

# Croisades pour un désir

Par Katel Roddier-Deprez

Janvier 2015

Julie est une jeune femme dynamique et heureuse qui profite pleinement de la vie. Ce matin, elle a rendez-vous chez son médecin pour discuter des résultats de son dernier bilan sanguin. Après l'avoir pesée, il l'invite à s'asseoir. Il ouvre son dossier, en sort une feuille portant l'en-tête d'un laboratoire d'analyse et la parcourt rapidement des yeux.

— Hum, souffle-t-il.

Sans quitter la page des yeux, il soupire longuement puis annonce froidement :

— Ma petite Julie, vous êtes en surpoids et vous faites du diabète.

Tout en écrivant dans son dossier, il lui explique :

— Il faut que vous perdiez du poids pour que le diabète disparaisse. Alors vous allez prendre un médicament à chaque repas.

— Mais, je préférerais adopter des saines habitudes de vie, souffla-t-elle. Je pourrais manger "pleine santé" et faire de l'exercice. Je ne veux vraiment pas prendre de médicament.

— Je vois, dit-il sur un ton dédaigneux. Comme vous voulez. Et bien essayez donc et revenez me voir dans deux semaines pour faire vérifier votre poids. Mais, si vous n'avez pas perdu assez, vous devrez prendre des médicaments.

Sous le choc, Julie se lève et quitte le cabinet. Le médecin le regard rivé à l'écran de son ordinateur lui souffle un « Bonne journée. »

Julie rentre chez elle et pleure. Elle se sent démunie, anéantie. Les jours suivants elle appelle sa mère, son frère jumeau et sa belle-sœur qui est aussi sa meilleure amie. Tous lui tiennent à peu près le même discours :

« C'est pas grave si tu n'arrives pas à adopter des saines habitudes de vie, l'important c'est que tu profites de la vie. »

« Prendre des médicaments, c'est pas la fin du monde! Je connais plein de gens qui en prennent et qui vivent très bien avec ça! »

« Les nouveaux médicaments sont très bons. Prends-

les et tu n'auras plus de problème de poids ni de diabète. »

Chaque fois qu'elle raccroche, Julie reste avec une sensation de vide. Ce n'est pas ça qu'elle avait besoin d'entendre. Ils ne comprennent pas l'importance que cela a pour elle de ne pas prendre de médicaments.

Son conjoint essaye de la soutenir et de la rassurer du mieux qu'il le peut, mais n'ayant jamais eu de problème de poids, ni de véritable problème de santé, il a du mal à se mettre à la place de Julie. Il voit bien qu'elle est malheureuse, mais il se sent si impuissant. Il propose à Julie de chercher des ressources sur Internet avec elle. En parcourant le Net, elle réalise que de nombreuses personnes en surpoids et diabétiques ont du mal à adopter des saines habitudes de vie et à maigrir. La majorité d'entre-elles finissent par abandonner et par prendre des médicaments. Julie se sent à la fois soulagée de constater qu'elle n'est pas seule dans cette situation, et découragée de lire autant de témoignages malheureux. Elle trouve quelques sites qui donnent des recettes "pleine santé" et des exercices à faire pour perdre du poids. Elle imprime tout.

Depuis plus d'une semaine, Julie fait religieusement les exercices et suit les recettes étape par étape. Elle a pourtant l'impression que les kilos de trop ne disparaissent pas. Comme chaque jour, sa mère appelle :

— Comment ça va ma chérie?

— Fatiguée. Je viens de faire des séries d'exercices.

— Ah? Et ça marche? Tu as perdu combien? questionne sa mère d'un ton moqueur.

Julie répond sèchement :

— Je ne sais pas, je ne me pèse pas.

— Tu devrais peut-être faire une pause, s'exclame sa mère, toutes ces recettes "pleine santé" et ces efforts physiques, pas étonnant que tu sois fatiguée!

Elle s'emballe :

— Tu veux que je te dise ce que j'en pense? Toutes

ces saines habitudes de vie, c'est bon pour devenir esclave de ton corps! Bientôt, pour éviter les tentations, tu ne pourras plus sortir avec tes amis, tu ne pourras plus manger au restaurant avec eux, tu devras restée cloîtrée chez toi pour prendre tes repas "pleine santé". Ton chum ne pourra plus manger ce qu'il veut et tu ne pourras même plus boire un whisky-soda.

