

# Chronique : retrouver son assiette

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 86

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Retrouver son assiette



## Les Fantaisies

de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

Je sais que mon problème n'est pas simplement celui des lendemains de fête, genre nouvel an, non! C'est un problème général, holistique comme on disait, et le remède lui aussi ne peut être que global. Les solutions momentanées ne feront jamais l'affaire.

Mais de quoi suis-je en train de vous parler? De ceci...

Presque tous les humains, au fil des années qu'ils passent sur cette planète, tendent à grossir. Je n'échappe pas à la règle. Ma balance me l'affirme avec une régularité désolante: je fais 4 kilos de trop. Je songe aux chevaliers qu'on rencontre dans les romans de Chrétien de Troyes, et je me dis qu'aucun d'eux ne se serait laissé aller à perdre autant le sens de la mesure avant de s'asseoir à la table du roi Arthur – car, en tout, s'impose un idéal de mesure. La déesse Némésis le savait aussi dont la taille était si fine, si svelte que tous les dieux de l'Olympe souhaitaient un enfant d'elle.

Oui, oui, je dois réagir, mais comment? Il me faut la plus radicale des recettes possibles.

Je l'ai trouvée. Elle consiste à se mettre mentalement dans la peau d'un type jeté à vie au fin fond d'un cachot. Glisse-t-on jamais à un détenu une deuxième

assiette de popote dans sa cellule? Jamais! Si je veux décider du volume et de la rotondité de mon abdomen, il faut d'abord que je reformate mon esprit pour acquérir, à chaque repas, ce qu'à partir de maintenant j'appellerai «la mentalité du détenu», et que j'en devienne le plus sévère, le plus impitoyable gardien.

Vous partagez ce genre de préoccupation? Oui? Précisons la recette.

Pour commencer, ne jamais se servir soi-même. Si vous vivez seul, mariez-vous. Ensuite, laissez la personne qui se trouve en face de vous au petit-déj, au déjeuner et au dîner décider de ce qui est mis sur votre assiette, et donc de ce qui entre dans votre estomac. Exigez de cette personne qu'elle soit d'une rigueur sans faille. (Car vous-même, admettez-le, en la matière, vous avez perdu toute objectivité, tout sens des poids et mesures.) Autrement dit, abdiquez librement votre liberté. C'est un effort mental à la portée de tous, et prodigieusement déculpabilisant: votre repas ne dépend plus de vous, mais d'une instance extérieure sur laquelle vous n'avez strictement aucune prise. L'assiette arrive avec modestie sous votre nez, n'en demandez pas plus et, quand vous avez avalé la dernière cuillère ou donné le dernier coup de fourchette, qu'elle disparaisse définitivement de sous votre nez sans qu'on vous demande jamais votre avis.

## OFFRE SPÉCIALE POUR MARS

Profitez d'un séjour ressourçant à l'Hôtel Valaisia de Crans-Montana. Vous serez séduit par l'espace bien-être et son bassin d'eau saline à 33 °C.

### CHF 650.- PAR PERSONNE

- ✓ 4 nuitées en chambre double sud avec balcon
- ✓ 3 forfaits de ski journaliers
- ✓ Copieux buffet au petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi (ou lunch à l'emporter)
- ✓ Menu à 4 plats tous les soirs
- ✓ 1 apéritif servi chaque soir au bar de l'hôtel
- ✓ 1 bouteille de vin du Valais (5 dl) lors du départ
- ✓ Libre accès à l'espace de bien-être avec piscine d'eau saline à 33 °C

Offre valable du 04 au 25 mars 2017. Réservations directement auprès de l'hôtel. Code de réservation: «Génération-Mars». Taxe de séjour non incluse.

### POUR LA SAISON D'ÉTÉ 2017

En été 2017, les abonnés de Générations bénéficient également d'une offre spéciale: À partir de 4 nuits réservées, une nuit est offerte. Valable du 09 juin au 15 octobre 2017.

Hôtel Valaisia  
T +41 27 481 26 12, info@hotel-valaisia.ch

[www.hotel-valaisia.ch](http://www.hotel-valaisia.ch)

FERIEN  
VEREIN

HOTEL VALAISIA

Crans-Montana

OFFRE EXCLUSIVE  
POUR LES ABONNÉS DE GÉNÉRATIONS

