

**ALIMENTATION** | La blogueuse aixoise Nejma Zibouche a lancé le défi "1moisclean" sur le réseau social

## Un challenge sur Instagram pour "digérer" les fêtes

"Dry January", "Top body challenge" et autres "Défi de l'hiver" ça vous parle ? Si le succès des salles de sport ne se dément pas, ces dernières années de nouvelles pratiques liées au développement des réseaux sociaux émergent. Rencontre avec la blogueuse aixoise Nejma Zibouche qui a lancé le défi "1moisclean".

Parmi les résolutions pour la nouvelle année, se mettre au sport ou au régime figurent souvent en tête de classement. Mais après quelques jours la motivation s'estompe et les bonnes intentions sont vite oubliées. Pour éviter de se décourager, un nouveau concept a vu le jour : les défis, ou "challenges" sur le réseau social Instagram.

Le principe est simple : les participants se fixent un objectif à atteindre en un mois et partagent quotidiennement leur évolution en s'envoyant des photos de leur assiette ou des vidéos de leur séance de sport. « Ça motive énormément de savoir qu'on est plusieurs à se lancer. C'est un peu comme faire partie d'une équipe, il y a beaucoup d'interactions » explique Nejma Zibouche, auteure du blog et de la page Instagram "Ma healthy tendency", qui cumule plus de 26 000 abonnés.

Des challenges de ce genre, il y en a toute l'année sur Instagram.

« Mais après les fêtes, les gens sont plus nombreux à se sentir concernés » s'amuse la blogueuse aixoise. Le moment idéal pour lancer son propre

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

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

« Le but est de manger 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 mutuellement, de s'entraider » assure Nejma Zibouche.

Pour la blogueuse de 29 ans, le but sera de ne pas boire d'alcool tout en maintenant 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 challenge ». Et pourquoi pas de renouveler l'expérience plusieurs fois par an. « Pas seulement après les fêtes ».

**Manon BAFFIE**

Blog : [mahealthytendency.com](http://mahealthytendency.com) | Instagram : @ma\_healthy\_tendency



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

### LA RECETTE

L'Épiphanie est passée mais les galettes se dégustent durant tout le mois de janvier. Et avec la recette allégée "Ma healthy tendency" de raison de culpabilité.



### INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées, 2 jaunes d'œuf, 42 g de sirop d'agave, 200 grammes de poudre d'amande, 3 c. à c. d'amande amère bio, demi c. de poudre de vanille, 20 cl de crème soja.

### PRÉPARATION

► Étaler la première feuilletée sur une grille.  
► Verser la poudre d'amande dans un saladier puis ajouter les 2 jaunes d'œuf, le sirop d'agave, la crème 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 dans 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°.

DU 3 AU 31 JANVIER 2019

MULTI PRODUITS. MULTI OPPORTUNITÉS

« Je ne me vois pas comme une influenceuse »

« Adolescente, j'étais un... »

nés... C'est ma passion.