

**La crise sanitaire actuelle incite à s'occuper de chez soi. Dans cette période de confinement, le temps ne manque pas pour cuisiner. Mancelle d'origine, Imane Bounouh a créé le compte *Recettes Echelon 7* sur Instagram en septembre 2019. Elle donne des bons plans aux Internautes pour concocter des petits plats, desserts et gourmandises rapides, faciles et à bas prix. L'étudiante se confie sur ce projet qui connaît un franc succès.**

### « Bienveillance, solidarité et partage »

#### **D'où vous est venue l'idée de créer *Recettes Echelon 7* ?**

En quatre ans de vie étudiante en région parisienne, j'ai appris de nombreuses astuces. Cette idée est venue spontanément, le but était de la partager avec des bons plans avec mes ami.e.s. Finalement, je me retrouve avec 70 000 abonné.e.s depuis septembre 2019.

#### **Pouvez-vous résumer l'esprit de RE7 ?**

Bienveillance, solidarité, partage. On est comme une coloc' qui se soutient humainement. Il n'est pas facile d'être étudiant en France, il y a beaucoup de précarité. L'idée du compte c'est de leur tenir compagnie, d'alléger leurs moments difficiles.



#### **Gérer à la fois ce compte Instagram, vos études et votre vie privée, est-ce compliqué ?**

Ce n'était pas évident au début. Mais tout le monde est compréhensif (à l'école, au travail, les abonné.e.s). Je ne me force pas à publier du contenu lorsque je ne peux pas. Les personnes qui me suivent le comprennent. Elles savent que ma démarche est authentique,

car je suis étudiante, comme elles.

## « J'ai envie d'aider un maximum de personnes »



**La sauce prend, le nombre de vos abonné.e.s est en augmentation. Avez-vous des projets prévus pour les « échelons 7 » ?**

J'ai créé une vraie communauté dans laquelle on s'entraide tous. Cet aspect compense la solitude de la vie étudiante. J'ai pour objectif de développer le compte avec la volonté d'aider un maximum de personnes.

## **Vous êtes passée sur M6, dans Clique TV. Comment vivez-vous cette notoriété ?**

Les interviews sont de bons exercices pour la communication. J'accueille cela positivement, mais je garde la tête sur les épaules. Lorsque je croise des gens dans la rue, cela donne du rayonnement à mon projet et aux valeurs que je partage.

**Propos recueillis par Amel MEJDOUB.**

**Crédits visuels : Imane Bounouh.**



[Instagram](#)



[Youtube](#)

[Facebook](#)

**Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)