

Resvératrol et lycopène

Monique Genuist

Volume 28, Number 1, 2016

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1036757ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1036757ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Presses universitaires de Saint-Boniface (PUSB)

ISSN

0843-9559 (print)

1916-7792 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this document

Genuist, M. (2016). Resvératrol et lycopène. *Cahiers franco-canadiens de l'Ouest*, 28(1), 163–171. <https://doi.org/10.7202/1036757ar>

Resvératrol et lycopène

Victor prend son petit déjeuner: céréales fortifiées, lait allégé à un pour cent de matières grasses, jus d'oranges pressées, non traitées, deux toasts d'un pain bis, boulangé par Maryse avec amour, et avec de la farine de blé entier de culture biologique; le front plissé, il parcourt son journal:

– Tiens, Maryse, tu devrais lire cet article! Ils disent que les tomates contiennent certains éléments indispensables pour lutter contre les problèmes de prostate. Ah! Il est préférable de manger les tomates cuites parce que cela libère mieux le... ou quelque chose comme ça.

– Hum, hum, oui, je vois...

Victor beurre ses rôties consciencieusement, étale par dessus une bonne couche de confiture de fraises faite maison. À courtes lampées, il sirote sa tasse de café au lait qu'il a sucré abondamment.

– Tu ne m'écoutes pas? C'est essentiel pourtant. Tous les hommes risquent d'attraper le cancer de la prostate quand ils atteignent un certain âge. À partir de maintenant, Maryse, il nous faut des tomates à chaque repas, tu m'entends?

– Oui, oui, mon chéri, bien sûr...

Ce samedi-là, en faisant son magasinage au supermarché, Maryse n'oublie pas de prendre beaucoup de tomates; quand il s'agit de son régime alimentaire, Victor ne badine pas. En cette saison, les tomates sont dures, n'ont aucun goût et coûtent les yeux de la tête. Il faudra les assaisonner d'une mayonnaise pour les rendre mangeables.

Victor regarde attentivement à la télévision ses programmes préférés sur la santé; il ne veut rien perdre des dernières nouveautés dans ce domaine. Le mardi, c'est en anglais; il a du mal à suivre en cette langue étrangère, mais il

s'accroche; il préfère quand même le programme du mercredi, en français.

Devenir un vaillant centenaire, voilà le but de sa vie depuis qu'il a pris sa retraite, et pour l'instant tout se passe comme prévu; il mourra mais en bonne santé. Il a l'intention de continuer sur les traces de cette extraordinaire Arlésienne, Madame Calment; en y pensant, il sourit dans ses moustaches, elle lui donne vraiment envie de suivre son exemple, de devenir très vieux tout en continuant à mener la bonne vie; autrement, ça n'en vaut pas la peine. Cette Madame Calment est décédée à cent vingt-deux ans et cinq mois. Certes, il ne battra pas son record, il est un peu trop enveloppé, cela nuit, paraît-il, à la longévité, mais il pourrait peut-être essayer de rivaliser avec ce Herman Smith-Johansen de cent onze ans, surnommé le lièvre; il n'y a pas si longtemps, on ne parlait que de ces deux-là, et on expliquait même que la plupart des gens étaient en fait programmés pour bénéficier de la même longévité, à condition de savoir y faire.

Justement, lui, Victor, sait y faire: à la télévision aujourd'hui, il est question de trois régimes alimentaires qui se sont révélés les meilleurs au monde pour assurer une longue vie en superforme. Victor écoute, très attentif.

D'abord le régime méditerranéen tel qu'il se pratique dans le Sud, là-bas, en particulier dans la région du Périgord: il faut manger du foie gras d'oie ou de canard, cuisiner à l'huile d'olive vierge de première pression, assaisonner avec de l'ail des légumes cuits à l'huile d'olive, consommer quantité de fruits frais, mûris au grand soleil du Midi et surtout, surtout, ne pas manquer d'arroser tous ses repas de plusieurs verres d'un bon vin rouge. Victor, tout ouïe et épanoui dans sa berceuse, écoute avec ravissement ces excellentes nouvelles:

– Tu vois, Maryse, je te l'avais toujours dit qu'il faut que je boive davantage! Demain matin, dès dix heures, j'irai à la société des alcools faire des provisions. Du bordeaux de préférence, parfait le bordeaux! Puisque c'est ce qu'on doit boire dans ces coins-là. Et puis non, je vais plutôt attendre, samedi, l'émission *Plaisirs de la table* pour voir quel cru ils vont nous recommander, cette fois-ci. Quant au foie gras, ce sera plus compliqué de s'en procurer...