— Tu exagères Maman, soupire Julie.

— Et as-tu pensé à ta garde-robe? poursuit sa mère déchaînée. Tu vas devoir changer tous tes vêtements si tu perds du poids, et pour tes exercices, il va te falloir du linge et des chaussures de sport, c'est pas donné tu sais!

— Maman! s'écrie Julie espérant faire taire sa mère.

— En tout cas, fais ce que tu veux, mais sache que jamais personne dans notre famille n'a suivi de saines habitudes de vie et aucun n'en est mort. Tous ceux qui sont partis ont eu une crise cardiaque, un AVC ou un cancer.

— Très rassurant! murmure Julie ironiquement.

Sa mère marque une pause et reprend plus calmement :

— Si tu changes d'avis pour les médicaments, appelle-moi, j'irai te les chercher à la pharmacie.

— Je te l'ai déjà dit, je ne veux pas en prendre, rétorque Julie agacée. Je veux retrouver la santé par moi-même, pas en avalant des trucs chimiques.

— Si c'est ce que tu veux, siffle sa mère.

\*\*\*

Rendez-vous chez le médecin.

— Bonjour ma petite Julie. Enlevez vos chaussures et montez sur la balance.

Lorsque le poids s'affiche sur l'écran digital, le médecin émet un petit claquement de langue. Sans dire un mot, il s'assied à son bureau et écrit dans le dossier de Julie. Elle s'assied en face de lui. Il tend la main vers un bloc de feuilles de prescription et déclare sans lever le nez :

— Ma petite Julie, vous avez perdu du poids, mais pas assez. Vous allez prendre ce médicament. Une pilule matin, midi et soir.

— Mais... je..., tente Julie d'une voix presque inaudible.

— Ne vous en faites pas Julie, beaucoup de personnes en prennent et je n'ai jamais vu aucun effet secondaire. Revenez me voir pour un nouveau bilan sanguin dans trois mois.

Les pensées se bousculent dans la tête de Julie. Elle voudrait tant pouvoir dire à son médecin combien elle

aimerait arriver à prendre des saines habitudes de vie, mais que c'est si difficile. Elle ouvre la bouche et murmure :

— Je préférerais ne pas...

Le reste ne sort pas. Elle n'ose pas parler, elle a peur de la réaction du médecin.

— Vous voulez être en bonne santé Julie? affirme t-il plus qu'il ne questionne. Alors prenez ça! dit-il en lui tendant une prescription.

Julie se sent comme un enfant, elle n'a pas su quoi dire. Tous ces efforts pour manger sainement et faire de l'exercice, pour rien. Elle tient la prescription du bout des doigts. Sans la regarder, elle la fourre dans son sac et part.

Il lui avait fallu deux jours pour se décider à aller à la pharmacie. Elle n'avait pas osé demander à sa mère car elle l'entendait déjà : « Enfin tu te décides à entendre raison! ».

Elle avait tellement honte. Elle maudissait son corps qui la trahissait. Elle était en colère contre son médecin qui ne se préoccupait pas de ce qu'elle souhaitait ou ressentait. Elle en voulait à sa famille et ses amis de ne pas l'avoir épaulée, de ne pas avoir compris ce que le fait de retrouver la santé par elle-même, sans pilule, signifiait pour elle. Elle se sentait minable.

\*\*\*

Julie venait de rentrer chez elle après une journée de travail. Elle se laissa tomber sur le sofa et alluma la télévision. Elle ne l'écoutait pas vraiment jusqu'à ce qu'une nouvelle attire son attention :

— *D'après une récente étude scientifique, il semblerait que les personnes qui consomment des fruits et des légumes ont cinq fois plus de chance de mourir vieux.*

— Pfff.

Un sentiment d'échec et d'amertume l'envahissait chaque fois qu'elle entendait ou voyait des messages faisant la promotion des saines habitudes de vie :

« Être en bonne santé, c'est mieux! »

« Être en bonne santé réduit le risque de diabète, de cancer, de problèmes cardiaques et vasculaires. »

« Saines habitudes de vie = longue vie! »

Écœurée, elle éteignit la télévision, s'étendit et pris un magazine qui traînait sur la table basse.

