



Si la gratitude ne guérit pas le corps, elle apaise l'esprit. Shutterstock

La gratitude, un vrai médicament

Guérir en (ré)apprenant à dire «merci»? Christine Angelard, naturopathe, est convaincue que l'expression de notre reconnaissance aide à améliorer notre santé.

MURIEL CHAVAILLAZ
muriel.chavillaz@ematindimanche.ch

La gratitude est-elle innée ou s'exerce-t-elle? La gratitude passe par l'éducation parent-enfant, mais elle s'entraîne également. C'est la grande découverte des psychologues américains Robert Emmons et Martin Seligman, qui ont étudié les gens qui étaient heureux et ont créé une branche de la psychologie dite «psychologie positive». La science est ainsi parvenue à démontrer que nos neurones ne pouvaient pas à la fois fonctionner sur une pensée positive et une pensée négative. Au début, cela ressemble donc à une rééducation: on réapprend à dire «merci» à la vie, aux personnes qui nous entourent, aux cadeaux que l'existence nous fait. Et puis ça devient un automatisme. Les gens s'aperçoivent alors qu'ils ont plus le sourire, qu'ils font ressurgir quelque chose de plus lumineux en eux.

Lorsque tout va mal, comment trouve-t-on la force de remercier? Il est toujours frappant de constater à quel point la maladie transforme. Si l'on est bien accompagné, elle peut amener une ouverture du cœur alors que le corps physique s'en va. Que ce soit l'infirmière qui remonte notre coussin ou notre compagnon qui nous donne à boire, on trouve toujours des raisons de remercier.

Avant de se lancer dans la gratitude, il est préférable de «faire le ménage» dans notre âme. Comment cela se passe-t-il? C'est vrai, la plupart de mes patients ont préalablement besoin de guérir les fameuses blessures du passé (humiliation, trahison, injustice, abandon, rejet) liées à leur enfance. Les psychologues s'en occupent très bien. La médecine chinoise peut aussi venir en aide en débloquent nos émotions. Car tant que le cerveau émotionnel n'a pas cicatrisé ses blessures, il n'aura toujours du parasitage. Pour

La boîte à gratitude

Seul, à deux ou en famille, prenez l'habitude de glisser dans une boîte des morceaux de papier sur lesquels vous exprimez un moment de gratitude: le bus que vous avez attrapé malgré un réveil tardif, le sourire d'un enfant, une surprise dans votre boîte aux lettres, etc. On se souvient souvent plus facilement de coups durs. Avec cet exercice, on compile des moments qui réchauffent le cœur. Un an après ou lors de moments compliqués, on aura alors le plaisir de les redécouvrir.



À LIRE
«La gratitude qui guérit», Dr Christine Angelard, Eyrolles, 198 p.

ma part, j'ai notamment développé des exercices d'écriture symboliques. C'est une technique extrêmement libératrice: on ne réécrit pas l'histoire, mais on ferme le livre. Je l'associe à la méthode de pardon hawaïenne Ho'oponopono ainsi qu'à l'EFT (Emotional Freedom Technique), deux approches qui ont fait leur preuve: l'efficacité en est ainsi décuplée.

En termes de guérison, la gratitude a-t-elle des superpouvoirs? Elle ne va pas guérir le corps physique, mais elle va soigner le corps énergétique et le corps émotionnel. À partir de là, un bien-être durable s'installe. Cela ne veut absolument pas dire qu'une personne souffrant d'un cancer au stade terminal va guérir en pratiquant ces exercices, mais elle va vivre ce qu'elle a à vivre de façon plus apaisée. Ce ne sont pas des superpouvoirs, mais une ouverture de conscience qui calme les douleurs. Et les traitements effectués par la médecine n'en seront que plus bénéfiques.

Et à l'inverse, manquer de gratitude rend-il malade? Ça ne va en tout cas pas rendre la vie facile. On connaît tous des gens qui trouvent qu'il y a trop de sable à la plage et trop de neige en hiver au Québec. À ruiner constamment du négatif, il ne peut pas leur arriver de choses positives, ils éloignent leur entourage, ils se pourrissent la vie et celles des autres.

Y a-t-il une «bonne» manière de dire merci? On le fait parfois de façon trop machinale. Il faut regarder la personne à qui l'on dit merci dans les yeux, cela permet d'avoir un échange. On est soi-disant toujours connectés les uns aux autres avec des moyens de communication extrêmement puissants, mais on ne prend plus le temps de se regarder. Il y a une nécessité vitale d'un retour à des relations vraies.