Le deuxième régime vient de Crète; ces gens-là restent actifs sans problème cardiaque, sans cancer, jusqu'à un âge avancé; ils mangent essentiellement des légumes et des herbes exotiques qui ne poussent que dans leur campagne. Ils avalent aussi quantité d'escargots qu'ils ramassent dans leur île, boivent peu d'alcool, consomment très peu de viande.

– Intéressant mais, de toute façon impraticable dans l'ensemble. Une bonne idée quand même, les escargots, qu'en penses-tu Maryse?

– Oui, oui, marmotte celle-ci, affairée dans la cuisine à remplir de farce un gros chapon qu'elle prépare pour le dîner.

Le régime californien maintenant:

– Voyons si nos voisins des États-Unis vont réussir à nous proposer quelque chose de savoureux!

Eux préconisent des aliments légers, légumes abondants, accompagnés de sauces aux fines herbes, peu de gras, peu de viande, du vin californien qui rivalise sans mal avec les meilleurs crus français. Ils insistent aussi sans modération sur la nécessité de faire de l'exercice régulièrement. Victor n'écoute plus. Les odeurs agréables venues de la cuisine lui chatouillent les narines; il se sent en appétit et lance à sa femme:

– Qu'est-ce que tu nous fricotes de bon là? Dis, Maryse, n'oublie pas de mettre sur ta liste de courses des escargots pour dimanche! Tu pourras nous les préparer avec ta délicieuse persillade au beurre et à l'ail, beaucoup de beurre et d'ail, c'est vraiment cela qui donne du goût aux escargots, tu ne crois pas? Et puis, il semble que l'ail soit l'aliment miracle. Dorénavant, nous allons en manger tous les jours, dans la salade, avec les pâtes, sur les steaks et bien sûr, avec l'agneau et les haricots blancs.

– Bien sûr, bien sûr, mon chéri.

– Pour dimanche, tiens, puisqu'on reçoit les Gentillon, tâche donc de nous dégoter un bon gigot; insiste pour qu'il soit frais, qu'il provienne de la région. Je ne veux pas de viande congelée qui ait voyagé de Nouvelle-Zélande ou d'ailleurs!

Cependant, depuis quelque temps, Victor ne connaît plus tout à fait la même joie de vivre; toute cette publicité à propos de minceur et d'exercice comme élixirs de jeunesse, ça finit par

lui peser. Il a la cinquantaine avancée, la poitrine creuse, la taille qui disparaît sous l'estomac si bien qu'il porte ses pantalons et sa ceinture de plus en plus bas sur les hanches. Malgré la vigilance avec laquelle il s'informe des régimes alimentaires, subrepticement il grossit.

Chaque matin, au lever, il se pèse, nu et à jeun, et constate une augmentation régulière de poids qui le perturbe. D'abord, il a pensé que sa balance était détraquée. Il a essayé de la régler; sans résultat. Maintenant, il en a acheté une neuve, très précise; malgré cela, son poids continue d'augmenter.

Pourtant, il mange tous ces produits bios au petit déjeuner et aux autres repas, tous les fruits et légumes recommandés, même des carottes et du brocoli dont il ne raffole guère, et dont il laisse la plus grosse part à Maryse, il est vrai. Il a beau faire, en général il a du mal à digérer les légumes, surtout s'ils sont servis nature; par contre, accompagnés d'un bœuf bourguignon ou d'une gibelotte de lapin avec sauce aux champignons, les légumes passent quand même mieux.

