

## Santé: Tout cuit dans le bec. Ou presque.

[Carole Vallières](#)

Édition du samedi 9 et du dimanche 10 avril 2005

Mots clés : Québec (province), santé, coaching

Les tendances émergent et, soudain, on se rend compte qu'un tas de choses vont dans le même sens. Un foisonnement de la même idée déclinée, nuancée, explorée. Parfois, la tendance prend du temps à émerger, puis, tout accélère: prenez le bio, par exemple.

Dans les années 70, les membres de la coopérative Les P'tits Oiseaux avaient l'air de... petits oiseaux. Mais à présent (la semaine prochaine, en fait, commençant le samedi 16 en Bretagne), on tient salon. Plus précisément, ce sera le deuxième Salon des vins naturels. Des vins naturels -- à nuancer de bio, déjà --, qui avait vu ça venir ?

Mais vous vous demandez déjà : quoi, naturel ? Du vin, tout de même ! Sachez que les vins naturels se font sans chaptalisation (ajout de sucre pour donner plus d'alcool) «car les raisins sont bien mûrs et bien sucrés, sans levurage : là aussi, il y a assez de levure naturelle dans les raisins, sans filtrage et sans ou avec peu de soufre [un agent conservateur]», dicit Antony Cointre, qui a fondé l'association Vini Circus, parrain dudit salon.

Est-ce meilleur ou pire que les vins «normaux», qu'il appelle «technologiques» ? Cointre estime que c'est autre chose, c'est comme si on comparait un camembert au lait cru avec un camembert pasteurisé (la suite à [www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)).

Nos démêlés avec le cru ne nous encouragent pas à penser qu'on goûtera aux vins français naturels de sitôt. Mais peut-être que vous irez en France sous peu et chercherez les vins naturels corses ou alsaciens, de la Loire, du Roussillon... Bref, vous trouverez chez quels vigneron en acheter dans le Guide de l'amateur des vins naturels (Éditions J.-P. Rocher). Je vous laisse me dire ce que ça goûte parce que moi, finalement, c'est de tendances que je veux vous causer ici.

La tendance la plus récente à m'avoir frappée, c'est la tendance qui vous prend comme une analphabète de la cuisine ou, pire, comme une incapable. Sommes-nous collectivement devenus cela à force de vouloir que tout se fasse vite ? Vous me direz que déjà, dans ses pubs, pendant les années 60, Kraft nous expliquait par le menu comment cuisiner. Et presque chaque chaîne de télé a son émission de cuisine...

Ah ! mais Internet étant devenu l'endroit par où tout arrive, Kraft s'est fait dépasser -- par la gauche --, et les émissions de recettes ont de nouveaux concurrents. En effet, maintenant, sur Internet, on vous fait les menus de la semaine, on peut vous les cuisiner (sans pour autant affirmer qu'on est traiteur) ou on vous propose, mais c'est plus courageux, de vous faire cuisinier, on vous encadre... avec la santé en tête. C'est la tendance dans la tendance.

Il y a des clubs dont on devient membre (ça coûte quelque chose, donc), il y a les nouveaux coaches -- ça, c'est une grande tendance, le coaching. Il y a des coaches de vie, des coaches d'entreprise, des coaches professionnels... Tout ce beau monde veut nous aider à nous accomplir, à développer notre potentiel. En tout cas, si vous faites affaire avec un de ces coaches -- rien à voir avec l'entraînement à un sport, soit dit en passant --, donnez-vous la peine de vérifier si cette personne appartient à une association ou quelle formation elle a suivie.

Sachez qu'il existe une association et une fédération internationales : ce sont donc des écoles. Si la formation ne garantit pas tout, poser des questions nous permet d'évaluer notre degré de confiance. Mon laïus terminé, rapprochons-nous du coaching en alimentation. Saine.

S'il n'y a pour l'instant qu'une personne qui se réclame du coaching -- une mise en marché pour nous faire humer un partenariat, une âme soeur dans la douleur --, plusieurs personnes offrent toutefois des formations populaires en alimentation santé. Ce ne sera généralement pas une diététiste sortant de nos universités : ces coaches en alimentation auront étudié la santé par l'alimentation plutôt qu'en fonction des maladies à soigner, des calories à compter, mais trop souvent loin de la bonne chère, ceci dit sans dénigrer ce travail essentiel.

Ce sont donc des autodidactes (parfois plus calés que des professionnels dûment qualifiés) qui vous parleront de végétarisme sans vous faire peur, de digestion et, j'espère, du sucre qu'il y a partout. On vous initiera aux enzymes, peut-être au cru aussi. Bref, ce sera la santé d'abord et, forcément, un réajustement de vos plaisirs. N'allez pas croire que la vie est terne sans friture et sans pain-carton, comme dit ma fille à propos du pain blanc tranché.

Mais puisque nous sommes des gens pressés qui ne prenons plus le temps de popoter chaque soir (et hop ! le surgelé dans le micro-ondes), rappelons-nous que les trois quarts d'entre nous ne faisons cette activité qu'occasionnellement. Et tout le monde n'a pas un maître boucher qui cuisine comme à la maison (et souvent mieux !), mais tout le monde a un supermarché où les boîtes criardes nous appellent littéralement. Le temps pour cuisiner est donc rare en semaine. Mais la nouvelle tendance (revenons-y) nous invite à rester en santé malgré tout. Il y a bien Le Commensal qui fait un effort, mais au bout d'un moment, le chili ou le pâté de seitan ont fait leur temps.

La nouvelle solution ? Des menus selon vos goûts, selon les spéciaux de la semaine, selon l'inspiration d'une tierce personne. Et savez-vous que ça me tente ? J'en suis au point où mes beaux livres imagés me laissent froide; même le sourire de Jamie Oliver et son petit air gamin ne m'inspirent plus... Alors, j'ai lancé un S.O.S., et j'attends la réponse. **Sans blague, je vous donne le tuyau : [soscuisine.com](http://soscuisine.com). C'est un service de menus gratuits qui tombent dans votre boîte de courriel chaque jeudi. Pour vous donner une idée du besoin : plus de mille personnes se sont inscrites depuis le lancement, il y a trois semaines.**

C'est une Italienne qui a lancé l'affaire, et c'est probablement trop beau pour durer longtemps... En attendant de me faire dire quoi manger pour ma santé et comment, combien, pourquoi, etc., je vais aller me faire un petit café. Bio, équitable et bien tassé.

vallieca@hotmail.com