

## TELLE MÈRE, TELLE FILLE

Debra Waterhouse. Trad. Ginette Patenaude. Montréal: Editions de l'Homme, 1997.

PAR JEANNE MARANDA

L'alimentation est un sujet à la mode. Les livres de recettes et les régimes de tout acabit s'alignent côte à côte chez les libraires. Et pourtant on a jamais si mal mangé! C'est le règne du fast-food, du micro-ondes, du surgelé. Et la population engraisse à vue d'oeil, les statistiques sont effarantes: l'obésité chez les femmes adultes a augmenté de 36%, c'est une femme sur trois qui souffre d'embonpoint et à l'âge de 10 ans plus de 80% des fillettes suivent un régime alors que 60% vivent dans la hantise de prendre du poids (Université de la Californie).

Paradoxalement les top modèles que nous servent la mode et la publicité sont minces, très minces, à la limite de l'anorexie et afin de se glisser dans ces créations qui laissent peu de place aux bourrelets, les femmes s'astreignent à des régimes amaigrissants qui les rendent malades et mettent leur vie en péril. Ces messages sont si puissants que les femmes dépensent 30 milliards par année pour leur ligne alors qu'elles ne dépensent que ... 20 milliards pour leurs cosmétiques (Naomi Wolf 1993).

*Telle mère, telle fille* est le troisième livre de Debra Waterhouse sur les problèmes de nutrition dans lequel elle dénonce encore une fois les régimes amaigrissants et leurs dangers. L'auteure affirme que les régimes, en déclenchant une réaction biologique qui mène à la suralimentation, constituent la cause première de tous les troubles alimentaires et de l'excédent de poids. De plus elle s'engage à nous prouver que ce sont les mères qui sont responsables des habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, de leurs filles, et elle les accuse d'avoir encouragé ce comportement parce qu'elles ont elles-mêmes

suivi des régimes. En effet, 88% d'entr'elles ont déjà suivi un régime et leurs filles les ont suivies dans la proportion de 80% afin de se conformer à cette nouvelle identité féminine qui valorise la minceur.

Et c'est inconsciemment que les mères passent le flambeau avec leur approche restrictive de l'alimentation, elles qui ont appris de leur mère qu'elles ne devaient pas manger de gras ni de sucreries, deux éléments à proscrire dans tout régime amaigrissant. Elle avance qu'au contraire, les gras sont indispensables à la bonne santé tout au long de la vie. D'abord à l'adolescence, ce n'est que quand le pourcentage des tissus adipeux est passé à 17% du poids corporel que les estrogènes, indispensables au déclenchement des menstruations, entrent en fonction. C'est le même phénomène pour une grossesse à terme qui requiert un pourcentage de gras de 22%. A la ménopause, cette même hormone se fait des réserves dans un corps bien en chair et prévient l'ostéoporose. On doit notre espérance de vie à notre silhouette en forme de poire, selon l'auteure. Quant aux sucres, ils fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de tous les organes et sont essentiels à toute activité physique qui doit faire partie de notre gestion de vie.

Sa recette pour ne pas se laisser piéger par l'appât des régimes, c'est d'établir une bonne relation avec son corps, l'accepter tel qu'il est. Elle a questionné des femmes dont seulement 6% ont avoué aimer leur corps, les autres auraient voulu remodeler toutes ou une seule partie de leur corps, des cuisses au nez en passant par les seins! Les mères sont responsables de l'estime de soi de leurs filles. Si elles ont une perception négative de leur corps, comment pourront-elles léguer à leurs filles une image corporelle positive? Les mères doivent s'aimer comme elles sont et le manifester si elles veulent que leurs filles apprennent d'elles l'amour et le respect de leur corps.

Elle a trouvé une solution fort à propos, quand elle nous suggère de

développer un "instinct diététique." Il est là, il s'agit d'être à l'écoute, il nous dicte les besoins de notre corps. Il sait mieux que tout régime, la quantité et qualité des aliments que nous devons ingérer pour être en bonne santé et bien dans sa peau et par de là, nous donner la force de résister aux avances fallacieuses de la mode et de ses modèles. L'auteure refuse de s'enligner sur les barèmes du poids santé et autres mesures dictées par les médecins. Elle nous exhorte plutôt à jeter notre pèse-personne et à suivre notre instinct diététique.

Son ton persuasif devrait faire réfléchir celles d'entre nous qui sont aux prises avec le mythe du corps parfait. Madame Waterhouse se réfère à notre bagage génétique qui nous destine à devenir mères et qui a modelé notre corps en conséquence. Toute entrave à cette fonction dérègle le corps et elle nous prévient que nous aurons à en payer le prix un jour ou l'autre.

Ses données, arguments et statistiques s'appuient sur un imposant corpus de 160 articles que l'on retrouve à la fin de son livre. Ils ont été publiés dans des revues et livres scientifiques et signés par d'éminents nutritionnistes américains qui se sont penchés sur les problèmes de malnutrition chez les jeunes filles et les femmes depuis une dizaine d'années.

Pour finir, elle nous demande de remplacer les mots exigeants associés aux régimes comme *volonté, discipline et contrôle*, par un vocabulaire plus souple, moins contraignant comme *variété, modération, équilibre* et elle nous assure que nous serons en mesure d'établir des habitudes alimentaires plus saines. L'auteure termine son livre sur une longue liste de judicieux conseils pour se garder belles et en santé avec en prime, une relation enrichissante avec nos filles. Le plus simple, peut-être pas le plus facile à suivre: Aimez-vous, aidez votre fille à s'aimer.