

Ma vie n'est pas un roman. C'est une histoire simple. Des plus simples qu'elles puissent être. Le sans faste, la non-pantalonnade me caractérisent. Je vis, tant que je le peux, à fond la caisse. Je ballade l'image d'enthousiasme même, si, de temps à autre, je m'use en esclaffés ou en larmes.

Ce livre est l'assurance d'un parcours autobiographique qui m'a escortée pour comprendre la trame de ma vie. J'aimerais démontrer comment dans le fatum d'un spécimen, dans lequel la confiance en lui-même paraît rétrécie, qu'il existe des pistes salutaires qui peuvent secourir une destinée cousue de fil différent. Pour cela, il me faut parler d'une route, la mienne...

Mes parents sont nés à un moment où il suffisait d'être des bûcheurs enragés, objectifs et probes pour réussir sa vie. La mienne ne fut qu'une suite de goujateries dérangées, hormis mon mariage et la famille que j'ai engendrée.

Face aux coups cauchemardesques de la vie, il y a des moments où j'en ai pris plein la tronche.

Pour les encaisser, je me suis réfugiée dans la nourriture à tout volo.

Pas très grande, je fus rapidement bouboule. Je m'en fichais puisque cette façon d'être fut mon échappatoire. Échappatoire contre les agressions extérieures que je ne pouvais gérer seule, par silence ou par déni...

Aujourd'hui je fête mes soixante-cinq ans. Exceptionnellement, je fais un point sur ma vie. Je me retourne quelques instants en arrière pour superviser mon chemin et je m'aperçois vite que ma surcharge pondérale ne m'a pratiquement jamais quittée.

Dans la vie, il n'y a pas que des plages de sable blanc inondées de soleil.

Depuis quelque temps, il m'arrive de ressentir une sorte de tiraillement coté droit, là où se niche le foie.

Rien d'important, mais surtout quelque peu gênant. Spontanément, je sens que quelque chose ne va plus dans mon corps. Faut-il en prendre peur ou ne serait-ce qu'une simple alerte ?

Quelque chose d'inéluctable allait-il se mettre en route ou ne serait ce qu'un simple avertissement ? Personnellement, je pencherais pour une allègre. J'en parle à mon toubib. Ma tension artérielle en a pris un coup dans sa gamelle. Il me faut la réduire. Il me propose un traitement que je refuse face aux effets secondaires qu'il pourrait engendrer. Me soigner pour détraquer d'autres parties de mon corps ?

Ce n'est pas le moment que mon organisme se coltine une charge de maux supplémentaires.

A tout problème existe une solution.

Je dois me prendre en main aussi facilement et aussi difficilement que cela soit et sera. Ma décision flageolante est séduite par l'idée mais elle n'est pas encore prête. Je vais devoir lui tenir la main pour qu'elle et moi puissions réussir et mener à bien le projet de faire chuter cette satanée tension artérielle. Comment cette dernière peut-elle me jouer des tours de cochon ? Je ne fume pas, je ne bois pas et je ne consomme pas de sel. En l'occurrence, je suis totalement un peu trop cul-de-plomb, stressée, et, sûr, en surpoids...

Dimanche 5 mai 2019. Tout semble confus au niveau météo qui s'emballe dans la mauvaise direction.

Sens dessous-dessus, elle sera un véritable fléau pour mes douze jours de vacances sensés être re-constructifs.

Il pleut, il grêle, il vente. Les giboulées de mars nous bousillent le moral en plein mois de mai. Celui des douze mois de l'année dont l'adage est fier de proclamer : en mai fais ce qu'il te plaît. Des flocons de poudreuse virevoltent et la neige s'étale sur notre secteur ardennais. Rien ne va plus. Les dés sont jetés. Il va falloir composer avec ce bourricot de temps. Je ne me démoralise pas pour autant. Il y a bien plus grave dans la vie. La misère dans le monde, la faim, les maladies, l'exclusion. Rien que des mets qui ne nous mettent pas l'eau à la bouche et dont on voudrait bien se passer.

Dans quel monde vit le XXI^e siècle ?

Ce qui nous tombe dessus depuis quelques décennies nous amène-t-il à décider qu'une autre civilisation est en marche ?

