

à les résolutions pour  
nouvelle année, se  
tre au sport ou au ré-  
urent souvent en té-  
ssement. Mais après  
es jours la motivation  
pe et les bonnes in-  
s sont vite oubliées.  
riter de se découra-  
nouveau concept a  
jour : les défis, ou  
nges" sur le réseau  
Instagram.

ncipe est simple : les  
ants se fixent un ob-  
atteindre en un mois  
agent quotidienne-  
ur évolution en s'en-  
des photos de leur  
e ou des vidéos de  
ance de sport. « Ça  
énormément de sa-  
on est plusieurs à se  
C'est un peu comme  
rtie d'une équipe, il y  
coup d'interactions »  
e Nejma Zibouche,  
du blog et de la page  
am "Ma healthy ten-  
, qui cumule plus de  
abonnés.

chal-  
de ce  
il y en  
l'an-  
r Ins-  
a m.  
après

es, les gens sont plus  
eux à se sentir con-  
s'amuse la blo-  
aixoise. Le moment  
our lancer son propre



Pour récupérer après les fêtes, Nejma Zibouche a lancé le challenge "1moisclean" sur sa page Instagram "Ma healthy tendency". (Photo Céline GERMAIN)

défi, le challenge  
"1moisclean". La particu-  
larité de ce défi selon sa créa-  
trice, c'est qu'il ne s'agit « ni  
d'une détox, ni d'un régime ».

« Ce n'est ni une  
cure détox, ni  
un régime »

« Le but  
est de man-  
ger équilibré  
bien sûr,  
mais surtout de se fixer des  
objectifs afin de se sentir  
mieux » écrit-elle sur sa page  
Instagram. Se mettre au  
sport, arrêter de fumer, man-

ger moins sucré, moins gras,  
moins salé... à chacun ses  
objectifs. « C'est une manière  
de s'encourager mutuel-  
lement, de s'entraider » as-  
sure Nejma Zibouche.

Pour la blogueuse de 29  
ans, le but sera de ne pas  
boire d'alcool tout en main-  
tenant sa routine fitness et  
un régime alimentaire sain.  
Le challenge "1moisclean",  
lancé ce lundi, prendra fin le  
7 février. « À ce moment-là  
je demanderai à tous les  
participants de faire le bi-

lan ».

Mais la blogueuse aixoise  
ne compte pas s'arrêter là.  
« Le but est de pérenniser  
ces bonnes habitudes que  
l'on prend pendant le chal-  
lenge ». Et pourquoi pas de  
renouveler l'expérience  
plusieurs fois par an. « Pas  
seulement après les fêtes ».

Manon BAFFIE

Blog :  
mahealthytendency.com |  
Instagram :  
@ma\_healthy\_tendency



#### INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées, 2 œufs,  
1 jaune d'œuf, 42 grammes  
de sirop d'agave,  
200 grammes de poudre  
d'amande, 3 c. à c. d'arôme  
d'amande amère bio, une  
demi c. de poudre de  
vanille, 20 cl de crème de  
soja.

#### PRÉPARATION

- ▶ Étaler la première pâte feuilletée sur une grille.
- ▶ Verser la poudre d'amande dans un saladier puis ajouter les 2 œufs, le sirop d'agave, la crème de soja, l'arôme d'amande amère, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- ▶ Verser la préparation sur la pâte, bien étaler en veillant à laisser un espace au bord pour pouvoir refermer avec la seconde pâte.
- ▶ Déposer la seconde pâte par-dessus et scinder les bords avec les doigts.
- ▶ Faire des petits trous sur la pâte et une cheminée au centre.
- ▶ Badigeonner la galette avec le jaune d'œuf.
- ▶ Faire cuire 25 à 30 minutes dans un four chauffé à 180°.

3 AU 31 JANVIER 2019

PRODUITS, MULTI OPPORTUNITÉS

TRES  
ETS

PORTES  
PORTAILS

LES  
VENTES  
PRIVÉES

124674500

SOLABAIE

www.solabaie.fr

ZI de Coron - 01300 BELLEY  
04 79 42 04 66  
www.solabaie.fr

« Je ne me vois pas comme une influenceuse »

« Adolescente, j'étais un  
peu bouboule, je ne  
mangeais jamais de fruits ni  
de légumes et je ne m'inté-  
ressais pas du tout au sport »  
se souvient Nejma Zibou-  
che. Puis du jour au lende-  
main, c'est le déclic. « Il y a  
deux ans, j'ai décidé d'avoir  
un mode de vie plus sain, de  
me mettre au sport, de man-  
ger mieux ». Elle crée alors  
sa page Instagram, "Ma  
healthy tendency". « Sur ce  
réseau, j'ai découvert une  
communauté bienveillante  
et ça m'a donné envie de  
faire aussi un blog pour par-  
tager mes recettes, mes rou-  
tines fitness, mes astuces  
écoresponsables... ».

La clé du succès de "Ma  
healthy tendency" ? « Des  
recettes faciles, rapides,  
gourmandes et saines à la  
fois. C'est ce que les gens  
recherchent » explique la  
blogueuse aixoise qui con-



Nejma Zibouche, auteur de la  
page Instagram "Ma healthy  
tendency". Photo Céline GERMAIN

sacre chaque jour plusieurs  
heures après son travail à  
alimenter son compte. Une  
activité qui l'occupe désor-  
mais pratiquement tout le  
week-end. « Je dois inven-  
ter des recettes, les préparer,  
les prendre en photo, répon-  
dre aux messages des abon-

nés... C'est ma passion, mon  
univers. Même si cela me  
demande beaucoup de tra-  
vail ma communauté m'aide  
à tenir » confie Nejma Zi-  
bouche.

Malgré les 26 000 abonnés  
Instagram de sa page "Ma  
healthy tendency", Nejma  
Zibouche refuse de se défi-  
nir comme une "influenceu-  
se". « Je n'aime pas du tout  
ce mot et la connotation qu'il  
a. Je me vois comme une  
blogueuse, éventuellement  
une source d'inspiration. Les  
gens ne sont pas stupides, ce  
ne sont pas simplement des  
"suiveurs" ». Et de poursui-  
vre : « Aujourd'hui, dès que  
quelqu'un dépasse les  
15 000 abonnés, on le voit  
comme un influenceur. Pour  
moi, cette activité ne doit pas  
être considérée comme un  
métier. Je pense d'ailleurs  
que cela ne durera pas ».

Ma. B