

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 11

**Artikel:** La demoiselle qui veut maigrir  
**Autor:** Champigny, Myriam  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829836>

### 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:** 25.01.2026

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

# La demoiselle qui veut maigrir

Jacqueline mesure un mètre soixante. Si elle voulait être vraiment élégante, elle devrait peser cinquante kilos. Mais après tout, elle est secrétaire, elle n'est pas mannequin. Alors, cinquante-cinq kilos, ça irait encore. Ou même soixante, à la rigueur. Mais soixante-huit kilos, c'est trop, beaucoup trop. Il lui faut à tout prix commencer un régime. Pas aujourd'hui, parce que ce matin elle a mangé deux croissants avec son café crème, pendant la pause de dix heures. C'est donc fichu pour aujourd'hui. Demain non plus, ça n'ira pas, puisqu'elle est invitée le soir chez Jeanne et Paul. Comme on est le 29 août, autant attendre le 1<sup>er</sup> septembre. Comme ça elle commencera le mois en beauté.

Jacqueline, en faisant ses courses, s'arrête à la droguerie et achète dix sachets de nourriture hautement protéinée et vitaminée à basse teneur calorifique. Il paraît que c'est épataant: on remplace un repas par un sachet que l'on dilue dans un verre de jus de fruit ou de lait écrémé. Ce n'est pas mauvais du tout. Jacqueline se réjouit d'être au 1<sup>er</sup> septembre. Ce sera dur mais elle a de la volonté quand elle veut. En passant devant la confiserie, elle en profite pour acheter cent grammes de truffes. Ça n'en fait que trois: c'est lourd, les truffes au chocolat! Mais il faut bien profiter encore une dernière fois avant d'être au régime...

C'est l'heure de son rendez-vous chez la coiffeuse. En attendant qu'on la prie de passer au bac, elle regarde autour d'elle. Dans le miroir elle voit passer une dondon échevelée et se rend

compte qu'il s'agit de son propre reflet. Même en se raidissant, en se redressant, les kilos supplémentaires se voient, et comment! Si elle arrivait à en perdre ne serait-ce que cinq, ce serait déjà pas mal.

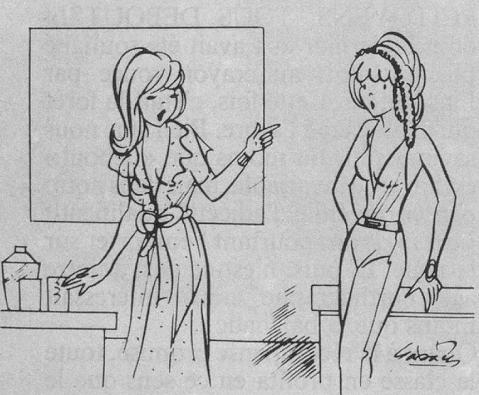
Bien pomponnée, ventre rentré, tête haute et laquée, elle sort du salon de coiffure et rencontre Simone.

— Dis donc, t'es toute belle!  
— Tais-toi, j'ai dix kilos à perdre...  
— Dix kilos, t'es dingue, trois ou quatre, grand maximum. Et puis tu sais, tu as meilleure mine quand tu es un peu ronde...

Jacqueline rentre chez elle, songeuse. Les mots «meilleure mine» et «un peu ronde» l'ont frappée. Bon, d'accord, elle va déjà descendre à soixante-cinq kilos (trois kilos, ça doit pouvoir se perdre très vite) et puis après on verra. Dans sa chambre, elle essaye ses vêtements d'automne. Son boléro noir et blanc, en changeant les boutons, ça va, elle peut le mettre. Le pantalon cannelée, si elle accepte d'étouffer, elle peut tout juste tirer la fermeture éclair jusqu'en haut. Quant à la robe bleue, la jupe écossaise et le vieux jean qu'elle aime tant, rien à faire, elle n'entre plus dedans. Il faut — à tout prix — qu'elle se mette sérieusement à ce régime. Et après tout, pourquoi attendre le 1<sup>er</sup> septembre? Elle va commencer tout de suite. Les trois truffes, au fond, c'est comme si elle avait pris un repas. Donc, si elle ne soupe pas, ce soir, ça reviendra au même...

