

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 79 (1991)

Heft: 12

Artikel: Dis maman, qu'est-ce qu'on mange ?

Autor: Ruchti, Nicole

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-279836>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Dis maman, qu'est-ce qu'on mange?

Rester en forme, mon beau souci... Mais pour les mères de famille, c'est encore et toujours la forme des autres qui prime.

Autant vous l'avouer d'emblée: la cuisine, ce n'est pas mon affaire. Enfant déjà, j'oubliais que nous étions à table pour manger et non pour discuter. Le plaisir de retrouver mes sœurs et frères aînés après une journée d'école était pour moi une denrée plus nécessaire que la soupe ou la purée en attente dans mon assiette.

Mère de famille, j'ai appris qu'il est des devoirs auxquels on ne se soustrait pas: les petits déjeuners censés mettre de bonne humeur ceux que l'on a sortis du lit, les repas de midi engloutis en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, et les incontournables «quatre heures», fort appréciés mais toujours en concurrence avec les dessins animés télévisés de fin d'après-midi destinés à ces chers petits...

Paradoxalement, j'ai toujours aimé faire le marché. Les maraîchères solides et joyeuses ont toute mon amitié, quant aux maraîchers, je ne peux résister à leur acheter les légumes qu'ils vantent comme un bien précieux.

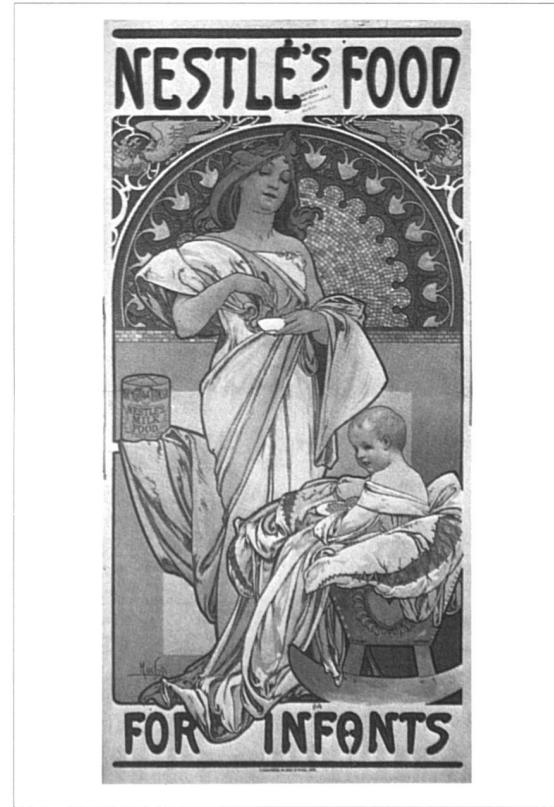
Rester indifférente à des bolets qui n'attendent qu'un geste pour finir leur vie avec un risotto: je ne peux pas. Me priver de l'achat de persil, ciboulette ou autre basilic aussi joli qu'un bouquet de merveilles, je ne peux pas non plus.

Vous l'avez compris, faire des provisions m'est facile, c'est après que ça se gâte.

Aujourd'hui, la quarantaine entamée, je ne peux plus faire la sourde oreille à ce qui se trame autour de moi. Saine alimentation, régimes amincissants, prises de poids, recettes «light», risques de malnutrition accrus dès 40 ans, je n'échappe pas au grand mouvement «dis-moi ce que tu manges, je te dirai comment tu te portes»...

Aussi, à l'annonce du programme de la 58^e Journée vaudoise des femmes j'ai failli ne pas en revenir: un des ateliers proposait «le défi alimentaire de la femme, ou les besoins alimentaires spécifiques de la femme en matière de nutrition».

Du pain bénit, si je puis dire. Enfin une spécialiste (c'était annoncé dans le dé-



Le modèle de la mère nourricière: encore dominant.

pliant) allait me dire ce qui était bien pour ma santé à moi. Bien sûr que par la suite je penserais aussi à ma famille, mais en priorité j'aurais toutes les informations utiles pour résister à cette sournoise mais inéluctable certitude: je prends de l'âge!

Les autres d'abord

Déjà j'imaginais que nous serions nombreuses à partager nos préoccupations, à oser parler d'un ventre pas si plat et d'ostéoporose latente (un mal qui nous guette à la ménopause), et que toutes nous allions nous donner mutuellement du courage. J'attendais beaucoup de cet atelier... mais rien n'est venu. Ou rien de ce que j'attendais! Je vous l'avoue sincèrement, seule ma conviction d'être une piètre cuisinière

est sortie renforcée de cet après-midi...

Si la diététicienne a fort judicieusement ouvert l'atelier en posant quelques repères alimentaires, la discussion a vite pris un tournant que je n'ai pu négocier. A ma grande surprise, les participantes ont rapidement dévié les questions sur le terrain familial «mon fils n'aime pas les céréales», «ma fille ronchonne parce qu'elle prend du poids», «ma famille a des horaires si différents, comment faire pour la préparation des repas?».

Aussi légitimes que puissent être toutes ces questions, j'ai vite compris que les femmes présentes «resteraient», pour cet après-midi, des mères nourricières, et moi une fois de plus une ignorante de l'art culinaire!

Mais, ô bonheur, le hasard d'une rencontre vient de me faire découvrir un livre superbe, je vous confie son titre «Le défi alimentaire de la femme»...

L'auteure, la truculente Canadienne Louise Lambert-Lagacé, diététiste réputée, livre – avec humour – la somme des réflexions, accumulées grâce à des milliers de témoignages.

Quand elle écrit «un lien incontestable existe entre l'amour de soi, une alimentation adaptée à ses besoins et une meilleure santé», c'est tout un programme! L'alimentation au mitan de la vie des femmes n'a plus de secrets pour elle. Persuadée, elle écrit «manger est un acte cent fois plus complexe que le simple geste d'avaler un aliment. Cet acte fait appel à toutes les dimensions de l'être à la fois physique, mental et spirituel», et l'être féminin, elle connaît.

En l'état actuel des choses, Louise Lambert-Lagacé souhaite «qu'enfin les femmes disposent d'une information nutritionnelle adaptée à la condition féminine contemporaine». Ce livre y participe.

Et l'on a qu'une envie, le dévorer.

Nicole Ruchti

Le défi alimentaire de la femme, Louise Lambert-Lagacé, Les éditions de l'Homme.