

Mes patients m'ont progressivement poussé vers ma table d'écriture. Ce sont eux qui m'ont convaincu que "finalement sur la diététique tout n'avait pas été dit". J'ai donc voulu écrire ce qui n'avait pas été dit. Je leur dois un grand merci car en médecine on ne réussit pas sans écoute réciproque. Ils m'ont tout appris sur le comportement alimentaire, je leur ai tout appris sur le contrôle alimentaire.

Le médecin a tempéré l'appétit du gastronome et le gastronome a tempéré la rigueur du médecin.

Je ne crois pas que l'on puisse donner des conseils nutritionnels sans aimer les gens et comprendre leurs faiblesses.

Plusieurs conditions doivent être remplies pour pouvoir exercer sur soi-même le contrôle alimentaire :

- Avoir pleinement décidé d'exercer ce contrôle. Personne ne peut manger sous la contrainte, personne ne peut maigrir sous la contrainte.
- Avoir reçu l'enseignement diététique élémentaire permettant d'évaluer facilement ses besoins quotidiens et de trier les bonnes et les mauvaises informations qui trop nombreuses et d'origine souvent douteuse circulent dans le domaine diététique.

Qui est capable de s'y retrouver dans les différents étiquetages agroalimentaires ? Qui est capable de résister, s'il n'a pas la connaissance, à la dernière sirène lui vantant les mérites de la pomme mangée seule pendant plusieurs jours, du régime dissocié ou du régime sans féculents ? Il faudrait des pages entières pour faire la liste des "régimes miracle" qui ont fait davantage maigrir les portefeuilles que les propriétaires.

- Avoir gardé la certitude que le plaisir alimentaire doit demeurer intact. Le mot "régime" me fait fuir immédiatement.

*"Dans la tête et dans l'assiette" - extrait - Dr JB VIRGITTI*