



Juan Arbelaez lance le Preg'Men Challenge

un défi culinaire pour essayer de comprendre au mieux les contraintes alimentaires des femmes enceintes



© Photo : Pierre Blondel

À l'approche de la naissance de son premier enfant, Juan Arbelaez lance le **Preg'Men Challenge**, un défi culinaire pensé pour accompagner et essayer de comprendre les problématiques que les femmes enceintes peuvent rencontrer durant leur grossesse.

Pendant un mois, le chef a choisi d'adopter les mêmes règles alimentaires que celles recommandées pendant la grossesse : fini le jambon cru, les huîtres, la viande saignante et, bien sûr, l'alcool, même au restaurant ou sur le lieu de travail. « Je veux vivre ce dernier mois à ses côtés, respecter ses contraintes alimentaires et comprendre pleinement ce qu'elle traverse, un peu comme si je courais 40 marathons en 9 mois », confie le chef avec humour et bienveillance. Une manière concrète de mieux comprendre les contraintes du quotidien, sans jamais renoncer au plaisir de bien manger.

À travers ce challenge, Juan Arbelaez souhaite aussi proposer des solutions simples et accessibles. Il partagera ainsi des adresses de restaurants compatibles avec les règles alimentaires de la maternité, des recettes gourmandes adaptées, ainsi que des conseils pour continuer à profiter de la gastronomie en toute sérénité.

Le **Preg'Men Challenge** se veut avant tout une initiative positive et engagée, pour rappeler que plaisir de la table et précaution peuvent aller de pair pendant la grossesse.