

### Manger à la mode

Aujourd'hui, je retourne à mon sujet favori : la bouffe ! Oui, je sais, vous avez sûrement appris à l'école qu'en français on dit "nourriture" pour "food" mais croyez-moi, aucun Français n'utilise ce mot ! C'est certainement très bizarre pour vous, notamment pour un pays comme la France, qu'il n'y ait pas de mot courant pour dire "food" mais c'est comme ça. En général, on utilise tout simplement le verbe "manger" et on le décline dans des phrases du style :

"Qu'est-ce que tu as fait à manger ?" "Je dois aller au supermarché, il n'y a rien à manger", "Je vais me faire quelque chose à manger". Mais arrêtons là pour la grammaire.

J'ai dit que je voulais vous parler de "bouffe" qui est le mot, en argot, pour dire "food" (et bien sûr le verbe est "bouffer"). Mais cette fois-ci, je vais vous en parler de manière différente.

Pour cela, je vais commencer par vous raconter deux petites anecdotes. La première date de... aucune idée, mais ça fait au moins 10 ans. C'était dans un cours avec un étudiant débutant. On a étudié ensemble les aliments - bref, la bouffe - et comme d'habitude, je lui ai posé des questions pour le faire parler sur le sujet. Donc je lui ai demandé ce qu'il aimait manger, ce qu'il n'aimait pas. Et pour le faire parler un peu plus, j'ai commencé à lui poser des questions sur sa famille, sur les repas de famille etc. Et il m'a expliqué que sa sœur avait décidé quelque temps auparavant de devenir "vegan". (oui, je sais, "vegan", ce n'est pas français, normalement il faut dire "végétalien" mais personne n'utilise ce terme). Donc, je reprends. Sa sœur était désormais "vegan", pas végétarienne, mais bien "vegan". Comme je voulais le faire parler, je lui ai dit : "Ah bon, très bien, et donc qu'est-ce qu'elle mange ?" Et il m'a répondu avec un grand sourire : "Concrètement, ça veut dire qu'elle ne mange rien, à part un peu de pelouse". (Si par hasard vous ne comprenez pas ce que veut dire "pelouse", sachez que c'est l'herbe verte que l'on trouve dans les jardins et dans les parcs).

Vous l'avez compris, mon étudiant - qui, lui, mangeait de tout - était assez désemparé et plutôt critique. Un peu de vocabulaire : quand on est désemparé, ça veut dire qu'on ne sait plus quoi faire ou quoi dire. On se sent perdu, on est dépassé par la situation. Concrètement, pour mon étudiant, être vegan, ça voulait dire "ne rien manger". Donc, forcément, c'est un peu étrange de prendre la décision de "ne plus vouloir manger".

(Au fait, si parmi vous, chers auditeurs, il y a des vegans, je vous présente mes sincères excuses ! Je ne suis pas là pour vous critiquer, et après tout, chacun fait bien comme bon lui semble, comme il le veut. Mais sachez que moi, en tant que Française, je mange de tout ! Enfin presque...)

C'était donc la première anecdote. La deuxième date d'il y a quelques mois. Encore une fois, même contexte : un cours de français. Mais cette fois, c'était avec une étudiante. Quelque temps auparavant, j'entendais parler de plus en plus du jeûne intermittent. Comme je ne sais pas si vous connaissez le terme en français et le concept, je vais vous expliquer en quelques phrases.

Le jeûne intermittent, ce n'est pas vraiment un régime, c'est plutôt une façon d'organiser ses repas dans le temps. Le format le plus connu, c'est le fameux "16/8" : pendant 16 heures, on ne mange pas, et on prend ses repas sur une fenêtre de 8 heures. Concrètement, ça peut vouloir dire manger entre midi et 20 heures, puis ne plus rien manger jusqu'au lendemain midi. C'est celui dont on parle le plus, mais évidemment, chacun adapte selon son rythme et son quotidien. L'idée, en théorie, est de donner au corps des pauses digestives, et beaucoup de personnes s'y mettent pour des raisons de santé ou simplement pour se sentir mieux.

Donc, j'ai lu pas mal d'articles et de témoignages sur le sujet, et en fait, l'un de mes étudiants

m'a raconté qu'il fait ce régime et que ça lui fait beaucoup de bien (et en passant, il a perdu ses kilos en trop). Bref, au moment de mon histoire, de mon anecdote, de mon cours avec mon étudiante (médecin, je précise), je pensais sérieusement essayer ce jeûne intermittent, mais je me posais beaucoup de questions.

Pourquoi est-ce que je me posais des questions ? Et bien d'abord, parce que j'adore manger. Oui, je le dis clairement, j'adore manger. Je mange bien, la plupart du temps, ça veut dire que je mange équilibré. Mais je mange, je mange beaucoup, je pense. Donc me limiter dans le temps me paraissait assez désagréable. Autre problème, je donne des cours, et à tout moment de la journée. Donc en règle générale, j'adapte mes repas à mon emploi du temps qui varie d'un jour à l'autre. Concrètement, suivre ce régime - le jeûne intermittent - et ne pas manger entre 20h et 12h le lendemain, ce serait compliqué parce que je donne souvent plusieurs cours d'affilée (ça veut dire les uns après les autres) de 16h à 21h. Ce qui réduit fortement le temps où je peux effectivement manger à 4 heures ! De midi à quatre heures de l'après-midi. Bref, j'hésitais encore quand j'ai eu mon cours avec cette étudiante médecin qui a trouvé la solution à mes problèmes et à mes doutes en une seule phrase. Elle m'a dit : "Des études ont prouvé que le jeûne intermittent est mauvais pour le cœur". Ça y est. C'était fini. Il n'en fallait pas plus pour me convaincre de laisser ce régime aux autres et de continuer à manger quand je le voulais.