Sagesse

Par Rosette Poletti

Cette semaine, nous relayons un e-mail d'une retraitée, bénévole de longue date. Elle se révolte contre les gens qui, bien qu'aisés financièrement, profitent des services d'aide ou de soutien offerts par les associations sans rien déboursier.

«**C**ela fait plusieurs années que je fais du bénévolat. J'ai toujours considéré que c'était un devoir de solidarité. À la retraite depuis trois ans, j'ai beaucoup de difficultés sur le plan financier. L'autre soir, alors que je faisais quelques heures de veille auprès d'une personne en fin de vie, dans le cadre de l'association qui «m'emploie» bénévolement, j'ai tout à coup été prise d'un sentiment de révolte. J'étais là, auprès d'une personne qui avait de bien plus grands moyens financiers que moi, lui «offrant» ma présence, mon empathie, alors qu'elle et sa famille auraient parfaitement pu rémunérer quelqu'un pour cette prestation. Les héritiers, à son décès, n'auront qu'à se partager son héritage, et moi, je continuerai à tirer le diable par la queue. Alors ce soir-là, j'ai décidé d'arrêter mon bénévolat dans cette association, je ne veux plus supporter cette injustice. Je m'investirai avec les Cartons du cœur ou quelque chose comme ça, où l'on sert des gens qui en ont vraiment besoin.»

Des attentes et des problèmes Ce mail exprime ce que j'ai souvent entendu. Être bénévole, c'est vouloir offrir un peu de son temps et de ses compétences, chercher à être solidaire, décider de s'ouvrir à d'autres, vouloir apprendre et grandir.

Il en existe des milliers de manières: dans le sport, la vie sociale et artistique, les religions, la santé, l'aide aux réfugiés, aux endeuillés, aux proches aidants, aux enfants défavorisés, aux blessés (Samaritains), aux animaux, aux pays du tiers monde, aux fêtards (Nez Rouge), etc. La grande majorité de ceux qui s'investissent se disent satisfaits de leur engagement, soulignent le fait qu'ils peuvent développer de nouvelles compétences, rencontrer d'autres gens, meubler leur solitude, donner du sens à leur vie.

Mais des problèmes sont parfois évoqués, dont les plus courants: **La bureaucratisation** Certaines associations font remplir des formulaires semblables à des contrats de travail, exigent une régularité et des prestations minimums. Cette tendance qui fait penser à une sorte de professionnalisation du bénévolat décourage de nombreux candidats et ouvre la question d'une forme de rétribution. **Le manque de chaleur humaine** Parfois cette bureaucratisation est menée à bien par des professionnels qui ne réalisent pas que ce qui est important pour un bénévole, c'est d'être accueilli avec chaleur, valorisé, reconnu. Dans un autre courant, une bénévole d'accompagnement active dans une association depuis de nombreuses années racontait qu'aucun responsable n'avait pris de ses nouvelles alors qu'elle était gravement malade. **Le manque de reconnaissance** Le bénévole a aussi besoin d'appartenir, d'être informé, soutenu, écouté, encouragé.

À LIRE
«Petit cahier d'exercices pour vivre la compassion», Christine Marsan, Jouvence. «Le bénévolat des jeunes - Une forme alternative d'éducation», coll., Seismo. «Le bénévolat - Entre le cœur et la raison», Suzie Robichaud, JCL.

Le «problème financier» tel que l'évoque dans son courrier notre correspondante en début d'article. Certains bénévoles peinent à comprendre pourquoi on offre de la présence, des trajets à des personnes financièrement très à l'aise alors que soi-même on a de gros problèmes matériels. Peut-être faudrait-il prendre soin de soi d'abord, trouver des moyens de compléter sa retraite, ou se former pour intervenir dans des structures qui rétribuent leurs intervenants comme Proxy ou les Alzami, l'association Alzheimer.

Reconnaître l'action bénévole En Suisse, on commence à reconnaître que certaines fonctions bénévoles apportent de nouvelles compétences à ceux qui les exercent, qui peuvent être bénéfiques à l'entreprise qui les emploie. Assumer une présidence d'association, organiser des congrès, spectacles, cours, tenir la trésorerie d'un groupe, toutes ces actions peuvent être très utiles à un employeur. Pourtant, récemment, un jeune soignant qui sollicitait qu'on change son jour de congé pour organiser un congrès dans l'association qu'il préside s'est entendu répondre: «Votre travail ici est à 100%, ce que vous faites à l'extérieur est secondaire!» Un jour viendra peut-être où l'on prendra en compte ce type d'expériences et où, ceux qui exercent des responsabilités dans le monde du bénévolat pourront sans crainte faire figurer leurs responsabilités associatives dans leur CV.

