

## L'émission

En dix ans, le nombre d'enfants obèses a doublé. Plus de 30 pour cent des Français sont en surpoids, soit 20 millions de personnes ! Principal responsable, la mauvaise alimentation, la malbouffe.

Face à ce constat, Cyril Lignac est en colère : au pays de la gastronomie, les Français ne savent plus cuisiner et ils mangent n'importe quoi, n'importe comment.

Persuadé qu'il est possible – et même vital ! – de bien manger, pour notre santé mais aussi pour notre plaisir, le Chef contre-attaque. Cyril Lignac va parcourir la France, entrer dans les usines, dans les collèges, dans les familles pour ré-apprendre aux Français, de tous âges et toutes conditions, à cuisiner, sain, bon et équilibré.

C'est sa nouvelle campagne, une campagne de santé publique.

Son combat n'est pas anecdotique : l'évolution dramatique de l'obésité au cours des vingt dernières années a poussé l'OMS à classer l'obésité dans la catégorie des épidémies, et on estime que 150 millions d'adultes seront obèses d'ici 2010 en Europe. Aujourd'hui, la lutte contre ce fléau est devenue une priorité mondiale pour les pays occidentaux, et les problèmes liés à l'alimentation sont de plus en plus présents dans notre quotidien!

Dans sa nouvelle campagne, Cyril Lignac sera accompagné de Brigitte Danchin, médecin diplômé en nutrition. Ensemble, ils feront un bilan de santé des Français et de leurs habitudes alimentaires. Et Cyril va leur prouver qu'ils sont tous capables de bien se nourrir.

Dans la tradition des grands docs-réalité de Cyril Lignac sur M6, cette nouvelle série va nous faire découvrir des personnages émouvants et attachants. Grâce aux conseils de Cyril, ils vont apprendre à redécouvrir les plaisirs de la table. Car bien manger, c'est bien vivre.

## À l'usine

**Dans le 1er épisode de cette collection, Cyril se rend dans une usine de Picardie qui fabrique des pièces pour le secteur aéronautique.**

Comme dans beaucoup d'entreprises en France, à midi, les employés sont livrés à eux-mêmes.

Et sur les 200 employés, la plupart ne font aucun vrai repas à l'heure du déjeuner.

Pour certains, c'est pizza dans la voiture, pour d'autres sandwich le long de la nationale, ou plat tout préparé réchauffé au micro-ondes, mais tous ont un point commun : le plaisir n'est pas vraiment dans l'assiette. Les repas ne sont pas équilibrés et sont pris souvent à la va-vite.

Lorsqu'il découvre cela, notre chef cuisinier tombe des nues. Cyril Lignac est bien décidé à trouver des solutions pour faire oublier les mauvaises habitudes alimentaires des ouvriers.

Son objectif : faire prendre conscience aux ouvriers, que bien manger, c'est vital. Pour tenir leur rythme de travail soutenu, mais aussi pour leur bien-être à long terme. Car la cuisine, c'est la santé.

Cyril va convaincre la direction de l'usine de créer un lieu spécifique où les ouvriers pourront faire une vraie pause repas, et surtout, il va leur apprendre que cuisiner rime avec plaisir et santé.

Réussira-t-il à changer les mauvaises habitudes alimentaires à l'usine? Et parviendra-t-il à mettre aux fourneaux ces ouvriers, plus habitués à manier la perceuse et le pinceau qu'à émincer les légumes?

C'est tout l'enjeu de cet épisode.

## Cyril Lignac – Portrait d'un chef

Jeune chef cuisinier âgé de 30 ans, Cyril Lignac est un chef passionné.

Il arrête ses études à l'âge de seize ans. Ses parents ne lui laissent pas le choix : il doit apprendre un métier ! Ce sera la cuisine.

Après avoir fait son apprentissage dans l'Aveyron, sa région natale, le chef fait ses premières gammes dans les restaurants étoilés de la Capitale.

Ses goûts s'affirment, son jeu de cuisine évolue pour conjuguer rigueur, volonté et passion.