Page 14 :

« L'Organisation Mondiale pour la Santé recommande à toute personne de manger exclusivement "pleine santé" durant au moins six mois, avant d'introduire

graduellement d'autres formes d'alimentation tout en gardant leur consommation modérée. (...) Les statistiques indiquent que près de 90% de la population choisit de manger "pleine santé". Environ 25% d'entre eux abandonnent au cours du premier mois et plus de 50% avant le sixième mois pour se tourner vers les médicaments. Parmi les autres, une grande majorité prend des médicaments à un moment ou un autre. »

Julie songea qu'il serait plus facile d'adopter des saines habitudes de vie et de manger "pleine santé" si le gouvernement offrait un programme de soutien gratuit à ceux qui en ont besoin. En attendant, les compagnies pharmaceutiques continuent de diffuser des publicités et de distribuer des coupons rabais pour leurs pilules Pleine de Santé, et le gouvernement ferme les yeux.

\*\*\*

Le métro arrive à la station Bonaventure. Julie descend et se dirige vers les halls d'exposition de la Place Bonaventure où se tient le très populaire Salon Profiter de la Vie en Santé. À l'entrée de l'exposition se dressent deux immenses kiosques de compagnies pharmaceutiques bien connues : Eltsen et Calimis. Devant le premier, des hôtesse sveltes — engagées pour l'occasion — en blouse blanche flanquée du logo de la compagnie, tendent des pamphlets colorés sur les avantages et les inconvénients des médicaments Eltsen et des saines habitudes de vie. Elles offrent aussi la chance de gagner une croisière de luxe à quiconque s'abonne au bulletin de nouvelles électronique. L'autre compagnie a elle aussi opté pour des hôtesse filiformes, mais elles sont plutôt vêtues de tenues moulantes aux couleurs de l'entreprise. Juchées sur leurs talons, elles distribuent généreusement des sacs à main contenant des informations sur les médicaments Calimis, un porte-clés et un pilulier électronique verrouillable distributeur de médicament avec alarme sonore. Les bras chargés, Julie poursuit sa visite. Au détour d'une allée, elle aperçoit le kiosque des *International Board Certified Healthy Living Consultant*, plus connus sous l'acronyme IBCHLC ou consultants en saines habitudes de vie. Les quelques consultants venus bénévolement donnent des feuillets d'information sur leurs services. Leurs honoraires n'étant pas couverts par le régime de santé ou les assurances privées, de nombreuses personnes ne peuvent pas en profiter. Un peu plus loin, les petits kiosques de quelques associations de soutien aux saines habitudes de vie semblent bien miséreux comparativement à ceux des géants de l'entrée. Ces associations se démènent pourtant vaillamment depuis de nombreuses années malgré le manque cruel de subventions et de bénévoles.

\*\*\*

Les semaines passent, Julie n'ose plus sortir avec ses amis car elle ne supporte plus leur attitude de protection condescendante. Elle ne mange plus au restaurant, car elle se sent jugée peu importe ce qu'elle choisit sur le menu. Où qu'elle aille, elle sent les regards sur son corps grassouillet qui la trahit encore et toujours.

Personne ne lui avait parlé des conséquences possibles de prendre les médicaments. Pourtant, son estime de soi, sa relation de couple, sa vie sociale, sa santé mentale et même sa santé physique s'en ressentent. Plus elle lit sur le sujet, et plus elle est persuadée qu'elle a manqué d'information et que les choses auraient pu, auraient dû, se passer autrement.

Julie fréquente de plus en plus les forums et groupes de discussion de personnes ayant de saines habitudes de vie. Elle se gave des publications de ceux qui les défendent et revendiquent le droit de vivre en pleine santé en public. Plusieurs membres se plaignent que des photos les montrant en train de faire du sport aient été supprimées de leur page Livre-de-visages. Les responsables du réseau social auraient prétexté que : « Montrer de la sueur c'est indécent car ce n'est pas propre. » Certains déplorent qu'ils se fassent regarder de travers lorsqu'ils font du sport ou mangent sainement au parc ou sur la rue. Un membre raconte même qu'un passant lui a demandé de se cacher sous un drap alors qu'il mangeait une salade de légumineuses sur un banc de la Place des Festivals. D'autres s'horrifient de voir se multiplier les aires réservées aux saines habitudes de vie dans les centres commerciaux, les restaurants et même les cliniques médicales et les hôpitaux. Selon eux, leur existence est le fruit d'une pseudo-solidarité visant à protéger les personnes ayant de saines habitudes de vie des tentations et à préserver leur intimité lorsqu'ils s'adonnent à leurs activités.

