

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 86

Rubrik: Chronique : retrouver son assiette

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: 06.02.2026

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

Retrouver son assiette



Les Fantaisies

de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

Je sais que mon problème n'est pas simplement celui des lendemains de fête, genre nouvel an, non ! C'est un problème général, holistique comme on disait, et le remède lui aussi ne peut être que global. Les solutions momentanées ne feront jamais l'affaire.

Mais de quoi suis-je en train de vous parler ? De ceci...

Presque tous les humains, au fil des années qu'ils passent sur cette planète, tendent à grossir. Je n'échappe pas à la règle. Ma balance me l'affirme avec une régularité désolante : je fais 4 kilos de trop. Je songe aux chevaliers qu'on rencontre dans les romans de Chrétien de Troyes, et je me dis qu'aucun d'eux ne se serait laissé aller à perdre autant le sens de la mesure avant de s'asseoir à la table du roi Arthur – car, en tout, s'impose un idéal de mesure. La déesse Némésis le savait aussi dont la taille était si fine, si svelte que tous les dieux de l'Olympe souhaitaient un enfant d'elle.

Oui, oui, je dois réagir, mais comment ? Il me faut la plus radicale des recettes possibles.

Je l'ai trouvée. Elle consiste à se mettre mentalement dans la peau d'un type jeté à vie au fin fond d'un cachot. Glisse-t-on jamais à un détenu une deuxième

assiette de popote dans sa cellule ? Jamais ! Si je veux décider du volume et de la rotundité de mon abdomen, il faut d'abord que je reformate mon esprit pour acquérir, à chaque repas, ce qu'à partir de maintenant j'appellerai « la mentalité du détenu », et que j'en devienne le plus sévère, le plus impitoyable gardien.

Vous partagez ce genre de préoccupation ? Oui ? Précisons la recette.

Pour commencer, ne jamais se servir soi-même. Si vous vivez seul, mariez-vous. Ensuite, laissez la personne qui se trouve en face de vous au petit-déj, au déjeuner et au dîner décider de ce qui est mis sur votre assiette, et donc de ce qui entre dans votre estomac. Exigez de cette personne qu'elle soit d'une rigueur sans faille. (Car vous-même, admettez-le, en la matière, vous avez perdu toute objectivité, tout sens des poids et mesures.) Autrement dit, abdiquez librement votre liberté. C'est un effort mental à la portée de tous, et prodigieusement déculpabilisant : votre repas ne dépend plus de vous, mais d'une instance extérieure sur laquelle vous n'avez strictement aucune prise. L'assiette arrive avec modestie sous votre nez, n'en demandez pas plus et, quand vous avez avalé la dernière cuillère ou donné le dernier coup de fourchette, qu'elle disparaisse définitivement de sous votre nez sans qu'on vous demande jamais votre avis.

OFFRE SPÉCIALE POUR MARS

Profitez d'un séjour ressourçant à l'Hôtel Valaisia de Crans-Montana. Vous serez séduit par l'espace bien-être et son bassin d'eau saline à 33 °C.

CHF 650.– PAR PERSONNE

- ✓ 4 nuitées en chambre double sud avec balcon
- ✓ 3 forfaits de ski journaliers
- ✓ Copieux buffet au petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi (ou lunch à l'emporter)
- ✓ Menu à 4 plats tous les soirs
- ✓ 1 apéritif servi chaque soir au bar de l'hôtel
- ✓ 1 bouteille de vin du Valais (5 dl) lors du départ
- ✓ Libre accès à l'espace de bien-être avec piscine d'eau saline à 33 °C

Offre valable du 04 au 25 mars 2017. Réservations directement auprès de l'hôtel.

Code de réservation: « Génération-Mars ». Taxe de séjour non incluse.

POUR LA SAISON D'ÉTÉ 2017

En été 2017, les abonnés de Générations bénéficient également d'une offre spéciale: À partir de 4 nuits réservées, une nuit est offerte. Valable du 09 juin au 15 octobre 2017.

Hôtel Valaisia

T +41 27 481 26 12, info@hotel-valaisia.ch

**OFFRE EXCLUSIVE
POUR LES ABONNÉS DE GÉNÉRATIONS**

HOTEL VALAISIA

Crans-Montana

FERIEN
VEREIN



www.hotel-valaisia.ch