Depuis le début du commencement jusqu'à nos jours, différentes cultures marquées, révolues, médiévales et contemporaines se sont installées, régies par des lois. Dans l'aggiornamento qui mène nos existences par le bout du nez, notre nourriture est bien trop aliénée.

Pour concéder du plaisir aux populations, le savoir actuel avantage la dégénérescence de notre milieu de vie par une souillure outrancière et collabore à contaminer nos corps.

Si les allantes d'un individu se heurtent aux saisons, le corps humain se trouvera dans la tornade.

Les aboutissants qui s'en suivront apporteront un déséquilibre.

Déséquilibre occasionnant la maladie.

J'en suis consciente. J'ignore comment me corriger.

Nos anciens restreignaient leurs us alimentaires, se levaient et se couchaient à heures régulières et n'étaient jamais stressés dans leur boulot. Ils vivaient leur vie jusqu'à la conclusion de leur destinée et facilement au-delà de cent ans.

Selon les anciens, les cinq éléments – le métal, le bois, l'eau, le feu et la terre – composaient toutes les matières de l'univers y compris le corps humain.

Les cinq céréales : blé, avoine, seigle, orge, riz, devaient fournir les principaux éléments nutritifs.

Les cinq fruits devaient renforcer le corps.

Le bétail et les légumes leur fournissaient des suppléments.

En fait, les cinq saveurs citées par les anciens étaient un schème de base pour la discipline nutritionnelle de l'époque.

Ces schèmes sont beaucoup plus larges que ceux de la science nutritionnelle actuelle.

Les ancestraux percevaient le corps humain comme un macrocosme.

Dans la société d'aujourd'hui, tout se truste sur la productivité et l'efficacité. Les gens consomment également de la nourriture composée de viande, d'œufs. Mais, contrairement, à l'alimentation d'autre-fois, elle comporte d'innombrables quantités de résidus provenant des engrais, des produits chimiques agricoles et des hormones.

Ne sont-ils pas nocifs pour le corps ?

Cette corruption à grande échelle est agent de beaucoup de maladies.

Du haut de mon mètre cinquante-quatre et de mes quatre-vingt-trois kilos, je décidais de gérer ma vie autrement.

Pourquoi donc changer de statut, lorsque l'on se sent si bien ?

A l'âge de deux ans j'étais une superbe petite boule.

Depuis la naissance de mes trois gamins, j'ai toujours vécu dans un système pondéral anachronique, de mauvaise augure, titillant ma santé, sans que je m'en rende compte ou plutôt feignant de ne pas m'en apercevoir. Qui est plus aveugle que celui qui ne veut pas voir ?

Moi, sans nul doute.

Mon poids s'amusait à escalader les hauts sommets de l'Himalaya sans assimiler que je frôlais les portes d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

Souvent, mon crâne se trouvait piégé dans un étau nocturne aussi bien que diurne. Par moments, cela en devenait étouffant.

A tout problème existe une solution.

Et là, bingo.

Un déclic déclencha ma motivation de supprimer la cause de ma fracture alimentaire : ma malbouffe. Non pas que je me nourrissais peu ou mal, mais trop. De maigres repas avec des collations à n'en plus finir. Sans cesse, toujours quelque chose à mastiquer, comme si je ruminais ma propre vie.

Psychologiquement détraquée ?

Absolument pas. Je suis normale, droite dans mes bottes, à peine déstabilisée quelquefois, mais je me ressaisis très vite.

Quoiqu'il en soit, perturbée ou pas, il me fallait réagir vite et bien.

En m'analysant dans mon miroir, habitude qui ne me collait pas à la peau, je me rendis compte que je faisais potentiellement partie de ces obèses à la diabétique "explosante".

D'ailleurs comment pouvais-je vraiment savoir si j'étais diabétique ou pas. Ma dernière prise de sang date de Mathusalem.

Je mariais sûrement carences en vitamines et minéraux, multipliais les conneries alimentaires causées par le stress, l'angoisse ou autre.

Je suis une bouche sucrée plus que salée tout en sachant, effrontément, que, chez moi, le sucre provoque une prise de poids influente et affligeante.

Je ne suis pas gras, je le fuis comme la peste.

Pourquoi donc, ne penserais-je pas sucre égal poison ?