L'avenir du bénévolat La société évolue, le bénévolat aussi. Les structures de bénévolat ont souvent perdu des besoins, y ont répondu, puis l'État a réalisé à quel point leur action était importante et a pris en charge ces prestations, dans les domaines de l'éducation, de la santé, des proches aidants, par exemple. Mais il faut que ceux qui «gèrent» ces organisations se souviennent que les bénévoles aussi traversent de grandes épreuves dans leur vie et ont besoin d'autant de bienveillance et considération que les bénéficiaires qu'elles servent. À vous, chère correspondante, et à chacun de vous, amis lecteurs, je souhaite une lumineuse semaine!



Bon pour l'assiette, bon pour la planète

Nourrir sainement la population mondiale en préservant la Terre? C'est possible, avec un régime décrit par 37 spécialistes de santé publique et d'agriculture.



JENNIFER SEGUI
jennifer.segui@lematindimanche.ch

Les manifestations pour le climat qui conduisent les jeunes dans les rues de Suisse et d'ailleurs en sont une nouvelle preuve: la lutte contre le dérèglement climatique et la protection de la planète sont les soucis de tous et de tous les instants. Même celui de se mettre à table. Le 17 janvier dernier, la célèbre revue médicale britannique «The Lancet» publiait un rapport de la commission EAT-Lancet composée de 37 experts de renom en santé publique ou en agriculture. Dans cette somme de plusieurs dizaines de pages intitulée «Notre nourriture dans l'Anthropocène (époque géologique où l'humanité est la force dominante), une alimentation saine issue de production durable», se développe une idée innovante: revoir notre façon de nous alimenter afin de faire coïncider santé publique et agriculture raisonnée.

Un humain sur trois mange trop Car le défi est de taille, à la hauteur du paradoxe actuel: nous déforestons pour étendre les cultures, nous soutenons l'élevage intensif, nous épuisons les réserves d'eau et mettons en danger la biodiversité pour produire des aliments qui nous rendent malades. Alors que, dit ce rapport, 2,4 milliards d'individus surconsument, plus de 820 millions n'ont pas accès à la nourriture. Et plus de la moitié de la population mondiale est en carence de nutriments essentiels. Aujourd'hui, un régime alimentaire malsain représenté à lui seul un taux plus élevé de mortalité que celui engendré par les rapports sexuels non protégés, l'alcool, les drogues et le tabac réunis. Obésité, maladies cardiovasculaires, diabète sont les maux du siècle.

Un rapport qui ne surprend pas Nathalie Sauthier, consultante en nutrition et santé, à Vevey, qui ne peut qu'approuver ce cons-

tat et les solutions qui y sont préconisées: «On rend les gens malades avec cette alimentation industrialisée. Ce rapport est adéquat, j'espère juste qu'il poussera les États à réagir, à aller plus loin, en taxant, voire en interdisant, les aliments nocifs. C'est aussi une prise de conscience individuelle que chacun doit faire pour modifier

son assiette. Du côté des recommandations alimentaires, elles sont dans le juste, même si tout cela ne date pas d'hier.»

Ce régime «win win», ces experts l'ont appelé le «Planetary Health» («Santé planétaire») et inscrit dans un concept plus global pour parvenir à atteindre les objectifs de développement durable (ODD) et de l'Accord

La solution: manger beaucoup de fruits et de légumes, des oléagineux, des grains et peu de protéines animales. Getty

Cinq mesures pour une agriculture moins destructrice

Modifier son alimentation s'accompagne de diverses actions pour une agriculture plus durable. Les scientifiques de la commission EAT-Lancet prônent un engagement international et national pour cette transition alimentaire, une réorientation des productions agricoles d'une production de quantité à une production de qualité, une intensification de la production durable pour augmenter la qualité, une gouvernance stricte et coordonnée des terres et des océans et, enfin, une réduction de moitié du gaspillage et des déchets alimentaires conformément aux objectifs de développement durable des Nations Unies.

Pour Pierrette Rey, responsable de la communication du WWF pour la Suisse romande, ce rapport va dans la bonne direction: «Il est clair que la santé humaine et la santé de la planète sont intimement liées. Nous sommes partisans d'une approche environnementale de la santé. Pour enrayer la chute de la biodiversité, une des pistes est d'améliorer la production alimentaire au

niveau mondial et de lutter contre le gaspillage.»