Vers minuit, son estomac crie famine. Elle sait qu'elle ne dormira pas si elle ne mange rien. Et demain, au bureau, elle sera crevée. Elle descend se chercher une pomme. Une heure plus tard, elle ne dort toujours pas. Elle meurt de faim. Les petits sachets de la droguerie, ça ne lui dit vraiment rien. Et puis, les œufs, c'est aussi des protéines, non? Elle se fait deux œufs au plat en mettant très peu de beurre dans la poêle. Elle les accompagne d'un petit morceau de pain. Puis elle se souvient de la raclette à laquelle Jeanne l'a conviée pour demain. C'est donc vraiment inutile de se priver ce soir. Elle ouvre frigo et placard. Rapidement, elle avale une tranche de jambon, un petit pain, deux rondelles de salami, une biscotte, un morceau de reblochon, une tomate assaisonnée d'une bonne giclée de mayonnaise, trois petits-beurre agrémentés d'une cuillerée à soupe de confiture. Repue, elle se recouche. Mais la culpabilité l'empêche de dormir. Elle va à la salle de bains, grimpe sur la balance. Elle pèse soixante-neuf kilos. Désespérée, elle se recouche et dévore, dans le noir, un paquet entier de leckerlis fourrés.

Myriam Champigny



— Tu m'avais dit que Jules t'énervait tant qu'il te faisait maigrir...

— Oui, mais j'attends pour rompre d'être descendue à 50 kilos!

(Dessin de Ramon Sabatès)

# Vive l'entraide internationale!

Sur le vif dans le train direct Genève – Lausanne – Fribourg – Berne – Zurich – Rorschach (1<sup>er</sup> cl.) Un bébé, dans les bras de sa jeune maman, joue avec le portefeuille de celle-ci. Soudain, le précieux objet tombe des mains du bambin malencontreusement entre la fenêtre et l'accoudoir du siège. Stupeur de la mère qui, sous le coup de l'émotion «rosit» jusqu'aux oreilles! Adieu billets de transport, carte de légitimation etc, etc. De suite, voilà le gentleman voisin, complet-veston impeccable, à genoux, luttant, poussant avec tout ce qui lui tombe sous la main, journal, peigne, parapluie — la grosse dame allemande s'épuisant à soulever le pouf du siège — tout cela hélas sans succès. C'est alors que le chérubin passe rapidement des bras de sa mère dans ceux de la blonde Américaine, vis-à-vis, qui en est ravie, mais pas autant que bébé qui gazouille gentiment! La maman angoissée s'enfuit pour chercher le chef du train qui déclare, après quelques essais infructueux pour rattraper l'objet, qu'il faut attendre Rorschach où un mécanicien, en possession d'outils adéquats démontera le tout (ne pouvant en fait arrêter longuement le train dans une prochaine gare). Confusion de la maman qui doit déposer son poupon chez grand-maman à Fribourg et repartir dans l'après-midi pour Londres. — Course du bon chef de train au wagon-restaurant vers le chef cuisinier, du Pays du Soleil, pour lui emprunter un énorme couteau propre à impressionner plus d'un petit poucet... et à nouveau à genoux, grattant, poussant, libère enfin, sous les applaudissements des voyageurs amusés, le précieux portefeuille; la grosse dame allemande les larmes aux yeux secoue amicalement la main du cheminot victorieux; le gentleman aux mains blanches, baguées, pleines de cambouis glisse furtivement vers le lavabo... Alors que maman vient juste de récupérer son rejeton des bras de la gracieuse et blonde Californienne, le haut-parleur annonce: «Nous arrivons à Fribourg, 2 minutes d'arrêt»... Ouf... Les mains se serrent, maman et bébé descendant, grand-maman rayonnante sur le quai accueille son trésor et hop... le train de l'entraide internationale repart...

Lily Ravessoud