

Vivre longtemps et consommer local, le vrai défi

ÉCRIT PAR PIERRE-EDOUARD PICORD

9 septembre 2016

La santé grâce à une alimentation équilibrée est aujourd’hui un principe largement admis. Jusqu’où une telle pratique peut-elle mener dans ses bienfaits ? À cette question, Victor Chapelle, naturopathe et auteur à succès répond sans barguigner dans son livre : jusqu’à vous offrir 120 années de vie durant lesquelles vous resterez frais et frétiltant comme un jeunot. La promesse, quoiqu’ambitieuse n’est pas impossible à tenir. Les scientifiques avancent de plus en plus ce chiffre de 120 ans, comme durée programmée de la vie de l’homme. Il faut cependant ajouter qu’atteindre l’âge canonique de 120 ans n’est pas chose aisée comme veut bien le dire Victor Chapelle. À une alimentation saine, la gériatre Leïla Rinaldo ajoute encore quelques conditions sans lesquelles, l’objectif peut se révéler vain : bien dormir et suffisamment, pratiquez du sport, chassez le stress, savoir rebondir. Bref, il faudrait adopter un mode de vie pas si simple à observer, compte-tenu du rythme trépidant imposé par la société dans laquelle nous évoluons. L’information c’est qu’une existence disciplinée, façonnée par l’observation rigoureuse de principes simples rebute de moins en moins les Guadeloupéens. Les femmes sont en première ligne. La proposition de vivre 120 ans est certes alléchante. Elle a sûrement un effet stimulant. Et quoi qu’on dise c’est une belle accroche.

Toutefois, cela n’explique pas tout. La plupart de celles qui sont en quête de vie longue et en bonne santé, avait déjà mis un pied sur le chemin d’une longue route. Végétariennes, végétaliennes, ou simplement adeptes du manger sain, ont pris d’assaut Victor Chapelle. Fort nombreuses, elles l’ont bombardé de questions à l’occasion de la séance de dédicace de son livre à Jarry le 4 septembre dernier. D’autres, plutôt attirés par les 120 ans d’existence n’étaient pas en reste. Nous pouvons voir la suite de ce succès deux manières : soit l’effet d’annonce et de la nouveauté laisse place au train-train. Ceux qui avaient leurs mauvaises habitudes alimentaires y retournent. Soit la tendance au “ manger mieux et sain ” continue à se

développer et c'est toute la Guadeloupe dans ce qu'elle possède de plus authentique qui en tire profit. Rêvons un instant. Nous consommerions en priorité des fruits à pain, des igames, des madères, des malangas, en lieu et place des pommes de terre, pâtes alimentaires et riz. Nos enfants ne s'empiffreraient plus de hamburgers et autres nourritures des fast-foods américains. Ce serait, soit dit en passant pour leur plus grand bien. Nous reviendrions aux mangues qui ne pourriraient plus le long des routes, aux goyaves aussi. Ce qui nous obligerait à en planter, puisque les goyaviers qui subsistent de manière erratique ne suffiraient plus. Bref, nous reviendrions à une alimentation locale à laquelle nous avons donné le dos depuis belle lurette.

L'idée vraiment révolutionnaire que devraient mettre en pratique celles et ceux qui s'approvisionnent en produits diététiques ou bio c'est de prolonger leur démarche en consacrant aussi une part importante des aliments locaux à leur nouvelle façon de se nourrir. Cela ne devrait pas trop leur en coûter. Ils savent à quel point nos produits sont excellents pour leur quête de vie longue et en bonne santé. Qui sait, une vraie production locale pourrait être revigorée. Au grand dam des importateurs. En promettant plus d'années à vivre, Victor Chapelle a peut-être trouvé le moyen de nous rendre à nous-mêmes. Puisque rien ne vaut la vie, et qu'elle est hors de prix. Cela peut marcher. Malheureusement, nous sommes très loin de ce scénario. Même la perspective de vivre vieux et heureux ne parviendra à nous sortir du piège mortifère de la consommation à outrance et de la bombance niaise. Le ver est entré trop profond dans le fruit. Il sera difficile de l'en déloger.