

# Glucilib lance son opération Hauts-de-France pour faire revenir les Gluci-conscients au restaurant

Les glucides sont des apports alimentaires essentiels, car ils sont dégradés en glucose pour ensuite produire de l'énergie.

Aujourd'hui en France, pour des raisons médicales, éthiques ou de bien-être, plus de 3 millions de gastronomes comptent, limitent ou sélectionnent les glucides de leur alimentation.

Le problème, c'est qu'il n'est pas toujours facile pour ces Gluci-conscients de trouver les informations dont ils ont besoin pour manger au restaurant... à tel point que 70 % d'entre eux n'y mettent plus les pieds.

C'est pour sensibiliser les restaurateurs à cette question et pour réconcilier les Gluci-conscients avec les restaurants que [Glucilib lance son opération Hauts-de-France, du 14 novembre au 2 décembre 2018.](#)



## Focus sur l'opération Glucilib

L'opération "GLUCILIB Hauts-de-France" sera lancée le 14 novembre et se déroulera jusqu'au 2 décembre 2018. Quatre restaurants des Hauts-de-France participent à cette opération. Tous ont travaillé leurs recettes et leur accueil afin de devenir "Gluci-veillants" et de proposer pendant cette période une offre adaptée à tous les Gluci-conscients.

Cette opération a pour but de convaincre d'autres restaurateurs de se mettre eux aussi à la Gluci-veillance, et de faire revenir dans les restaurants les Gluci-conscients qui n'osent plus y aller. L'enjeu est donc de recréer du lien social et de mettre en avant la bienveillance des établissements participant à l'opération.

### Qui sont les Gluci-conscients ?

Les Gluci-conscients sont tous ceux et celles qui gèrent leur consommation en glucides : les sportifs pratiquant des disciplines d'endurance, les diabétiques de type 1 et 2, et les personnes qui suivent des régimes sans sucre, sans gluten ou cétogène.



### Des restaurateurs Gluci-veillants

Les quatre restaurateurs impliqués dans l'opération Glucilib ont été sensibilisés à l'équilibre alimentaire et aux différents profils de consommateurs Gluci-conscients. Ils sont donc désormais capables de répondre aux attentes des personnes touchées par des maladies.

Pour l'opération, ils ont travaillé de façon à proposer de savoureux desserts moins sucrés et des plats à index glycémique bas. Un chef pâtissier a créé quelques recettes de desserts spécialement pour l'opération.

Chaque restaurateur a exploré des thématiques différentes :

- Desserts avec moins de sucre
- Plats à index glycémique bas
- Carte indiquant la quantité exacte de glucides des plats

## Opération Glucilib, mode d'emploi

Les restaurateurs accueillent les convives dans leur restaurant. Pendant l'opération, ils peuvent proposer leur carte habituelle, mais offrent des options spéciales pour les Gluci-conscients. Ils sont libres d'exercer leur créativité et d'imaginer des plats à leur image.

Les plats mis en avant pendant l'opération Glucilib ont été validés par une diététicienne. Les restaurateurs qui le souhaitent se sont également fait accompagner par une pâtissière spécialisée dans les desserts sans sucre.

Les Gluci-conscients paient leur repas, bien entendu. Grâce à cette opération, ils savent que les restaurateurs peuvent répondre à leurs questions et que les plats sont adaptés à leurs besoins. Aline Chemineau, la créatrice de Glucilib, espère que de nombreux Gluci-conscients participeront à l'opération, et souhaite récolter leurs avis et commentaires sur l'opération.

## À propos de la fondatrice de Glucilib



Glucilib est un projet de la maison d'édition PRANDIALIB - DID ACT, qui crée et édite des jeux de société sur le thème de la santé et de la nutrition. DID ACT s'adresse notamment aux personnes diabétiques de type 1. Le projet est porté par Aline Chemineau, co-fondatrice de DID ACT et ingénieure de formation.

C'est en faisant jouer aux jeux DID ACT des membres de sa famille, également restaurateurs à la retraite, qu'Aline a eu l'idée de lancer Glucilib. « À cette occasion, ils ont pris conscience des contraintes associées au diabète, mais aussi des types de glucides dont est composée notre alimentation », raconte-t-elle.

« Nous avons ensuite poussé la réflexion, évoqué les différents profils concernés par ces sujets. Et très vite, ils ont conclu que les restaurants avaient un rôle à jouer auprès de ces différents consommateurs et un intérêt à devenir Gluciveillant. »

Motivée par l'enthousiasme de ses proches, Aline a contacté plusieurs restaurants dans les Hauts-de-France, et a travaillé avec eux sur la construction d'une offre adaptée aux Gluci-conscients : l'opération Glucilib était lancée.

## Pour en savoir plus

Facebook : <https://www.facebook.com/restaurantsanscontrainte/>

Contact : Aline Chemineau

E-mail : [aline.chemineau@gmail.com](mailto:aline.chemineau@gmail.com) et [contact@glucilib.com](mailto:contact@glucilib.com)

Tél. : 06 48 09 93 41