

Québec français



## Cataplasmes et catastrophes

Véronique Nguyễn-Duy

Number 123, Fall 2001

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/55911ac>

[See table of contents](#)

### Publisher(s)

Les Publications Québec français

### ISSN

0316-2052 (print)

1923-5119 (digital)

[Explore this journal](#)

### Cite this article

Nguyễn-Duy, V. (2001). Cataplasmes et catastrophes. *Québec français*, (123), 87–88.

# Cataplasmes et catastrophes

Véronique Nguyen-Duy

TOINETTE. — *Ce Monsieur Fleurant-là et ce Monsieur Purgeon s'égayent bien sur votre corps ; ils ont en vous une bonne vache à lait, et je voudrais bien leur demander quel mal vous avez, pour vous faire tant de remèdes.*  
Le malade imaginaire, Molière.

Il y a des matins comme ça. On se lève par temps gris, on se sent un peu raplapla et la mine basse qu'on entrevoit dans le miroir termine de nous mettre le moral à terre. C'était un matin comme ça et c'est avec le poids du monde sur mes épaules que je me suis péniblement traînée jusqu'au marchand du coin pour acheter mon journal. En attendant dans la file, je lorgne ma voisine qui termine à peine son dix kilomètres de jogging matinal. La cuisse musclée, la fesse haute, le teint rose et le sourire éclatant, elle pète littéralement le feu. À ses côtés, un autre voisin dont la quarantaine avantageuse a toujours exercé sur moi une fascination à peine contenue. Il lui raconte, avec force détails, son dernier voyage en kayak de mer dans le fjord du Sognefjord en compagnie d'un ami qui donne dans la culture d'aliments biologiques. Tous les deux palabrent longuement sur les vertus respectives de l'activité physique, des aliments lactofermentés et de la méditation. Moi, derrière, je me décompose lentement et j'essaie de camoufler ma chocolatine et mon paquet de cigarettes dans mon journal. J'aperçois alors le dernier numéro de *Châtelaine* sur la page couverture duquel on peut lire : « Comment l'esprit peut guérir le corps ». En le feuilletant, je constate qu'on y retrouve une bonne dizaine de pages remplies d'informations diverses sur la santé. J'achète et rentre chez moi sans attendre la monnaie.

En grignotant d'une dent coupable mon croissant hypercalorique, je tourne les pages glacées. J'apprends que l'on peut guérir de maladies graves par le biais de thérapies mentales et, bien que je ne sois pas encore atteinte de cancer — ce qui ne saurait tarder au rythme où je grille cigarettes sur cigarettes — je décide de m'inscrire à un cours de méditation dès l'automne. Quelques pages plus loin, dans une capsule santé, on rapporte les conclusions d'une étude publiée dans le très prestigieux *Journal of the American Medical Association* voulant qu'il soit tout

aussi efficace de faire 30 minutes d'exercice modéré par jour que trois cours intensifs d'aérobie par semaine. Je prends donc la résolution de me rendre au travail en faisant de la marche rapide. Plus loin, on dit que le guide *Mieux-être en cinq minutes* (J. Alexander, Éd. du Trécarré) est « rempli de trucs simples, amusants et efficaces pour se débarrasser du stress, des baisses d'énergie, des maux de cou, du manque de concentration ou de l'impatience excessive ». À moins de 20 dollars, c'est donné et je me promets bien de l'acheter dès cet après-midi. Au moment de me faire un deuxième café, je lis que des chercheurs ont découvert les vertus du thé noir pour combattre la carie dentaire. Et c'est en collant une note sur le frigo pour me rappeler d'en acheter trois kilos que tout s'éclaire. Si je me sens moche dans ma tête et dans mon corps, si ma surcharge pondérale n'a d'égal que mon accumulation de stress, si j'ai le teint brouillé et les muscles noués, si je me sens crevée dès le lever, c'est que j'ai un mauvais régime de vie. Je dois donc changer du tout au tout en adoptant de nouvelles habitudes : arrêter de fumer, faire de l'exercice, manger sainement, dormir un minimum de huit heures par nuit et cultiver mon jardin intérieur. C'est si simple, pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt ?

