

Mais pourquoi est-ce que les Françaises ne grossissent pas ?

Le thème de cet épisode m'a été suggéré par une auditrice. Et j'en profite pour vous rappeler que vous êtes invités - que je vous invite - à me suggérer des sujets pour les prochains épisodes. En général, j'arrive à trouver des idées, mais après tout, c'est vous qui écoutez. Donc si un sujet vous intéresse, si vous voulez apprendre ou revoir du vocabulaire dans ce domaine, c'est une très bonne occasion. Envoyez-moi un mail avec vos idées et continuez à suivre le podcast... Vous découvrirez peut-être un jour que l'épisode est sur le sujet que vous avez recommandé. Au fait, mon adresse mail est frenchcarte@gmail.com, mais vous pouvez aussi m'envoyer un message sur Instagram ou Facebook (@frenchcarte). Donc le sujet d'aujourd'hui vient de Tanya. Merci Tanya !

Quand j'ai lu cette suggestion, ça m'a fait sourire. On a tous des idées préconçues, ça veut dire des préjugés, des idées sur des choses, des personnes, sans qu'elles soient réellement prouvées, fondées sur une étude scientifique. Ce sont des stéréotypes. Bien sûr, ce n'est pas un hasard si beaucoup de gens ont la même idée. Cela vient d'une réalité, d'une expérience que beaucoup de gens ont partagée. Par exemple, on dit que les serveurs, en France, sont désagréables. Avant de quitter la France, je n'avais jamais pensé ou réfléchi à ça. Mais c'est vrai qu'après plusieurs voyages à l'étranger, et principalement dans des pays où "le client est roi", "le client a toujours raison", on comprend que le service dans les cafés et restaurants en France laisse parfois à désirer. L'expression "laisser à désirer" veut dire que ce n'est pas satisfaisant, que ce n'est pas parfait, qu'on pourrait l'améliorer. Et pourtant, c'est un stéréotype. Même si vous avez eu une mauvaise expérience dans un ou plusieurs cafés en France, cela ne veut pas dire que tous les serveurs et serveuses sont comme ça. A mon avis, il y a aussi une grande différence entre les quartiers touristiques et les autres. Et il y a aussi une grande différence dans le comportement des serveurs et serveuses quand le client est français ou étranger. Pour vous donner un exemple, les Français boivent en général un espresso dans les cafés. Quand un touriste vient et demande un cappuccino, c'est toute une histoire, parce que ce n'est pas la spécialité du barista. Donc il arrive parfois (souvent ?) qu'il le prépare sans grande conviction, sans vraiment vouloir faire du bon travail, et le café n'est pas bon. Il ressemble plus à du café soluble (du nescafé) avec du lait (froid). Le client n'est pas content... et le serveur ne comprend pas pourquoi le client n'est pas content. La discussion n'est pas agréable... et hop ! Encore une preuve que les serveurs français ne sont pas sympas.

Je sais, je sais... Vous allez me dire que je m'éloigne du sujet, mais en fait, pas vraiment. Cette attitude qu'on retrouve dans les cafés et restaurants vient du fait que les Français ont une idée très précise, très claire, figée - ça veut dire "fixe", qui ne bouge pas, qui ne change pas - sur ce qu'on mange et ce qu'on boit et comment on le mange et comment on le boit. Si vous avez vu la série Emily in Paris, vous vous rappelez peut-être la scène du restaurant, quand Emily commande un steak et que le chef n'est pas d'accord pour le faire cuire encore un peu parce que... Il est parfait comme ça. Chaque fois qu'une personne, dans un restaurant ou un café, demande quelque chose qui n'est pas habituel, qui n'est pas "normal" dans la culture culinaire française, les gens vont la regarder bizarrement. Je ne sais pas si c'est bien ou pas. Je ne vais pas juger (je suis aussi certainement mal placée, ça veut dire que je ne suis pas à la bonne place pour juger). C'est comme ça.

Et donc, on en vient à notre sujet du jour. Il existe donc un stéréotype sur les femmes françaises... qui ne grossissent pas. Ou en tout cas qui ne sont pas grosses. Je vais vous dire ce que j'en pense, mais évidemment, ce n'est pas du tout basé sur une étude scientifique. Je n'ai pas vérifié le poids de mes amies, et bien entendu celui de toutes les Françaises. C'est basé principalement sur ce que j'observe ou j'ai observé dans d'autres pays.

De manière générale, les Françaises sont comme toutes les femmes du monde. Elles veulent être belles, se sentir belles, que les autres (femmes et hommes) les trouvent belles. Et malheureusement, il existe encore cette idée, dans le monde entier, que pour être belle, il faut être mince. Donc les Françaises (c'est bien sûr une généralité) veulent, comme toutes les femmes du monde, être minces,

ne pas grossir. Elles vont faire attention à leur ligne - la forme de leur corps, et principalement la forme de leur ventre et de leurs fesses. Elles vont faire attention à ce qu'elles mangent, elles vont faire du sport. Tout pour éviter cette horreur : les kilos en trop.

Alors, c'est bien beau, ce que je viens de dire. (l'expression "c'est bien beau", c'est ironique, c'est pour dire que ce n'est pas suffisant, que c'est facile à dire). Donc, c'est bien beau, ce que je viens de dire, mais si toutes les femmes du monde veulent la même chose et font donc attention à ce qu'elles mangent et font du sport, pourquoi est-ce qu'on dit que les Françaises ne grossissent pas, ce qui veut dire que les autres femmes du monde grossissent ? Qu'est-ce qui fait que les Françaises ont cette chance d'être entourées de croissants, pains au chocolat, éclairs, baguettes, beurre, viande en sauce, crème, fromage et alcool... et qu'elles gardent la ligne, qu'elles restent minces, alors que toute autre femme du monde prendrait 3 kilos par semaine avec un tel régime ?

