

« Feu le régime crétois » ? ou les idées reçues qui ne durent qu'un temps

« On commence à en avoir l'habitude, mais cela devient agaçant et déstabilisant ! »

Cette réflexion a vraisemblablement accompagné la lecture d'une énième étude dont les médias – friands de ces « découvertes » – se font souvent l'écho.

« Le régime crétois remis en question ! »,

voilà ce que l'on pouvait lire ou entendre récemment. Et pourtant, ce « régime crétois » avec ses « fruits, légumes, poissons, noix et huile d'olive » a tenu « la vedette » depuis des années !

Vanté, quasi imposé, il n'était question que de « ce régime » auquel il fallait s'astreindre, se plier, se convertir... sous peine d'altérer sa santé,

d'être responsable devant soi-même mais aussi les autres, envers la société, de déséquilibre nutritionnel engendrant des déséquilibres physiques et peut-être autres, entraînant des maux, et des conséquences diverses...

Une nouvelle épée de Damoclès – car il y en a tant dont on nous menace – à laquelle s'ajoutent chaque année de nouveaux interdits, de nouvelles recommandations... en tous domaines !...

Une nouvelle épée de Damoclès, ne tenant qu'à son fil ténu, menaçait donc nos têtes et nos ans !

L'information devenait avertissement, et comme souvent amplifiée par des médias d'autant plus véhéments qu'ils ne vérifient rien ou presque... et de plus relayés par les diverses instances de « la santé » et de l'État... « soucieux du devenir de ses administrés ».

Il nous fallait obéir et nous soumettre aux nouvelles règles de vie et du « bien manger » (!) ou plus exactement au « manger raisonné ».

Combien ont ainsi révolutionné leur ancien « art de vivre », « art » dont

les Français demeuraient le symbole, comme l'avait si bien souligné le célèbre Major Thomson, qui permit à Pierre Daninos de caricaturer sympathiquement Anglais et Français...

Art de vivre et du bien manger auquel il fallait renoncer pour répondre aux injonctions du moment et ne pas se sentir coupables, par entêtement, d'anachronisme, voire d'une vision fossilisée de l'existence.

Mais tout arrive... et les idoles d'hier disparaissent au vent de l'histoire, ou sont brûlées quand d'autres idoles sont propulsées à leur place...

« Ainsi va le monde » et bien sûr celui qui se laisse modeler par toutes les modes.

Ce sont donc les auteurs, les « inventeurs » du régime crétois qui, eux-mêmes – rendons-leur justice : ils ont eu un certain courage et une certaine honnêteté – ont fait part de leurs doutes et de plus que leurs doutes !

Jusqu'alors ils affirmaient – et beaucoup d'autres leur faisaient écho – que le régime crétois, donc : « poisson, fruits, légumes, huile d'olive, noix... » réduisait de 30 % le risque de développer des maladies cardio-vasculaires.

3268 articles scientifiques avaient repris et diffusé leurs allégations et conclusions.

Mais de nouvelles vérifications, une analyse sans concession des expériences scientifiques réalisées dans le passé, l'examen de la rigueur de leur méthodologie... ont amené à une conclusion différente : « Le régime crétois ou méditerranéen est jugé problématique » !

Il y aurait bien une légère corrélation entre les risques cardio-vasculaires et ce régime, mais il n'est plus sûr du tout que ce régime soit synonyme de « santé » !!!

Et la communauté scientifique s'en trouve bouleversée ! même si certains tentent de citer quelques

études qui laisseraient espérer une action bénéfique face aux dépressions nerveuses...

Une première conclusion : il valait mieux que nous le sachions, et que les erreurs, même amplifiées, même « dogmatisées », soient reconnues publiquement !

Mais une deuxième conclusion s'impose. N'est-il pas plus que temps que d'aucuns cessent d'annoncer, de manière sensationnaliste, toutes sortes de « découvertes », « d'analyses », de résultats d'enquêtes et de sondages... les présentant souvent comme des vérités jusqu'alors ignorées et enfin mises à jour ?

Ou pour le moins ne devrait-on pas user de précaution et de prudence ?

Les modes ont toujours existé, mais à notre époque la puissance des médias, des techniques de communication... l'immédiateté, notamment par la TV et internet... donnent aux « modes » en tous genres un impact redoutable et une diffusion quasi planétaire,

d'autant plus redoutable que certains personnages en mal de notoriété n'hésitent pas à « créer » l'événement.

Si nous ne pouvons guère compter sur la mesure, la sagesse, ou simplement l'objectivité de ceux qui usent et abusent des moyens de diffusion, et « de manipulation »,

au moins pouvons-nous, chacun de nous, prendre un vrai recul, et regarder avec réserve et circonspection ce déferlement quasi quotidien.

Le bon sens... et le souvenir des exemples du passé, des leçons de l'Histoire nous aideront...

Et plus encore, le témoignage et la lumière que dispense la Bible,

regard lucide et fraternel sur les hommes que nous sommes.