Je me suis donc lancée dans une course effrénée pour perdre des kilos et gagner en capacité cardio-vasculaire, pour assouplir mes articulations et durcir mes muscles, pour augmenter mon apport en fibres et diminuer ma consommation de cigarettes, pour gérer mon stress et lâcher prise. J'ai fait tout ce que j'ai pu pour être, moi aussi, pétante d'énergie et d'un calme zen, taillée au couteau en laissant libre cours à ma fourchette, radieuse de santé et irradiant le bonheur. J'ai fait tout ce que j'ai pu mais j'ai craqué. C'est arrivé un matin, vers 10h30, au moment de croquer une pomme. La bouche ouverte, goûtant déjà le parfum de la pomme, je me suis souvenue



Coup de pouce, février 1999. • A chacune son work-out. • Photos Mario Hébert

d'une capsule santé dans laquelle Christina Blais, diététiste à l'Université de Montréal, nous rappelait qu'il est primordial de « bien laver les fruits et les légumes, de les brosser même et de les assécher soigneusement pour éliminer toute trace de pesticides, de déjections animales ou d'eau contaminée. Frotter une pomme contre son jean ne suffit pas ! ». J'ai senti une profonde lassitude s'emparer de moi et, telle une Ève des temps modernes, j'ai croqué le fruit défendu. Instantanément, j'ai intégré le rang des incapables et des coupables, une façon comme une autre d'être chassée du paradis.

Pourtant, je suis nostalgique du temps où je chipais les pommes de ma voisine et où s'amuser à faire briller le fruit de mon larcin en le frottant sur mes pantalons était un lent



prélude au plaisir gustatif à venir. Aujourd'hui, tout est compliqué, codifié, technicisé ; tout est désormais suspect, dangereux sinon mortel. À en croire les médias, nous sommes plongés dans un perpétuel combat contre le mal sous toutes ses formes ; cholestérol, gras saturés, anémie, ostéoporose, insuffisance cardiaque, pesticides, métaux lourds, stress et OGM. Et le plus difficile dans tout cela est de réussir à concilier toutes les recommandations et savants conseils — bien souvent contradictoires — dont nous abreuvons les médias écrits et électroniques. Du quotidien au magazine spécialisé, du *Téléjournal à Découvertes*, sans oublier Internet, nous sommes inondés d'informations traitant de la santé sous toutes ses formes. Ainsi, « [...] sur Santé-Net Québec [par exemple] on parle d'un total de 100 000 sites Internet (toutes langues confondues mais la plupart en anglais) traitant de santé, dont 2000 sites québécois<sup>2</sup> ».

Et comme c'est généralement le cas pour tout ce qui s'apparente de près ou de loin au journalisme à caractère scientifique, la forme retenue pour présenter ces résultats d'études est généralement très brève, spectaculaire et décontextualisée. Chaque jour apporte sa moisson d'aliments-miracle susceptibles de prévenir le cancer, d'exercices simples améliorant la capacité cardio-pulmonaire ou encore de méthodes révolutionnaires permettant d'abaisser le niveau de stress. Comme le dit l'anthropologue Bernard Arcand : « Les journaux préfèrent la nouveauté, le neuf, l'inédit ou le sensationnel. [...] Et l'une des façons de protéger ce culte de la nouveauté, c'est de n'avoir aucune mémoire. [...] Les journalistes scientifiques devraient rapporter les débats et les controverses autour des découvertes et des innovations [...]. Ils pourraient ainsi contribuer véritablement à l'éducation du public [...] plutôt qu'à simplement le divertir<sup>3</sup> ».

Chaque nouvelle relègue donc la précédente aux oubliettes. Il y a des modes, des tendances, en matière d'alimentation, de santé et d'hygiène de vie ; ce qui est in un jour