\*\*\*

Près de trois mois ce sont écoulés depuis l'annonce qui a chamboulé la vie de Julie. Armée de toute l'information qu'elle a pu absorber concernant les saines habitudes de vie, le surpoids, les médicaments et le diabète, elle se rend une fois de plus chez son médecin. Cette fois, elle est bien décidée à lui faire part de son opinion concernant sa santé.

— Bonjour ma petite Julie, asseyez-vous.

Il ouvre son dossier, relit ses notes et sans lever le nez annonce :

— Bon! J'ai reçu les résultats de votre dernier bilan sanguin. Tout est beau! Avez-vous des effets secondaires à cause des médicaments?

— Non.

— Parfait. Je renouvelle votre prescription pour un an.

— Non merci.

Pour la première fois, le médecin lève les yeux et fixe Julie. Il reste muet. Son regard interrogateur encourage Julie à continuer.

— Je préfère ne plus prendre de médicaments et avoir des saines habitudes de vie, lance-t-elle avec assurance.

— Mais...

Sans laisser le médecin poursuivre elle ajoute d'un seul souffle :

— Je suis allée voir une IBCHLC qui m'a aidée à prendre de saines habitudes de vie. Cela fait maintenant plus d'un mois que je mange "pleine santé" et que je suis un programme de remise en forme physique et mentale. J'ai aussi perdu 8 livres. J'aimerais arrêter la médication, comment dois-je procéder ?

— Euh, et bien... si c'est vraiment ce que vous voulez, bredouille le médecin interloqué. Il faut diminuer progressivement les médicaments tout en surveillant votre glucose sanguin durant cette période. Je vous suggère aussi de faire un nouveau bilan sanguin dans trois mois et un autre dans six mois pour suivre votre état de santé.

— Ça me va. Merci docteur.

Julie repart le cœur léger avec, pour la première fois, l'impression d'avoir été écoutée.

La mère et le frère jumeau de Julie continuèrent de lui rabâcher que les saines habitudes de vie sont trop difficiles à suivre, qu'elle est esclave de son corps. Julie aurait tellement voulu qu'ils soient fiers d'elle. À chacune de leur conversation venait toujours la même question :

— Et puis, suis-tu toujours des saines habitudes de vie ?

Ils ne manquaient jamais une occasion de lui rappeler l'absurdité de son choix.

— Julie, une bière? Ah non, j'oubliais, tu ne peux pas, tu manges "pleine santé" toi!

— En fait, j'en veux bien une!

— Ah bon!

— Je peux manger tout ce que je veux, tant que c'est avec modération, dit-elle sèchement.

Seule la meilleure amie de Julie, Mélanie, avait changé de discours et d'attitude. Voyant son amie épanouie et de nouveau en bonne santé, elle avait elle aussi adopté de saines habitudes de vie lorsqu'elle avait appris qu'elle était enceinte.

\*\*\*

Mélanie est une jeune maman heureuse et dynamique qui allaite son bébé malgré les difficultés d'allaitement. Ce matin, son bébé a rendez-vous chez le pédiatre pour une visite de routine. Après l'avoir pesé, il invite Mélanie à s'asseoir. Il ouvre le dossier du bébé, en sort une courbe de croissance et la parcourt rapidement des yeux.

— Hum, souffle-t-il.

Sans quitter la page des yeux, il soupire longuement puis annonce froidement :

— Ma petite Mélanie, votre bébé ne prend pas assez de poids et il est dans le troisième percentile.

Tout en écrivant dans son dossier, il lui explique :

— Il faut qu'il prenne plus de poids pour qu'il remonte dans la courbe. Alors vous allez lui donner de la formule après chaque tétée.

— Mais, je préférerais allaiter exclusivement, souffla-t-elle. Je pourrais allaiter plus souvent. Je ne veux vraiment pas lui donner de formule.

— Je vois, dit-il sur un ton dédaigneux. Comme vous voulez. Et bien essayez donc et revenez me voir dans deux semaines pour faire vérifier son poids. Mais, s'il n'a pas pris assez, vous devrez lui donner de la formule.

Sous le choc, Mélanie se lève et quitte le cabinet. Le pédiatre le regard rivé à l'écran de son ordinateur lui souffle un "Bonne journée". ■