À contrecœur, il se met à songer qu'il devrait peut-être se mettre à faire quelques exercices. Maryse lui reproche de passer trop d'heures affalé devant l'écran de télévision. Mais il apprend tant de choses importantes sur la santé qu'il ne peut s'en passer; il risquerait de ne pas être au courant des dernières découvertes de la médecine, pour supprimer les radicaux libres, par exemple; ah, ces cochonneries qui, en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, vous rouillent les artères ou plutôt les cellules, il ne sait plus exactement. En tout cas, ce sont ces radicaux – lui, de toute façon, est contre le radicalisme, ça ne cause que des problèmes dans la société et chez les individus aussi, à présent, il s'en aperçoit – oui, ce sont ces maudits radicaux libres qui vous bouffent, mine de rien, sans en avoir l'air, de nombreuses années de votre vie!

Le meilleur moyen de lutter contre cette rouille à l'intérieur du corps: prendre des méga quantités de vitamines C. C'est pourquoi il déguste chaque matin son grand verre de jus d'oranges pressées, non traitées; chaque jour, il mange aussi un demi-pamplemousse, un kiwi, une demi-pomme; il a de plus insisté pour que Maryse prépare la salade avec du jus de citron. Très bien.

Mais, récemment, voilà que les spécialistes découvrent que c'est la vitamine E qui est la plus efficace contre les radicaux libres.

Le problème est qu'il s'avère difficile de trouver dans les aliments une dose suffisante de cette vitamine. Victor s'empiffre bien de chocolat aux amandes et aux noisettes – les noix étant, paraît-il une source sûre de vitamine E – ce n'est pas assez.

Il rechigne à l'idée de prendre des pilules; ça n'a aucun goût et c'est tout à fait contraire à ses principes. D'ailleurs, ses parents, des paysans qui en ont arraché toute leur vie, ne savaient même pas ce que c'étaient les vitamines, et ils ont vécu très longtemps en santé, ils sont morts de vieillesse à plus de quatre-vingt-dix ans. Alors, ça prouve bien...

Un autre sujet d'inquiétude le tarabuste tandis qu'il somnole dans son fauteuil devant la télévision allumée: comment renforcer son système immunitaire qui en prend un coup suite aux pollutions de toutes sortes auxquelles le monde est exposé aujourd'hui? Les médias dénoncent à juste titre les méfaits que les humains ont fait subir à l'environnement.

Ainsi l'air, qui au temps de sa jeunesse coulait frais comme un petit vin rosé léger, est-il peu à peu devenu vicié, irrespirable; facile de s'en rendre compte quand on est pris dans un bouchon de circulation, il lui semble que ses poumons ne fonctionnent plus, qu'ils vont éclater. De son côté, la terre étouffe sous les produits chimiques nocifs, les herbicides, les insecticides, les fongicides, les pesticides innombrables, et Dieu sait quoi encore! Et l'eau du robinet, n'en parlons pas, elle est empoisonnée au fluor, saloperie qui tue les rats à tous les coups; elle pue le chlore à plein nez, autre bonne raison de boire du vin.

Victor apprend à la télévision, entend à la radio, lit dans les journaux et dans les revues de vulgarisation ce même message: afin d'avoir un système immunitaire à toute épreuve, capable de résister aux attaques d'un environnement malade, miné suite aux folies des hommes, il devrait absorber chaque jour jusqu'à une douzaine de fruits et de légumes.

Il a demandé à Maryse de mettre en pratique un tel régime; résultat, il se sont mis tous les deux à gonfler, à souffrir de terribles ballonnements, à attraper le gros ventre comme des

lapins qui ont mangé trop d'herbe fraîche. Comment est-ce donc possible d'ingurgiter en une seule journée, en plus bien sûr de la viande, des fromages et des desserts au chocolat dont il ne saurait se passer, tout ce qui est nécessaire à une bonne santé et à une longue vie? Victor est de plus en plus perplexe.

D'autre part, il se méfie d'une certaine propagande car il n'est pas dupe, il n'est pas le genre à accepter n'importe quoi sans discrimination.

