUE FAIRE DE SIMPLE..." ?



- › **Des recettes et des ingrédients simples.** Loin des « beaux livres » des chefs, la série Que faire de simple... ? adopte une véritable approche pédagogique. Tous les gestes de la préparation sont présentés et expliqués, et les informations sont claires et abordables. Les plats ne demandent pas de matériel sophistiqué, de savoir-faire particulier, ou d'ingrédients exotiques et difficiles à trouver. Les recettes sont écrites avec un vocabulaire simple.
- › **Des livres richement illustrés.** Des photographies très réalistes, sans retouche, accompagnent les « nouveaux » cuisiniers, étape par étape, jusqu'au plat fini, comme à la maison.

- › **Une mise en page claire et pédagogique.** Chaque fruit ou légume est présenté sur la page de gauche ; à droite figurent des informations nutritionnelles et diététiques, précises et rigoureuses, rédigées en collaboration avec Docteur J. M. Lecerf, qui travaille au service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Viennent ensuite, pour chaque fruit ou légume, de trois à cinq recettes expliquées pas à pas.
- › **Une dimension environnementale.** Pour chaque fruit ou légume, le livre présente la saisonnalité et les origines de production, ainsi que des trucs et astuces pour les choisir et les conserver. Ces conseils visent à limiter le gâchis et à valoriser la réutilisation.
- › **Des recettes abordables.** Les recettes ont été étudiées pour coûter seulement 10 euros maximum pour une famille de quatre personnes.

« Avec nos livres, nous prenons tout simplement nos lecteurs par la main pour les mettre à la cuisine ! Il n'y a pas de bluff, que de l'authentique avec des recettes simples et gourmandes, composées de produits frais et locaux. Tous les ingrédients sont faciles à trouver, et nous n'utilisons aucun robot compliqué. Aucune photo n'a d'ailleurs été retouchée : tout ce qui a été photographié... a été mangé ! »

**Annabelle Delaval**

# DES LIVRETS PERSONNALISABLES POUR LES ACTEURS DE LA PRÉVENTION EN NUTRITION

**VOTRE 1ère et 4ème de COUV**

**Couverture PERSONNALISABLE**  
avec vos logos et messages, selon votre maquette

**VOS TEXTES VOS IMAGES sur 2 pages Edito**

**2 pages d'EDITO PERSONNALISABLES**  
avec vos textes et images, selon votre maquette

**encart pour promouvoir les produits DE VOTRE REGION**

**16 pages de recettes**  
extraites de nos livres  
«Que faire de simple avec les légumes frais»  
«Que faire de simple avec les fruits frais»  
possibilité de mettre en avant les produits de votre région.

**Livret 24 pages. Format : 21 X 21 cm. Papier 135 g  
4 fruits + 4 légumes. 16 recettes tout en images.  
8 pages d'informations nutritionnelles.**

Chronoprint travaille de plus en plus avec les institutions, leur proposant des livrets personnalisables qui prolongent les actions santé dans les foyers des communes. Ces livrets ont été spécifiquement conçus pour répondre aux besoins des collectivités territoriales autour du PAT (Plan alimentaire territorial).

Ces livrets permettent à la fois une communication percutante auprès de la population concernée, et leur offre un guide précieux pour favoriser une alimentation saine.



Ces livrets de 24 pages sont créés à partir de l'ensemble des ouvrages Que faire de simple... ?, puisant dans une base de données composée de près de 500 recettes pédagogiques et originales. Il est ainsi possible de personnaliser le contenu des livrets en fonction des besoins spécifiques de chaque

population (juniors, seniors, familles, étudiants, publics en situation de précarité), et de mettre en valeur les produits régionaux.

## Des supports de communication dédiés

Les livrets sont composés de :

- > Une couverture personnalisable avec logos et messages.
- > Deux pages d'édito et de deux à huit pages dédiées à la communication.
- > Huit pages d'information nutritionnelles
- > Seize recettes, avec la possibilité de mettre en avant les produits de la région (quatre fruits et quatre légumes).