est inévitablement condamné à être *out* le lendemain. Cours de yoga à l'intention des bouts de choux de deux ans<sup>4</sup>, méditation, aromathérapie, nutraceutiques, aliments thérapeutiques, aliments naturels, aliments santé ; nos maux de dos et notre mal de vivre permettent aux marchands de bonheur de vivre sur notre dos. Les aliments se font nutraceutiques et, au lait écrémé, jusqu'à récemment emblématique d'une saine alimentation, s'ajoutent les yogourts avec bifidus actif, le kéfir et les breuvages laitiers enrichis de calcium. Les légumes sont biologiques, la farine moulue sur meule de pierre, le pain intégral, l'huile de première pression à froid, les chips sans cholestérol et la margarine sans colorant. Le papier est recyclé, le savon biodégradable, le fixatif sans aérosol, le chasemoustique sans DEET, les tampons hygiéniques sans applicateur et le dissolvant sans acétone. Les crèmes se font cosméceutiques avec force rétinol, triple A, vitamine C et oxygène, alors que les chandelles, les déodorants de salle de bain et les sapins de char sont désormais « aromathérapeutiques ». Quant aux entreprises de produits naturels, elles ne sont pas en reste. Ainsi, *La Clef des champs* présente un chiffre d'affaires annuel d'un million de dollars<sup>5</sup> alors que la ferme *Pousse-Menu* « produit chaque semaine trois quarts de tonne de champignons, de "germinations" et de jus d'herbe de blé [qui, avec son] odeur décapante de gazon fraîchement coupé, [serait] excellent pour nettoyer l'organisme<sup>6</sup> ». À 30 dollars pour un contenant de la grosseur d'une cannette de boisson gazeuse, force nous est de constater que la santé naturelle n'est pas pour autant universelle. Et même les entreprises de multimédia et de haute technologie donnent dans la santé avec des gadgets qui, « grâce à de minuscules capteurs cachés dans vos bagues, votre ceinture ou même le tissu de votre t-shirt, [...] vous permettent de mesurer votre taux de graisse, le degré d'hydratation de votre peau, votre masse musculaire, vos carences en vitamines, votre tension artérielle, votre rythme cardiaque [en comptant] également les calories que vous

avez ingurgité à votre dernier repas et celles que vous brûlez en marchant et en parlant<sup>7</sup> ». La santé fait vivre les entreprises — médiatiques ou non — et on pourrait dire que le lait n'est pas qu'une excellente source de calcium, mais est aussi une excellente source de revenus.

Difficile dès lors pour les profanes que nous sommes de ne pas perdre le nord dans un tel fouillis de recommandations, de produits et de services. D'autant plus difficile que l'on confond délibérément information et promotion, santé et spiritualité, science et croyance. Pourtant, tels des aveugles obstinés, nous continuons d'avancer, à tâtons, vers ce que nous espérons être une lumineuse révélation. Et dans cette quête de bien-être et de bonheur, nous adoptons sans cesse de nouvelles conduites de vie que nous ne tardons pas à ériger en dogmes. Je serais donc tentée de dire que le traitement médiatique réservé au domaine de la santé, plus que d'être un divertissement, touche en fait au religieux. Les médias ne s'y sont pas trompés et jouent aux *preachers*. S'appuyant pour ce faire sur la figure d'autorité qu'est le scientifique, ils répandent la bonne nouvelle comme un fait indiscutable en adoptant le ton prescriptif des dix commandements. Ce faisant, ils élaborent une doctrine, une orthodoxie, à l'aune de laquelle se mesure la valeur des individus. Il y a les disciples qui, à force de travail et d'abnégation, ont d'ores et déjà franchi les portes du paradis, et il y a les hérétiques, traînant d'un air coupable leurs kilos et leurs bobos dans un véritable enfer sur terre. Aujourd'hui, plus que jamais, la santé est un enjeu central dans le processus de différenciation sociale. Et les médias, brandissant l'idéal de santé comme un ostensor, transforment nos jardins secrets en champ de bataille économique et font de nos cataplasmes une véritable catastrophe.

#### Notes

1. Christiane Martin, « Solutions rapides pour bien-être instantané », *Châtelaine*, septembre 2001, p. 26.
2. Françoise Genest, « Cybersanté. Pitonnez intelligemment », *Le Journal de Montréal*, dimanche 12 août 2001, p. 28.
3. Bernard Arcand et Brigitte Gemme, « Petites misères et grandes nouvelles. N'en déplaie aux médias, la science n'est pas un show ! », *Québec science*, septembre 2001, p. 50.
4. Isabelle Grégoire, « Du yoga à deux ans ! », *L'Actualité*, 15 avril 2001, p. 12.
5. Étienne Leblanc, « Il y avait un jardin », *L'Actualité*, 1er décembre 2000, p. 30.
6. Ariane Krol, « Un petit verre de jus vert ? », *L'Actualité*, 15 avril 2000, p. 64.
7. Richard Martineau, « Le mal de vivre », *L'Actualité*, 15 novembre 2000, p. 128.