A mon avis, il y a un seul mot qui est à l'origine de cette bizarrerie : la modération.

Tout d'abord, brisons un mythe. Ça veut dire "disons la vérité". Les Françaises (et aussi les Français, d'ailleurs) ne mangent pas des croissants, des pains au chocolat et des éclairs au chocolat tous les matins. Le petit-déjeuner français classique, c'est une tartine (donc une tranche de pain) avec un peu de beurre et de la confiture (vous allez me dire que ça aussi, c'est assez calorique - mais notez bien ! J'ai dit "une" tartine, pas trois). Les croissants et autres viennoiseries et gâteaux, c'est de temps en temps, le dimanche, ou pour une occasion. Même chose avec le fromage. Les gens ne comprennent pas comment il est possible de manger du fromage aussi gras tout en restant aussi mince. Mais est-ce que vous avez déjà mangé chez des Français ? Est-ce que vous avez déjà vu la quantité de fromage qu'un Français mange avec son petit morceau de pain à la fin du repas, juste avant le dessert ? A peu près 30 grammes. 30 grammes ! Pas un camembert entier ! Donc oui, les Françaises (comme les Français) mangent de tout, y compris des choses très grasses et très sucrées et, à mon avis, moins de légumes que beaucoup d'autres gens dans le monde, mais tout est en petite quantité. Et ce n'est pas forcément parce qu'elles font attention à leur ligne. C'est parce que c'est une partie du repas. Un plat parmi beaucoup d'autres.

Moi j'habite dans un pays où on a tendance à tout mettre dans la même assiette : de la salade, un plat principal (de la viande, du poulet), des féculents (du riz, de la purée, des pâtes etc), des légumes. Et très souvent il n'y a pas de dessert. Ou en tout cas, pas tout de suite. Résultat : notre repas, c'est une assiette. Tout est là, devant nous. Donc on mange vite. Et on mange "beaucoup" parce qu'on voit avec nos yeux que cette assiette, c'est tout notre repas. La seule chose (normalement) qu'on va manger jusqu'au prochain repas. En France, on mange les plats séparément : d'abord l'entrée, on va dire une salade verte (oui, avec de la vinaigrette, qui n'est pas quelque chose de très léger, mais combien de vinaigrette est-ce qu'on met dans une salade ? Et si c'est une vinaigrette maison, ce qui est souvent le cas, il y a juste de la moutarde, du vinaigre, de l'huile, du sel et du poivre, pas de sucre et autres ingrédients industriels). Après l'entrée arrive le plat principal. Dans une autre assiette.

Quand l'entrée (la salade) est finie. La petite salade. Pourquoi petite ? Parce qu'il y a encore des plats après ! Donc il faut laisser de la place dans l'estomac, dans le ventre. Donc, comme je le disais, le plat principal arrive. Une portion (un morceau) de viande, de poulet ou de poisson. Oui, une portion par personne. C'est tout. Là où j'habite, on a tendance aussi à mettre tous les plats sur la table. Donc comme c'est bon, on se ressert, on se sert à nouveau, on en prend encore. En français, on dit qu'on prend "du rab". Un supplément. En France, c'est plus rare. Pourquoi ? Parce qu'on sait qu'il y a une suite. Le repas ne se termine pas avec le plat principal. Maintenant, c'est le fromage. Oui, je sais, le fromage français est très gras. Mais comme je l'ai dit, c'est 30 grammes. Avec un petit morceau de pain. Et du vin rouge. Un peu de vin rouge. Pourquoi seulement 30 grammes ? Parce que le repas n'est pas encore fini. Il faut laisser de la place. Il y a encore le dessert... et là, attention ! N'allez pas croire qu'on mange de la crème brûlée à chaque repas, ou une tarte tatin, ou une mousse au chocolat. Absolument pas ! Parfois - et à la maison c'est même souvent le cas - le dessert, c'est un fruit. Oui, un fruit.

Alors, les diététiciennes parmi vous diront que c'est une catastrophe. Qu'il ne faut pas mélanger ça et ça, que les fruits, c'est en dehors des repas. Que le camembert, ça devrait être sans pain. Et à de rares occasions. N'empêche... (l'expression "n'empêche" veut dire "malgré tout", "pourtant", "cela dit") les Françaises restent minces. Et je vous rassure : elles mangent. La grande différence c'est qu'elles mangent de tout en petite quantité, et lentement. Parce qu'on finit un plat avant de commencer l'autre. Et la pause déjeuner, c'est sacré ! Vous ne le savez peut-être pas, mais les enfants, à l'école

primaire (pour les 6-11 ans) ont deux heures de pause à midi ! Les collégiens et lycéens ont au moins une heure, parfois plus ! Les adultes, qui travaillent, prennent souvent entre 45 minutes et une heure pour manger. Pour MANGER!

Alors, si j'ai un conseil à vous donner, c'est de manger lentement, en petite quantité, et de tout... et bien sûr de faire tout ça en France. Parce qu'il est aussi très possible que pour ne pas grossir, il faut tout simplement habiter en France 😊

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License