

Doit-on tous vraiment se mettre à la méthode 54321 pour faire nos courses ?



Récupéré de @thetoted/TikTok

Si vous êtes perdu dans les rayons de votre supermarché avec une liste de course à rallonge à la main, TikTok a trouvé la solution : la méthode 54321. Un moyen censé aider à manger plus sain et alléger la charge mentale une fois face à son caddie (1). Pourtant, la diététicienne nutritionniste Pauline Gouth explique [...] que cette technique à l'approche simple « peut entretenir une fausse impression de bien manger ».

Qu'est-ce que la méthode 54321 pour faire ses courses ?

[...] 5 légumes, 4 fruits, 3 protéines, 2 glucides et 1 aliment plaisir pour faire ses courses plus sainement et rapidement. Au premier abord, « l'intention est bonne », remarque la diététicienne Pauline Gouth, [...] Mais sur le fond, « c'est une méthode trop réductrice » [...] Cette technique ne précise jamais les quantités auxquelles ont fait référence [...] Ni la durée pour laquelle les courses doivent être faites [...]

Comment mieux faire ses courses ?

Selon la professionnelle, une approche un peu plus pertinente [...] resterait celle de la composition de l'assiette. Soit, environ 50 % de légumes, 25 % de protéines, 15 à 20 % de féculents de qualité et 5 à 10 % de bons gras. [...] Cette approche avec le pourcentage de l'assiette est « plus intuitive », [...] fondée sur les besoins réels du corps et non pas sur une logique de chiffres arbitraires [...] En gardant ce repère en tête, on peut [...] mieux rester à l'écoute de son propre corps.

Dora, C., 20minutes.fr. Publié le 16/11/2025. *Doit-on tous vraiment se mettre à la méthode 54321 pour faire nos courses ?*
Texte adapté

<https://www.20minutes.fr/tempo/food/4183691-20251116-doit-tous-vraiment-mettre-methode-54321-faire-courses>

LEXIQUE :

(1) Caddie : Petit chariot utilisé en libre-service par les clients d'un magasin.

Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus, en détaillant ses différents aspects, puis donnez votre avis argumenté sur la question.

Les questions suivantes pourront éventuellement vous aider :

- En quoi consiste précisément la méthode 54321 pour faire ses courses ?
- Quel est l'aspect positif ou l'intention initiale de cette méthode, tel que mentionné dans le texte ?
- Quels sont les principaux défauts de la méthode 54321 selon l'experte ? Pourquoi est-elle qualifiée de « trop réductrice » ?
- Quelle est l'approche alternative recommandée par la diététicienne pour mieux faire ses courses, et en quoi consiste-t-elle ?
- Pourquoi l'approche alternative est-elle présentée comme plus bénéfique ?