Bon, mes anecdotes étaient un peu plus longues que je ne le pensais, comme d'habitude. Venons-en aux faits. Ça veut dire "entrons dans le vif du sujet". Ce qui veut dire "il est temps de commencer à parler du vrai sujet de cet épisode". Et le vrai sujet est... La mode des régimes. Attention, je ne parle pas du régime Weight Watchers ou autre. Je veux parler du régime cétogène, du flexitarien, du régime paléo, du régime low carb, des cures détox et bien sûr de tous les produits stars à la mode comme le kéfir, le kombucha, les graines de chia, le vinaigre de cidre etc etc. Encore une fois, ne vous sentez pas visé si vous consommez ces produits ou suivez ces régimes. Chacun fait bien comme il veut. Et d'ailleurs, j'ai moi aussi acheté et consommé (ou je consomme encore aujourd'hui) certains de ces produits.

Mais faisons un point sur les régimes d'abord, parce que je suppose que vous ne les connaissez pas tous. D'abord, le régime cétogène ou régime kéto. Il est très pauvre en glucides (sucre) mais riche en graisses. L'objectif est de pousser le corps à utiliser les graisses comme principale source d'énergie. En gros, on mange très peu de sucre, très peu de pâtes, très peu de pain... mais beaucoup de beurre, de crème, de fromage, d'œufs, tout ce qu'on nous a répété pendant des années qu'il fallait limiter. Autant dire que ça peut être un peu déroutant. Maintenant, le régime flexitarien. Concrètement c'est un végétarien qui mange occasionnellement de la viande, même s'il privilégie une alimentation végétale. En gros, il n'a pas encore vraiment pris de décision. Le paléo, comme son nom l'indique, s'inspire de l'alimentation supposée de la préhistoire. Concrètement, l'idée est de manger comme nos ancêtres... enfin, tels qu'on les imagine aujourd'hui. Résultat : on évite les produits transformés, les céréales et les produits laitiers. Alors, qu'est-ce qu'on mange ? Eh bien... de la viande, du poisson, des œufs, des légumes, des fruits, des noix, des graines. En gros, des aliments simples, non transformés, et assez proches de leur forme d'origine. Personnellement, je n'ai rien contre nos ancêtres, contre la préhistoire, mais l'idée est quand même qu'on a évolué depuis, non ? Qu'on s'est développé. Qu'on a plus d'informations. Je dis ça... je ne dis rien.

Et maintenant, les cures détox. Concrètement, l'idée est de faire une pause avec l'alimentation "classique" et de boire, pendant un ou plusieurs jours, uniquement des jus et des tisanes. En général, ces jus ne sont pas franchement appétissants. Imaginez commencer, continuer et finir votre journée avec un jus à base de chou kale, de céleri, de concombre, d'herbe de blé, et de spiruline... Bref, un jus verdâtre qui ressemble davantage à une expérience de laboratoire qu'à un vrai repas.

Et puis, bien sûr, il y a les produits stars. Ceux qu'on n'avait jamais vus avant... et qui, soudain, deviennent absolument indispensables à une vie saine et équilibrée. À un moment ou à un autre, on a tous cédé à la pression sociale. On s'est retrouvé dans une boutique spécialisée, ou au rayon "tendances" du supermarché, convaincu qu'on allait changer radicalement nos habitudes. Et on en est ressorti avec une boîte de graines de chia, trois litres de kéfir, une bouteille de kombucha, du vinaigre de cidre non filtré, et peut-être même un sachet de curcuma bio "hautement concentré". Une fois rentrés à la maison, plein de bonnes intentions, on a cherché deux ou trois recettes sur Instagram. On a essayé. Une fois. Peut-être deux ou trois, pour les plus tenaces, ceux qui ne veulent pas s'avouer vaincus. Et très vite, on a compris qu'il n'y avait en réalité que deux fins possibles pour ces produits. Soit la poubelle, soit le fond du placard, où ils attendent tranquillement la date de péremption... en se demandant ce qu'ils font là.

Alors non, ce n'est pas un épisode contre les régimes. Au fond, je n'ai rien contre les régimes, ni contre les tendances alimentaires. Chacun fait comme il veut, selon son corps, son mode de vie, ses convictions, ses contraintes. Le problème n'est pas d'essayer. Le problème, c'est peut-être de commencer quelque chose uniquement parce que tout le monde en parle, parce que c'est "à la mode", parce qu'on a l'impression qu'il faudrait le faire pour être raisonnable, moderne, ou en bonne santé. On oublie parfois de se poser une question très simple : est-ce que ça me correspond vraiment ? Est-ce que ça s'intègre dans ma vie ? Est-ce que j'en ai envie, moi ? Et puis, à force de suivre des régimes venus d'un peu partout, je me dis qu'on pourrait peut-être en inventer un nouveau. Un régime très simple. Le régime français. Un régime bien gras, avec beaucoup de beurre, beaucoup de crème, pas trop de légumes, parce qu'après tout, ce n'est pas indispensable. Un régime avec des choses un peu étranges quand on y pense : des escargots, du lapin, des huîtres, des cuisses de grenouille, du foie gras... Le tout sans trop réfléchir à la santé des animaux, ni à la nôtre. Bref, un régime pas très raisonnable, pas très moderne, pas très Instagram...mais qui, bizarrement, continue d'exister depuis des siècles.

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



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License