

## L'amour des petits pots de crème

Reine Laurence

---

Number 120, Winter 2009

L'espérance de vie

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/13389ac>

[See table of contents](#)

---

Publisher(s)

Éditions Triptyque

ISSN

0225-1582 (print)

1920-9363 (digital)

[Explore this journal](#)

---

Cite this article

Laurence, R. (2009). L'amour des petits pots de crème. *Moebius*, (120), 43–45.

## REINE LAURENCE

### *L'amour des petits pots de crème*

Lorsque tu es revenue d'Europe, il y a quelques années, c'est fou ce que tu avais pris du poids. Ça frappait, tout en restant discret. Juste un peu moins svelte. Un beau témoignage des vertus gastronomiques du Vieux Monde. Et même s'il était évident que tu t'étais bourrée de toutes les pâtisseries imaginables, tu ne me parlais que d'une chose: dans tes virées à l'épicerie, c'était la fabuleuse sélection de yogourts qui te prenait les yeux et te faisait saliver, qui se jetait dans ton panier. Tu me racontais les mangues fabuleuses, les melons juteux et les éclats de figes vigoureuses. Et moi jalouse de ton voyage, parce qu'ici, c'était juste des fraises, des bleuets et de l'extrait de vanille.

Dès ton retour, tu as maigri. Les yogourts étaient moins tentants, moins nombreux. Ça restait réservé aux collations plates et, surtout, une alternative au *cottage cheese* des grosses.

Mais peu à peu, la tendance s'est transportée jusqu'ici. Selon le même principe qu'on récupère une saison plus tard ce que les Milanaises ont déjà trop porté, on goûtait enfin à un ajout de nectarine dans notre yogourt à la pêche, à des bleuets désormais sauvages et à un zeste de vanille pour relancer le goût de la fraise. C'est certain, la transition entre les continents fut plus longue que celle d'une collection de Galliano, mais faut comprendre qu'y a pas de *Vogue* version yogourts.

Les regards se sont tournés tranquillement vers la nouvelle tendance, mais au lancement des petits pots à zéro gramme de gras, ça s'est abattu. Un déferlement comme une solde à 50 % chez Miu Miu. La folie. Les pots de

100 g s'envolent sans aucune gêne. Maintenant, on prend soin de son corps en s'enfilant un yogourt qui calme le ventre qui crie, tout en le raffermissant. On peut même pousser jusqu'à deux ou trois par jour. Pourquoi pas?

Maintenant, je vois bien que c'est passé au-delà de la mode. Le yogourt est devenu le jeans de l'alimentation. Accepté partout, au dessert, au bureau, au cinéma et au lit. Il marche main dans la main avec les minces, secret de leur taille fine, et avec les grosses, secret de leur régime.

Et moi, je passe des heures à les choisir, à hésiter entre ma valeur sûre, la pêche crémeuse, ou une nouveauté, cet ananas-coco. J'en ramène des caissons pleins, et le matin je sélectionne soigneusement ce qui s'harmonisera le mieux avec ma journée. Une framboise classique pour la journée au bureau, des fruits ensoleillés pour pimenter un cours ennuyeux, un duo-tango si je suis trop indécise et, bien entendu, mon lot de culture pro-biotique après le gym. Un yogourt pour chaque occasion, j'ai maintenant l'impression d'avoir une deuxième garde-robe dans mon frigo. Par contre, c'est deux fois plus long de me préparer le matin. Surtout que les producteurs n'ont pas encore compris qu'il faudrait faire des étiquettes à multiples couleurs pour un même produit, question de tout agencer. On choisit bien la couleur de sa voiture en fonction de celle de son manteau préféré.

On était déjà toutes vendues au yogourt que voilà qu'ils nous lancent à la figure notre nouvelle raison d'aimer la vie: les yogourts-desserts. La vaste sélection du pâtissier, si tentante qu'on la sentait déjà résonner dans nos fesses, est transférée dans une crème sans gras. C'est exactement là qu'est caché le point G. La meringue citronnée, les cerises trempées au chocolat, la croustade aux petits fruits, les fraises à la crème chantilly. Délice après délice. Pourquoi n'y avait-on pas pensé avant? Comment faisait-on pour vivre? C'était la crainte des chairs molles et de la cellulite, coupables de nos regards vers le sucre, coupables de nos regards envieux sur le chocolat. Plus jamais coupable.

À tous les jours, je me permets maintenant ma gâterie. D'un sourire j'allume ma pause-collation, avec frénésie je sors mon yogourt de son sac, et d'une main tremblante je décolle le papier. J'y suis, j'engouffre les 100 g et termine

les yeux brillants. Et chaque jour je me dis que j'ai réussi un effort de plus contre mon corps, que j'ai allégé ma silhouette, que je me drape d'une couche de plus vers le bonheur. Un gramme de gras de moins à la fois.