C'est trop facile et trop bon d'avaler une bonne part de tarte, de crème chantilly. Il est plus difficile de dire **STOP**.

Quatre lettres pour arrêter un processus déclencheur de mauvaise santé.

Quatre lettres que je préfère lire que d'appliquer.

Chez moi le mot stop est signe d'arrêt de tout algorithme.

Quelle bonne blague et pourtant...

Là, je me pose un instant indéfini.

Ma réflexion bout à cent pour cent. L'accroissement des maladies cardio-vasculaires, les cancers, les polyarthrites, Alzheimer, Parkinson, et autres que je ne nomme pas, par oubli ou méconnaissance, ne seraient-ils pas liés à la malbouffe ?

Deux cousins de mon mari sont tombés malades en même temps.

L'un de Parkinson, l'autre d'Alzheimer.

Cependant, ce couple ne consommait que du bon : venaison hors de prix, poisson acheté à la poissonnerie la plus cotée du secteur de leur lieu d'habitation, légumes et fruits variés. Ils ne se privaient de rien. Faut-il donc penser que leur façon de s'alimenter était fausse ?

Je sais, pour l'avoir lu quelque part, que la nourriture peut être aussi destructrice que thérapeutique. Rien n'a d'égal qu'un bon petit plat pour la saveur du palais et le contentement de l'estomac. Ma grand-mère me disait toujours :

- Tu vas périr par ton estomac.

Cette boustifaille, **ma boustifaille** m'entraînerait-elle un jour vers l'un de ces continents insipides, saboteurs et létaux ?

Ma mémoire bondit en arrière, aux environs du XIII^e siècle, époque où Saint-Antoine se nourrissait exclusivement de galettes.

Oups ! Où sont les miennes ?

De nos jours, possédons-nous une juste valeur nutritionnelle ?

Personnellement, j'ai perdu la notion de l'écoute de ma faim. L'entendre vibrer avant de m'installer à table. Mes papilles frémissent à tout bout de champ. Incessamment, je me délecte de tout et de rien. Je ne mange plus en pleine connaissance. J'engloutis, même plus pour le plaisir.

Je réitère : cette boustifaille, **ma boustifaille** m'entraînerait-elle un jour vers l'un de ces continents insipides, saboteurs et létaux ?

J'avale, j'avale, j'avale...

Au fait, j'avale quoi exactement ?

Non simplement de la pitance, mais aussi des pesticides et autres saloperies.

Tous ces biocides audacieux qui fleurissent sur les aliments pour nous gaver soi-disant du meilleur.

Rien que d'y penser c'est effrayant.

Le président Jair Bolsonaro a récemment autorisé la commercialisation de cent cinquante sortes de pesticides supplémentaires pour les plantations brésiliennes.

Leurs produits risquent de se retrouver dans nos assiettes.

Imbibés, gavés comme des bernaches par des messages publicitaires sur l'excellence des plats industriels tout préparés, sur leur désinvolture de consommation, sur leur gain de temps, vous et moi ne voyons pas, ou, plus du tout, ce qui se cache dans nos écuelles.

Oui, nous sommes malades de notre mode de vie et de consommation.

Bouffer. Bouffer vite et mal. Bouffer par nécessité, sans prendre le soin de découvrir ou de redécouvrir la vraie valeur de l'aliment.

Et là, de nouveau, je crie **STOP**.

De nombreux travaux tendent à montrer l'implication des pesticides dans la survenue de certaines pathologies.

Les enfants, exposés *in utero* ou très jeunes, peuvent aussi en subir les conséquences.

Ils sont susceptibles de développer des malformations congénitales, des leucémies, ou des troubles neuro-développementaux.

Contre toute cette agression, les médecins préconisent des actions simples comme "*se mettre au bio*".

Après toute cette ingurgitation gargantuesque à faire vomir le plus solide des estomacs, je dois me prendre en main. Ce ne sera pas agréable. Je le sais, je me connais. Un jour mon envie s'installe, l'autre d'après, elle fout le camp. Il me faudra la dompter.

Ma décision est sur le point d'être asservie.

Mais, voilà, maintenant que dès l'entrée de ma cuisine, je m'interroge : manger quoi ? Comment ? À quelle sauce ?

Des sommations contradictoires s'offusquent dans un tintamarre de cocottes.