On a voulu lui faire avaler, par exemple, que le beurre et les œufs étaient subitement devenus de véritables poisons. Trop de gras dans le beurre et dans les jaunes d'œuf, ce qui laisserait des dépôts de cholestérol dans les artères et éventuellement augmenterait les risques de crise cardiaque, entendait-il partout. Eh bien, lui, Victor, il n'y a jamais cru!

Il avait été jusqu'à goûter la margarine, mais il n'avait pas du tout apprécié. La plupart de ses amis continuent d'étaler religieusement de la margarine allégée sur leurs tartines ou dans leurs sandwichs. Très peu pour lui; positivement infecte!

Quant à jeter les jaunes d'œuf et à ne manger que le blanc comme font ses jeunes voisins, pourtant médecins, il n'en est pas question. Le jaune, n'est-ce pas ce qu'il y a de plus vibrant, de plus vivant dans un œuf! Comment osent-ils le jeter? Ses parents, ils ont traversé la crise des années 30 et ils lui ont enseigné que c'est un sacrilège de gâcher la nourriture, n'importe quelle nourriture.

Ces mêmes voisins, les jeunes médecins, poussent le fanatisme jusqu'à avaler plusieurs cachets d'aspirine par semaine sous prétexte, prétendent-ils, de se protéger des risques cardiaques. L'autre soir encore, la dame qu'ils avaient invitée à souper en l'absence de son mari expliquait:

– Nous prenons quotidiennement de grandes quantités de multivitamines parce que je n'ai pas le temps de cuisiner comme le fait Maryse. J'aspire au moment où sera mis au point un système complet de pilules qui satisferont tous les besoins du corps. Finies les courses hebdomadaires au supermarché, terminées les longues et harassantes préparations des repas! Quelle libération! Que de temps gagné!

– Pour faire quoi? se demande Victor. Si maintenant les femmes n’ont même plus le goût de mijoter des petits plats appétissants, où s’en va donc le monde, songe-t-il tristement.

Il veut bien consommer des aliments sains mais se gaver d’*ersatz* ou de pilules, ça non! Pour lui, les meilleurs moments de la vie tournent autour de la bonne chère, bien arrosée et partagée avec des amis. Il ne peut imaginer une journée sans ses trois repas servis de main de maître par Maryse.

– Tu as encore grossi? s’inquiète celle-ci quand elle le voit perché sur sa balance ce matin-là.

Il essaie de rentrer le ventre, gonfle ses pectoraux insignifiants et répond évasivement:

– Très peu, très peu...

Il va quand même marquer un point:

– Sais-tu que j’ai entendu hier à la radio qu’il vient d’être prouvé que la margarine est plus nocive que le beurre et que le jaune de l’œuf renferme toutes sortes de produits essentiels à une bonne santé? Ah, tu vois bien!

Il a retiré sa montre, vidé sa vessie, il retient son souffle mais la balance sournoise monte en douce à cent quatre-vingt-dix livres. C’est un gain de cinq livres depuis le mois dernier. Il n’y a plus à tortiller, il lui faut prendre des mesures draconiennes. S’il veut devenir centenaire, il devra faire de l’exercice à son corps défendant.

D’abord se renseigner, consulter des revues spécialisées afin de savoir quelles sont les machines les plus performantes pour s’exercer avec le plus d’efficacité et le moins d’effort. Il ne s’agit pas de gaspiller son énergie vitale inutilement. Après bien des tergiversations, il se décide à acheter une bicyclette stationnaire parfaite pour les jambes et une machine à ramer pour développer les muscles des bras et du torse qu’il a plutôt faibles, il le reconnaît.

– Où vas-tu fourrer ces engins encombrants? demande Maryse pas très contente. Ne pourrais-tu pas pratiquer comme tout le monde des sports à l’extérieur, du tennis, du jogging, de la marche? T’inscrire à la piscine ou à des cours d’aérobic offerts dans le gymnase du quartier?

– Non, tu sais bien que je n’aime pas trop être dehors: il pleut, il vente, il neige, il y a de la brume, pire, du brouillard, les rues sont verglacées, glissantes, dangereuses; en été, il y a les maringouins, il fait trop chaud, le soleil m’éblouit et me brûle la peau.

