

## Au rythme de l'escargot

PASCALÉ BÉLANGER  
ÉTUDIANTE EN NUTRITION

Lors de mon séjour à Porto Sant' Elpidio, sublime petit village situé sur la côte ouest de l'Italie, le dépaysement ne fut pas d'être plongée dans un univers où la seule langue connue est le dialecte de la place (un des nombreux dérivés de l'italien, pas tout à fait ce qu'on apprend à l'École de langues de l'université) ou encore d'avoir la mer Adriatique pratiquement à nos pieds à notre réveil... Non, le dépaysement fut de vivre avec des gens qui ont une tout autre conception du temps. Pendant trois semaines, j'ai vécu avec des amoureux de la vie qui n'en ont rien à faire du temps qui passe, du temps perdu, et surtout qui ne s'inquiètent pas de voir l'horloge tourner lorsqu'ils sont à table.

### Mangia, mangia, ti fa bene!

Particulièrement en matière de bouffe, les Italiens prennent leur temps. Le concept de boîte à lunch leur est tout à fait inconnu et quand on essaie de leur expliquer, ça ne passe tout simplement pas. Réchauffer un plat de la veille? Pire encore, consommer un plat du commerce? Avoir plus ou moins 10-15 minutes pour dîner? Non, ce n'est pas possible! Quand ils le peuvent, la plupart des Italiens retournent manger à la maison pour dîner. Évidemment, ils ne prépareront rien de compliqué, mais tout de même, ils prennent le temps de cuisiner et de déguster un repas composé d'aliments d'une fraîcheur et d'une qualité exceptionnelles. Sans grande surprise, les pâtes sont souvent à l'honneur (les variantes sont infinies) : aux tomates, aux fruits de mer, au parmesan et à l'ail, à la carbonara, au thon, etc. Puis, un morceau de poisson ou de volaille est souvent servi, apprêté simplement. Des fruits frais en guise de dessert et un espresso court (très court) couronnent le tout.

On dit souvent que les Québécois, en bons Américains, aiment que les choses aillent vite. Or, il faut parfois se comparer pour mieux le réaliser. Je ne pensais pas être aussi angoissée par le temps qui file, par le temps passé à... ne rien faire! Quel bien cela m'a fait de savourer lentement des repas complets autour de la table et surtout de discuter, sans craindre qu'une « cloche » sonne éminemment pour me ramener dans le train-train fou du quotidien.

### Slow food

Un de mes amis, un Romain typique, me disait récemment qu'il n'y a rien de pire que le McDonald pour lui. Sa haine pour cette chaîne de restauration rapide ne vient pas seulement du fait qu'elle propose un menu gras et salé. Le problème, c'est surtout que les gens engouffrent leur burger et leurs frites en une minute. Vraiment, ça ne fait pas de sens pour lui. Sommes-nous

seulement des bêtes qui avons besoin de se remplir dès que la faim se fait ressentir? La question mérite qu'on s'y arrête. Le « verbe » manger a été longtemps intimement lié à l'autre, c'est-à-dire que ce verbe était rarement séparé de son acolyte « ensemble » parce que manger se faisait nécessairement avec l'autre. Il semble que cela soit de l'histoire ancienne pour les Québécois. Notre très cher gouvernement a d'ailleurs dû rappeler en 2009, dans son Cadre de référence pour les établissements de la santé et des services sociaux Miser sur une saine alimentation : une question de qualité, la base. L'alimentation « constitue une occasion de partage et de socialisation [...] Prévoir des périodes de temps suffisamment longues lors des repas et une ambiance agréable dans les aires de services sont des façons de contribuer au plaisir associé à l'alimentation. » Bref, le gouvernement prend la peine de nous rappeler l'importance de s'arrêter et de déguster. S'il a cru bon d'en parler, force est de constater que les habitudes des Québécois sont tout autres en ce moment. Et inutile de faire de longues recherches pour arriver à cette constatation : un bon nombre d'enfants et d'adolescents mangent devant la télé ou accrochés à leur machine (iPod, et Cie) et malgré tous ces « réseaux sociaux », ils sont plus seuls que jamais.

Avec tout ce qui vient d'être dit, vous ne serez donc pas étonnés d'apprendre que le mouvement du Slow food est né en Italie. Ce mouvement international propose diverses stratégies à long terme comme alternatives au mode de vie effréné dont les chaînes de restauration de type « fast food » n'en sont que le reflet le plus évident. Lentement mais sûrement, l'association Slow food a fait sa place. Elle est présente désormais dans une centaine de pays avec comme objectif, entre autres, de « travailler pour la sauvegarde et la promotion d'une conscience publique des traditions culinaires et des mœurs ». Inutile de dire qu'il y a du pain sur la planche au Québec. Il est temps pour nous de (re)voir l'alimentation, la santé ou, mieux encore, l'être humain dans sa globalité. 

