

Parcours 25 juin 2026 · 5 min de lecture

Chef Vertu, et la leçon que mon père m'a apprise sans le vouloir

Chef Vertu, c'est une plateforme de cuisine sans gluten, pensée autour de recettes et de ressources pour mieux manger au quotidien et prendre soin de son corps sur le long terme. Sur le papier, c'est un projet de portfolio comme un autre. Dans les faits, il n'est pas né comme les autres.

Un projet né d'une peur

Début janvier, j'ai appris que mon père avait un cancer. Ce n'est pas de là qu'est parti Chef Vertu sur le papier, mais c'est bien ce qui lui a donné son vrai sens. Cette nouvelle a mis ma famille et moi face à une réalité qu'on n'ignore pas par insouciance, mais qu'on met naturellement de côté quand tout va bien : la santé n'est jamais vraiment acquise.

On entend souvent des phrases comme "de toute façon, on meurt toujours de quelque chose" ou "on peut se faire renverser en traversant la rue". Elles ne sont pas fausses : on peut tout faire bien et mourir demain dans un accident d'avion. Mais elles valent pour l'imprévisible, pas pour la santé, qui reste l'un des rares terrains où on peut vraiment agir. S'en servir pour l'ignorer, ce n'est pas de la lucidité, c'est se tromper de combat.

On ne contrôle pas tout ce qui nous arrive dans la vie. Mais ce qu'on peut contrôler, comme notre santé, on n'a plus le droit de le traiter comme si ça ne comptait pas.

Ce que Chef Vertu essaie de dire, à sa petite échelle

Je veux être claire sur ce point : Chef Vertu n'est pas un site médical et ne prétend soigner ni prévenir aucune maladie, encore moins un cancer. Ce serait malhonnête de le laisser penser. C'est une plateforme de cuisine, rien de plus, mais rien de moins non plus : un geste accessible, dans un domaine où j'ai le sentiment qu'on peut agir, alors que tant d'autres choses dans la vie nous échappent complètement.

- Faire les dépistages et les bilans qu'on repousse depuis toujours par flemme ou par peur.
- Ne plus traiter la santé comme un sujet qu'on aborde uniquement quand il est déjà trop tard.
- Parler de prévention en famille sans tabou, même quand le sujet met mal à l'aise.
-

Utiliser ce que je sais faire (designer, coder, rendre une idée accessible) pour des sujets qui comptent vraiment, pas seulement pour des vitrines.

Sid Bentifraouine, l'origine de tout ça

Si je remonte à la source, ce sujet ne vient pas de moi au départ. Il vient de mon frère, Sid. C'est lui qui m'a fait découvrir le sans gluten et l'alimentation comme un vrai levier de santé, bien avant que je pense un jour en faire un projet. Il m'a soutenue, il m'a intéressée au sujet petit à petit, jusqu'à ce que je décide moi-même de lire le livre qui a nourri Chef Vertu. Aujourd'hui, à mon tour, j'essaie de sensibiliser les gens autour de moi, un peu comme il l'a fait pour moi. Ça a été, et ça reste, une vraie source d'inspiration pour moi.

Sid est allé beaucoup plus loin que moi sur ce chemin. Face à la maladie de notre père, il a rassemblé tout ce qu'il a appris, cherché et vécu dans un ebook qu'il a écrit lui-même. Un texte bien plus personnel et bien plus lourd que Chef Vertu, qui raconte leur combat au quotidien. Chef Vertu n'a pas la prétention de porter tout ça, mais je tenais à ce qu'il ait sa place ici, parce que sans lui, ce projet n'existerait tout simplement pas.

Sid Bentifraouine

Mon frère · Senior Full Stack Engineer

Senior Full Stack JavaScript Engineer avec plus de 8 ans d'expérience, aujourd'hui Tech Lead chez Decathlon Technology où il pilote l'architecture d'une vingtaine d'applications critiques. Un vrai expert, et surtout un frère qui m'a toujours soutenue. Il a pris le temps d'écrire un ebook entier sur le combat de notre père contre le cancer : un texte honnête, bouleversant, à lire ou à télécharger juste ici. Je voulais le mettre en lumière, ici, à ma façon.

Il faut se battre même quand tout paraît sombre. La lumière, c'est vous-même.

Une lecture qui a nourri le projet

Avant de dessiner le moindre écran, j'ai lu "Ces glucides qui menacent notre cerveau" du Dr David Perlmutter, neurologue. Son propos m'a marquée : ce qu'on met dans son assiette n'affecte pas seulement le poids ou l'énergie, mais aussi le cerveau, l'inflammation, la mémoire. Cette lecture a nourri le fond de Chef Vertu bien plus qu'un simple brief de portfolio. J'ai d'ailleurs repris l'une de ses citations directement sur la page d'accueil du site : "Le sort de votre cerveau n'est pas écrit dans votre ADN. La dégénérescence n'est pas une fatalité, elle se cache dans la nourriture que vous consommez."

Palette et typographie : rassurer sans médicaliser

Pour la typographie, j'ai choisi DM Sans : une police géométrique, sobre, très lisible à toutes les tailles. Sur un sujet santé, je voulais éviter deux écueils opposés : le style trop froid et clinique d'un site médical, et le style trop décoratif d'un site de recettes lambda. DM Sans tient cet équilibre : elle inspire confiance sans donner l'impression de lire une notice.

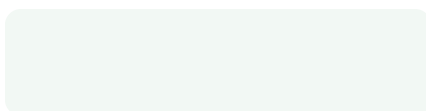
DM Sans

Bien manger pour vivre longtemps.

Côté couleurs, tout tourne autour d'un vert profond, presque noir (#00170A), posé sur des fonds blancs et des sections vert pâle en alternance. Ce n'est pas un hasard : le vert évoque directement le végétal, le naturel, le "bien manger", et fait aussi écho au mot "vertu" dans le nom du projet. Je l'ai volontairement assombri plutôt que de partir sur un vert pastel classique, pour donner au site un sérieux et une profondeur qu'un vert trop clair n'aurait pas porté.



Vert profond — titres, boutons
#00170A



Vert pâle — sections alternées
#F2F8F4

Blanc — fond principal
#FFFFFF

Le logo : une toque, une feuille, une signature

Le logo superpose trois éléments simples. En haut, une toque de chef dessinée au trait, pour ancrer le projet dans la cuisine avant tout : Chef Vertu reste une plateforme de recettes, pas un site médical. En dessous, une feuille pleine, qui porte tout le message "santé, végétal, naturel" en une seule forme. Et enfin, juste en dessous de la feuille, une petite touche calligraphique : un clin d'œil discret à mes origines kabyles, à mon identité, glissé dans un logo que je voulais avant tout personnel plutôt que générique. Son tracé fluide, jamais droit ni statique, fait aussi écho au mouvement de la nature elle-même : rien n'y est figé, tout y est courbe et vivant, comme la feuille juste au-dessus.

Pour le nom "Chef Vertu" sous le pictogramme, j'ai volontairement quitté DM Sans et choisi Gamja Flower : une police manuscrite, ronde, presque dessinée à la main. C'est elle qui porte tout le côté chaleureux et vivant du logo, en contraste avec la rigueur du reste du site.

Gamja Flower

Chef Vertu

Je ne sais pas encore comment cette histoire va s'écrire pour mon père, et je n'ai pas de conclusion toute faite à donner. Mais je sais que Chef Vertu a changé de sens pour moi. Ce n'est plus juste un projet dans un portfolio : c'est ma manière, modeste, de rappeler autour de moi (et à moi-même en premier) de prendre soin, sérieusement, de ce qu'on peut encore contrôler.