Victor préfère s’exercer bien tranquille dans le confort de sa maison. Il ne se voit pas non plus en train de sauter et de suer en chœur avec un groupe de ventripotents vieillissants, au son d’une musique démente et au rythme endiablé d’une de ces jeunes écervelées qu’il a regardées à la télévision, même si elles sont plutôt mignonnes ces jeunes monitrices dans leur maillot rose qui leur colle à la peau! L’exercice, d’accord, mais dans les meilleures conditions, autrement on s’en dégoûte vite.

Une fois les machines installées devant le poste de télévision, Victor prend son entraînement au sérieux. Chaque matin, il pédale dare-dare en suivant le journal télévisé. L’après-midi, il rame tout en surveillant son programme préféré sur la confection et le dressage de délicieux plats régionaux. Le seul inconvénient, c’est qu’il ne peut prendre note des recettes dans son carnet tout en ramant...

Bientôt, Victor souffre de courbatures partout, à peine s’il peut bouger tant son corps inhabitué regimbe devant l’exercice. Aussi est-il obligé de ralentir l’allure pour donner à ses muscles raidis et douloureux le temps de se reposer, ce qu’il fait volontiers. Il persévère pourtant, garde son enthousiasme, et cela donne des résultats. La balance se stabilise à cent quatre-vingt-dix livres mais elle refuse de descendre plus bas.

Pendant plusieurs mois, Victor utilise les machines régulièrement. Il ne perd pas de poids, l’exercice semble plutôt aiguïser son appétit qui était déjà fort solide auparavant. Par contre, il se sent plutôt en forme; dans l’après-midi, il lui arrive même de suggérer à Maryse d’aller faire une petite marche dans le quartier.

Puis, ils partent comme chaque hiver passer trois mois dans leur condominium de Floride pour faire échec au froid et aux neiges continues. Là-bas, il partage son temps entre la plage et les parties de cartes et ne pratique aucun sport si bien qu’à leur retour, il a plutôt perdu l’habitude de s’exercer. Donnant

enfin raison à Maryse, il demande à son voisin de l'aider à descendre les machines au sous-sol, car elles ne sont vraiment pas à leur place au milieu de la salle de séjour.

De temps en temps, il va encore faire un peu de bicycle stationnaire ou tirer sur les rames, mais la conviction n'y est plus. Il commence à penser que c'est ridicule de pédaler ou de ramer dans l'obscurité du sous-sol alors que le soleil du printemps se fait doux sur la terrasse du jardin.

Tous ces énergumènes qu'il a aperçus par la porte-fenêtre du gymnase en train de gesticuler frénétiquement, attelés à divers instruments de torture sont-ils vraiment en meilleure forme que lui? Il en doute, ils ont l'air vidés, hagards, complètement crevés. Lui ne désire pas tellement leur ressembler. Tout compte fait, il se demande s'il ne préfère pas conserver son ventre rondelet et sa mine rebondie.

Il lui semble qu'il est en train de perdre la foi. Bientôt, au sous-sol, les machines attendent, complètement délaissées.

– Alors tu ne fais plus rien avec tes appareils de gymnastique? On devrait peut-être s'en débarrasser, les donner à quelque entreprise de charité?

– Je vais m'y remettre incessamment. Je ne suis pas d'humeur en ce moment. Ne t'inquiète pas, ça va me reprendre avec l'arrivée des beaux jours.

L'été est revenu, Victor n'a toujours pas envie de s'enfermer au sous-sol. Allongé dans la chaise longue à l'ombre du sycomore, il somnole en rêvassant aux moyens de devenir centenaire sans trop se fatiguer et sans trop se priver. Il se met à feuilleter la revue *Vie et Santé* tout en sirotant une canette de bière bien fraîche.

– Tiens, Maryse, écoute donc un peu. Je lis ici que le resvératrol est excellent pour renforcer le système immunitaire et lutter contre les effets néfastes des radicaux libres. Le raisin est bourré de ce machin-là. Nous allons en profiter et faire une cure de raisins. Dorénavant, Maryse, j'en veux à chaque repas.

Monique GENUIST