Devis sur demande selon vos opérations

# EXEMPLES DE LIVRETS PERSONNALISÉS

## Pour une population « senior »

Selon l'Insee, près de 20 % de la population française avait plus de 65 ans en 2020. Une sélection de recettes choisies dans les cinq livres Que faire de simple... apporte des solutions aux problématiques de cette population :

- › **Le manque d'envie de cuisiner.** Le livret propose une sélection de 20 recettes : légumes, fruits, diabétique et gourmand, autres légumes, et moins de viande.
- › **La diminution de l'appétit.** Les recettes, pour 4 personnes, sont facilement portionnables et accompagnées de conseils de conservation ou congélation.
- › **Le changement des habitudes alimentaires.** Les recettes sont faciles à préparer et faciles à manger, avec des plats uniques, des soupes et des purées.
- › **La perte de goût.** Le livret donne des suggestions d'épices et d'herbes, des idées de mariages de goûts, et permet de découvrir de nouveaux ingrédients.
- › **Le besoin en phytoœstrogènes.** Les recettes sont adaptées, avec des suggestions de remplacement d'ingrédients pour utiliser les protéines végétales et les légumes secs.

## Pour une population « enfant »

Les recettes sont tirées du livre Que faire de simple avec nos P'tits loups. Elles permettent de :

- › Transmettre tous les plaisirs de manger, éveiller les goûts et des enfants et cuisiner avec eux.
- › Partager le goût des bonnes choses, apprendre à goûter les vrais produits, fruits et légumes, et préparer soi-même des plats pour toute la famille.
- › Découvrir la cuisine saine avec un choix de recettes « faciles à préparer – faciles à manger », pour aider les enfants à devenir des « mangeurs avertis ». Les petites notes du Dr J.M. Lecerf accompagnent parents et enfants dans la découverte des qualités nutritionnelles des produits.
- › Accompagner les parents ; la mise en œuvre et les astuces pour réaliser les recettes guident les parents qui souhaitent cuisiner avec leur enfant.





# À PROPOS D'ANNABELLE DELAVAL ET ARNOLD WEISLO, AUTEURS DE *QUE FAIRE DE SIMPLE... ?*

Passionnée par le bien manger, Annabelle Delaval est artiste-sculpteur ; Arnold Weislo est quant à lui concepteur, photographe à ses heures et pilote de char à voile. Le projet Chronoprint naît en 2006 lorsque l'expression « Mangez 5 ou 6 fruits et légumes par jour » est dans toutes les bouches. Arnold, qui ne sait pas cuisiner, demande à Annabelle comment faire pour améliorer son alimentation simplement. Très créative en cuisine, Annabelle lui explique que la solution, c'est le fait maison, les épices, le citron, la fraîcheur, la saison, la gourmandise et l'originalité.



Tous deux décident alors de créer un livre simple et gourmand, composé de recettes mettant en avant des produits frais et transformés, et réalisables avec un matériel de cuisine basique. Arnold photographie les recettes pas à pas, met en page l'ouvrage et contacte le docteur Lecerf pour lui proposer une collaboration d'écriture pour la partie « Nutrition ».

Quand le livre *Que faire de simple aujourd'hui avec les légumes frais ?* sort en 2007 chez Chronoprint, la nouvelle société d'édition créée par Arnold, les deux créatifs ne savaient pas que l'ouvrage allait bousculer la cuisine du quotidien, et qu'il serait une arme efficace contre les scandales de l'alimentation industrielle. Arnold et Annabelle commencent alors un tour de France, en vélo et en camping-car, pour présenter leur livre dans les librairies, les petits magasins primeurs et les magasins bio. L'ouvrage trouve rapidement son public, et les séances de signature s'enchaînent dans les librairies, où *Que faire de simple... ?* côtoie les best-sellers.

Depuis, cinq autres titres ont été publiés chez Chronoprint. La série de livres est distribuée dans les rayons fruits et légumes des magasins primeurs et bio et dans les librairies. Récemment, Chronoprint a développé sa communication en ligne et propose du contenu exclusif sur les réseaux sociaux et sur son site internet. La société d'édition a également développé ses relations avec différents organismes publics grâce à ses livrets personnalisables.





## POUR EN SAVOIR PLUS

<https://www.leslegumesfrais.fr/mairie>

— <https://www.facebook.com/quefairedesimple>  
— <https://www.instagram.com/quefairedesimple>



---