watson

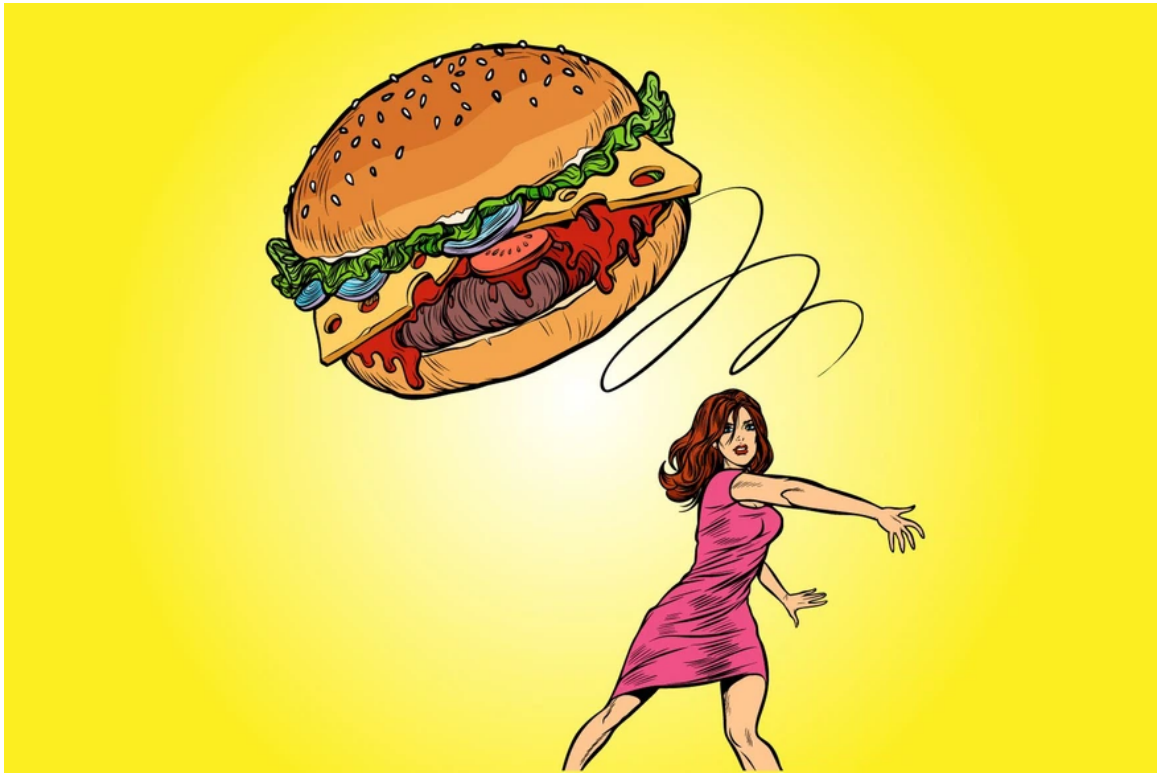


image: shutterstock

A VOTRE SANTÉ

J'ai tenté de vivre «plus sainement» pendant une semaine – mon bilan!

Chaque année, l'enquête de santé réalisée par Sanitas examine à quel point la population suisse est satisfaite de sa santé. Et cette fois encore, neuf Suisses sur dix déclarent vouloir changer leur comportement. Alors, pourquoi ne pas le faire?



Sandra Casalini

Suivez-moi

Perdre du poids, travailler son endurance, se renforcer, se nourrir plus sainement, dormir davantage... Selon l'enquête de santé réalisée par Sanitas, ces objectifs figurent en tête de la liste des choses que les Suisses aimeraient changer en termes de

comportement pour leur santé. Et chaque fois que je vois les mots «aimerait», «voudrait», «devrait», je me pose la question: «Pourquoi ne pas le faire?»

Le plongeon dans l'eau froide

La réponse est assez simple: parce que le problème est dans la tête. C'est comme un plongeon dans l'eau froide. D'un point de vue purement physique, cela ne pose aucun problème. **Nous savons tous comment sauter.** Mais la pensée de ce qui nous attend nous fait hésiter et abandonner. Même si on sait à quel point on se sentirait génial après.

La question est tout d'abord de savoir **si nous voulons vraiment changer notre comportement ou si nous le disons uniquement, car nous savons que nous devrions le vouloir.** J'ai un certain nombre de comportements nocifs pour ma santé dont je sais qu'ils ne sont pas optimaux, mais que j'ai renoncé à changer, simplement parce que je ne le veux pas. Exemple: la consommation de café.

Et puis, il y a des choses que j'aimerais vraiment changer. J'aimerais réellement manger moins de viande. Pas seulement pour des raisons de santé, mais aussi pour des raisons environnementales. Et parce que je trouve l'idée de manger des animaux affreusement déplaisante. **Pourtant, je le fais relativement souvent. Par pure routine et par manque de réflexion.** Le poulet et la viande hachée sont toujours dans le congélateur parce qu'ils sont si polyvalents, et mon repas de midi préféré est en ce moment les figues avec du jambon San Daniele. Il serait pourtant assez facile de changer ça. Il y a tellement d'alternatives. Je n'ai qu'à sauter le pas.

