

Constance Régnier a créé "Au nom du goût",
une plateforme de contenus sur laquelle elle diffuse des vidéos
sur ses astuces culinaires.

Elle aurait pu embrasser une carrière confortable dans l'agroalimentaire. Mais Constance Régnier, 27 ans, a préféré se reconverter en militante du bien manger. La jeune femme a lancé, il

a un an, le site "Au nom du goût", une plateforme sur laquelle elle diffuse des contenus pour apprendre à se nourrir simplement avec des produits sains. Cette idée est née à la suite d'un tour de France des régions qu'elle a effectué en 2020. Un projet qu'elle avait appelé "Vivre pour de bon". « J'y suis allée pour apprendre à faire à manger et découvrir des produits peu connus, à l'image du lentillon de Champagne. J'ai monté, à cette occasion, une chaîne Youtube pour mettre en avant ces producteurs », explique Constance Régnier. Malheureusement, ce projet s'est très vite arrêté à cause de la Covid. Forte de cette petite expérience, elle lance son site internet "Au nom du goût", avec l'objectif « de devenir journaliste culinaire ». « Je suis animée par l'envie d'expliquer aux gens ce qu'est le bien manger comme le faisaient en leur temps Jean-Pierre Coffe et Maïté. Nous passons près de trois heures par jour sur internet et de moins en moins en cuisine. Pourtant, faire des carottes râpées ne prend que très peu de temps et c'est très économique », explique cette ancienne ingénieure agronome.

Des partenariats locaux

Sur son site, Constance Régnier propose des vidéos de promotion des signes officiels de qualité que sont les labels rouges, les IGP... Pour financer ses contenus, l'entrepreneuse a noué des collaborations avec l'Agence de l'alimentation Nouvelle-Aquitaine qui a débloqué des budgets pour communiquer sur les produits locaux. C'est donc pour elle « le client idéal ». Elle travaille aussi avec la Région Occitanie pour mettre en avant les produits AOP et IGP. « Il y a tout un côté pédagogique qui me plaît beaucoup dans ce travail », explique l'influenceuse. Elle revendique un public à 75 % féminin et près de 75 000 followers, tous réseaux confondus. En dehors de ces vidéos de promotion, l'entrepreneuse a développé un programme d'accompagnement alimentaire. « Je propose du

coaching en m'inspirant de ce que j'ai appris durant mon tour de France des régions, mais aussi lors de ma formation initiale de diététicienne. Mon but n'est pas de dire aux gens de compter leurs calories car c'est la meilleure manière de prendre du poids. Mais c'est plus en écoutant son corps. Par exemple, si tu manges un gros repas le soir, normalement tu n'as pas besoin de faire un gros petit déjeuner. Moi-même, je suis passée de 74 kg et de la taille 42 en 2017 à un 36 pour 57 kg », avoue la jeune femme. Au total, elle propose 14 modules pour « retrouver son poids d'équilibre en mangeant mieux et vrai ». Cette touche-à-tout réalise aussi des master class au cours desquelles elle guide les internautes pour réaliser des plats antigaspi en valorisant 100 % des légumes, et donne des conseils pour apprendre à faire soi-même ou à bien lire des étiquettes des produits. « Ces idées de recettes ou de thèmes me viennent de mes internautes auxquels je demande parfois s'ils ont des envies particulières. Je leur propose aussi des comparaisons entre une marque de gâteau industriel et le même, fait maison. J'en profite aussi pour expliquer le coût de réalisation de cette recette et s'il a été facile de la faire ou non. L'objectif est d'être pédagogique », explique Constance Régnier.

Une militante récompensée

Certes, cette militante de "la bonne bouffe" est bien consciente de gagner beaucoup moins sa vie que ses consœurs qui vendent du rouge à lèvres, mais elle estime « ne rien regretter ». Son militantisme a été récompensé, l'année dernière, du titre de Meilleure influenceuse culinaire de France (Food Influencers Awards 2023). En juin, Constance Régnier sera la marraine du trophée Madame Artisanat organisé par la Chambre de métiers et l'artisanat. L'influenceuse s'était fixé comme objectif de réaliser une vidéo par semaine, mais ce travail demande du temps et Constance Régnier ne souhaitait pas rentrer dans la logique de la production de contenus en masse « uniquement pour alimenter l'algorithme ». Elle se concentre désormais sur la qualité de ces contenus et s'est attachée les services d'un vidéaste en apprentissage « pour prendre un peu de recul ». Après un début tonitruant, Constance a su s'imposer dans ce secteur très concurrentiel de la création de contenus sur internet. Mais il va lui falloir



DISTINCTION
Constance Régnier a été élue, en 2023, Meilleure influenceuse culinaire de France (Food Influencers Awards 2023). Une belle reconnaissance.

trouver un modèle économique viable pour pouvoir en vivre correctement. « Mon idée est de décrocher un contrat avec une société de production pour réaliser ponctuellement une émission. Je rédige en ce moment des scripts pour aller proposer ce concept à une entreprise. Je veux tendre vers une émission comme "Les Carnets de Julie" sur France 3. C'est mon objectif pour cette année », conclut-elle. ■

COULISSES

Constance Régnier tourne ses vidéos depuis sa cuisine. Elle s'est attachée les services d'un apprenti en alternance.

Profitez d'un lieu de travail propre et agréable, confiez-nous l'entretien !

Des prestations de QUALITÉ à la hauteur de vos exigences, pour l'HYGIÈNE et la PROPRETÉ de votre environnement de travail

- Sites industriels et commerciaux
- Immeubles d'habitation et copropriété
- Bureaux - Hôtels
- Nettoyage après chantiers

- Nettoyage - Entretien des sols - Vitrerie
- Dépoussiérage - Détartrage
- Désinfection de l'air (centrales de désinfection)
- Sanitaires

A.S.N.B.D.
ACTIONS SERVICES NETTOYAGE BIEN-ÊTRE D'USERS

Laliet - 24420 COULAURES
05 53 05 90 48
06 08 35 30 01
contact@asnbd.fr

INTERVENTION SUR TOUTE LA DORDOGNE
DEVIS GRATUIT

www.actions-services-nettoyages.com



INFLUENCEUSE CULINAIRE

Par amour du goût