Quant au fait que les experts orientent leurs recommandations vers un régime flexitarien (omnivore mais avec peu de protéines animales) plutôt que strictement végétarien, Pierrette Rey justifie: «Pour ces recommandations alimentaires, il faut avoir une vision

globale des particularités de chacun selon la géographie, la culture, les ressources disponibles. Nous respectons les animaux, nous nous battons pour les espèces en voie de disparition mais nous ne sommes pas antispécistes. Si on arrive à rendre possible l'élevage raisonné, sans engendrer monoculture et déforestation, alors pourquoi pas.»



Une production respectueuse du bien-être du bétail - il s'agit de passer de la quantité à la qualité, dans la consommation aussi. Urs Flueeler/Keystone

de Paris pour le climat. Son principe se fonde sur deux axes: la consommation de groupe d'aliments spécifiques et des actions environnementales pour une production durable. Soit, pour le Pr Walter Willet, de l'école de médecine de Harvard: «La consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses devra doubler et la consommation d'aliments tels que la viande rouge et le sucre devra être réduite de plus de 50%.» L'assiette Santé planétaire type est composée pour moitié de fruits et légumes, l'autre moitié mêlant grains entiers, protéines végétales, huiles végétales non saturées et, éventuellement, protéines animales en petite quantité.

Peu de viande, et blanche de préférence Mais passer du steak-frites ou du jambon-beurre à l'assiette zéro défaut, est-ce si facile au quotidien? Sans problème, selon Nathalie Sauthier, qui ne voit dans ces recommandations que la confirmation de ce qu'elle préconise depuis des années: «En ce qui concerne les repas de midi et du soir, on commence par une entrée toujours à base de crudités accompagnées d'une huile de qualité riche en acides gras poly-insaturés oméga 3 et/ou 6, par exemple de noix ou un mélange de quatre-cinq huiles. On peut varier les plaisirs en alternant une belle assiette de légumes crus, ou un jus frais légumes-fruits, des bâtonnets de légumes avec un dip maison.» Ensuite, à midi, la spécialiste de la méthode Koussmine propose de faire suivre cette entrée d'une assiette com-

«Ce rapport est adéquat, mais c'est aussi une prise de conscience individuelle que chacun doit faire pour modifier son assiette»

Nathalie Sauthier, consultante en nutrition et santé, à Vevey

posée d'une belle portion de légumes cuits à la vapeur douce accompagnés d'une protéine animale (poisson, fruit de mer, œufs, fromage frais ou viande de préférence blanche) et de pommes de terre ou de céréales complètes: «Par céréales complètes, ou grains complets comme nommés dans le rapport Lancet, on entend les céréales non raffinées - millet, riz rouge, brun ou noir, avoine, petit épeautre - dont l'enveloppe encore présente contient les nutriments, les fibres, les vitamines A et E.»

Au niveau des menus, Nathalie Sauthier avance quelques suggestions: escalope de dinde au curry, épinards à l'ail et pommes de terre vapeur; ou filet de fêra, tomates, courgettes, poivrons et aubergines en papillote, riz noir du Venero. Et pour le repas sur le pouce au boulot: «Une salade en plat unique qui comprend chacun des éléments cités ou un sandwich maison de pain complet chèvre frais ou truite fumée et crudités, ou encore un taboulé de quinoa, sardines en boîte émiettées et légumes de saison.»

Pour le soir, après les crudités, toujours des légumes cuits ou en soupe, avec une céréale complète bio, accompagnés d'une protéine végétale comme une légumineuse, un oléagineux (noix, cajou, amande...), du soja sous forme de tofu ou de miso, des graines germées ou des champignons. Pour la nutritionniste, on peut tout à fait opter pour des menus du soir végétariens, les protéines animales, plus longues à digérer, étant mieux acceptées à midi. On se cuisine donc, selon la saison, une soupe aux légumes avec du pain complet au levain tartiné de tartare d'algues un risotto de riz rond complet aux bolets, purée de cajou et courge ou un cous-cous de boulgour d'épeautre, légumes et pois chiches.

Petits fruits rouges, crèmes ou compotes maison constituent de délicieux desserts «Santé planétaire compatibles». Quant au petit-déjeuner, la célèbre crème Budwig, ce mélange de séré maigre, huile de lin, céréale, graines oléagineuses et fruits, remplit tous les critères. Pour ceux que cette spécialité suisse laisse de glace, Nassima Naji, cheffe lausannoise spécialisée healthy food, propose des pancakes bien rassasiants réalisés en mixant banane, œuf, graines de chia, son d'avoine et lait d'amandes, surmonté d'un peu de beurre d'amandes et accompagnés de fruits frais, ou encore un porridge obtenu en mélangeant avoine, lait végétal, cannelle, graines de chia et fruits. Des idées saines, gourmandes, qui prouvent qu'on peut sauver la planète en se régalant.