«Hmm, tout cela est chargé en hydrates de carbone. Je pèserai deux kilos de plus à la fin de la semaine. Mais cela vaut la peine de prendre deux kilos si je parviens à réduire durablement ma consommation de viande»

Je me lance et décide de démarrer par une semaine végétarienne. Je m'assieds donc le dimanche soir et prépare un plan de menus et de courses. **C'est déjà assez compliqué, d'autant plus que je ne cuisine pas seulement pour moi, mais aussi pour deux ados.** Sur la liste des choses qu'ils n'aiment pas, il y a notamment le fromage (à l'exception de la mozzarella et du parmesan), les aubergines ou encore les courgettes. Les croûtes au fromage ou la *parmigiana* aux aubergines tombent donc à l'eau. Bon, voyons ce qui me vient à l'esprit. Risotto aux légumes, bolognaise de lentilles, gratin de pommes de terre et de légumes, pâtes au pesto... Hmm, tout cela est chargé en hydrates de carbone. Je pèserai deux kilos de plus à la fin de la semaine.

Mais cela vaut la peine de prendre deux kilos si je parviens à réduire durablement ma consommation de viande.

Elevés avec de la viande

Le premier jour, j'ai un rendez-vous de dernière minute et je ne peux pas faire les courses comme prévu. Bon, ce sera des spaghettis à la sauce tomate, ce n'est pas si grave. Le deuxième jour, quand le soir tombe, la foule a faim et il n'est plus question de cuisiner. Résultat: café complet avec pain, fromage (pour ceux qui aiment), cornichons, tomates, œufs durs. L'enfant n°1 fait la grimace, se lève en silence et se dirige vers le frigo**. «Pas de jambon ou de salami?» «Non.» - «Et qu'est-ce que je vais manger?» - «Un sandwich aux œufs avec des concombres et des tomates.»** - «Sans blague? Je suis encore en pleine croissance. Mon cerveau a besoin de nourriture.» - «Je suis sûre que ton cerveau peut très bien se passer de graisse animale pendant quelques jours.»

Les troisième et quatrième jours se passent bien. Le cinquième jour, les visages se pétrifient au souper. «Toujours pas de viande?» - **«Exact. Mais vous aimez le gratin de pommes de terre» - «Oui, bien sûr. Comme accompagnement. Avec la viande.»** Je dois reconnaître que je suis un peu d'accord avec eux. D'une certaine manière, tout cela me semble bien sec. Je me montre néanmoins combative: «Arrêtez de râler. On n'est pas obligé de manger de la viande tout le temps.» - «C'est de ta faute ! C'est toi qui nous as élevés pour être des mangeurs de viande!» Arf, quand l'enfant a raison, il a sans doute raison...

«Je veux du tartare. Et de l'entrecôte. Et des côtelettes de veau. Et du coquelet. L'alternative végétarienne: soupe de chou-fleur et risotto aux champignons. J'ai l'impression d'en avoir déjà mangé toute la semaine, sous diverses formes.»

Le sixième jour est un véritable défi. Je dois utiliser les figues avant qu'elles ne pourrissent et je me prépare une salade de tomates, mozzarella et figues pour le déjeuner. Ce n'est pas si mal en fait. Mais ce serait encore mieux avec mon jambon San Daniele adoré. **Chaque bouchée crie «Je. Veux. Du. Jambon. Cru».** Le repas de midi serait différent. Je ne dis pas que mon manque de jambon soit la cause de ma mauvaise humeur de l'après-midi, mais il ne l'a clairement pas améliorée non plus.

Dimanche . Le test de résistance. L'enfant n°2 fête son anniversaire et nous allons manger au restaurant. Je jette un œil au menu. Je veux du tartare. Et de l'entre-

côte. Et des côtelettes de veau. Et du coquelet. L'alternative végétarienne: soupe de chou-fleur et risotto aux champignons. J'ai l'impression d'en avoir déjà mangé toute la semaine, sous diverses formes. **Du thon! Je peux manger du thon? Sur le plan de la santé: oui. Pour ma conscience, manger des animaux et tout ça: non.** Mais comme ce test est pour la santé, je commande du thon. Et je dois dire que jamais de ma vie un morceau de poisson ne m'a paru aussi bon.

Bilan après une semaine

Je suis très fière d'y être parvenue, malgré les diverses envies et les grognements persistants des adolescents. Je n'ai pas pris de poids, mais je ne me sens pas vraiment plus en forme qu'avant. D'une certaine manière, je suis plus heureuse de ne pas avoir mangé d'animaux (à l'exception du thon) que de l'avoir fait pour ma santé. **Peut-être que faire quelque chose «pour la santé» est une raison un peu trop générale et pas assez concrète pour vouloir vraiment changer quelque chose.** Néanmoins, depuis ma semaine végétarienne, j'ai vraiment réduit ma consommation de viande - même si je n'ai pas encore réussi à me faire à l'idée d'un quelconque produit de substitution que j'ai essayé. J'apprécie d'autant plus un bon morceau de viande.