Le grand saut : il ouvre son restaurant, il y a bientôt 4 ans, « Le Quinzième, cuisine attitude » à Paris. Cet automne, il reprend un nouvel établissement, un bistrot « Le Chardenoux » dans le XI<sup>e</sup> arrondissement.

Aujourd'hui, le chef incarne une cuisine jeune, en adéquation avec son temps.

## Brigitte Danchin – Médecin diplômé en nutrition

Brigitte Danchin a 51 ans, elle est médecin diplômé en nutrition et exerce dans un cabinet à Paris. Brigitte ne croit pas aux remèdes miracles en matière d'alimentation. Elle se méfie des régimes extrêmes qui font perdre très vite des kilos. Des kilos que l'on regagne plus vite encore dès que le régime s'arrête. La seule méthode efficace selon Brigitte Danchin, c'est de manger équilibré. Sa devise: « de tout, au bon moment et dans les bonnes proportions », une devise applicable à tous les domaines de la vie quotidienne selon elle.

A 20 ans, Brigitte était boulimique, et pour elle, mieux manger passe aussi par un accompagnement psychologique.

Brigitte Danchin est également mère de trois enfants.

## Rémi, Jacky, Damien et William

### Rémi :

**Avant :** « Je suis rentré dans un train-train quotidien, plats préparés, boîtes. La cuisine ne m'intéresse pas ».

**Pendant :** « On essaye de se tenir à la pyramide des aliments. Elle est accrochée sur la porte du placard. On la voit tout de suite en rentrant. On a carrément changé notre panier de courses. On essaye le poisson ».

**Après :** « Cyril est arrivé parmi nous, je me suis dit je vais le laisser faire, j'étais imperturbable. Je savais qu'il allait pas me changer. Je mange comme j'aime. Ce n'est pas lui qui allait bouleverser mon alimentation. Mais bon, je m'aperçois, qu'il a réussi ».

### Jacqy :

**Avant :** « je n'ai jamais appris à cuisiner, car à l'époque où j'étais marié, c'était ma femme qui préparait la cuisine, moi je bricolais la maison. Je m'en fous de la cuisine, dans la mesure où on ne m'a jamais appris à cuisiner. Je me fais des choses toutes simples dans la mesure où je suis bien calé pour aller travailler ».

**Pendant :** « Le temps que je prenne l'habitude, je suis sûr que d'ici une quinzaine on va bien manger ».

**Après :** « Le Jacky d'aujourd'hui, c'est pas le Jacky d'il y a un mois. Il est totalement différent ».

### Damien :

**Avant :** Ne se donne pas la peine de faire attention à ce qu'il mange. Ne se prend pas la tête avec la nourriture, mange ce qui lui tombe sous la main (sandwiches, kebabs, pâtes, pas de légumes ...)

**Pendant :** « On découvre les aliments que je n'aimais pas trop. La façon de les cuisiner ou des les marier avec des aliments déjà ça change tout. Si ça peut pas me faire de mal autant le faire. Surtout quand on prend du plaisir à cuisiner. C'est un nouveau Damien ».

**Après :** « Au début, quand Cyril est arrivé on se disait ça ne marchera pas, honnêtement on n'y croyait pas ».

### William :

**Avant :** Ne se donne pas la peine de faire attention à ce qu'il mange. Ne se prend pas la tête avec la nourriture, mange ce qui lui tombe sous la main (sandwiches, kebabs, pâtes, pas de légumes ...)

**Pendant :** « L'alimentation c'est important. Tout passe par là. Prendre le temps de le faire et prendre le temps de manger. Ca va venir, j'ai bien compris le message ».

**Après :** « Plus c'est long, plus c'est bon. C'est fait avec amour. Ils apprécieront. A quatre faire pour 30 personnes il y a un mois, on n'en était pas là. Aujourd'hui on ne veut pas décevoir. J'espère qu'ils apprécieront ce qu'on a fait ».

« En un mois je n'imaginai pas être là, dans la cuisine de l'usine, entre nous, et à faire ce que j'ai fait aujourd'hui. Je suis étonné de moi. Ma femme serait là, elle serait sur les fesses ».