

**10 h 02** La ménagère relit sa liste avant d'attaquer la première allée du supermarché. Elle n'a pas un poil de sec. Depuis qu'elle a rencontré les deux David (Khayat et Servan-Schreiber), Laurent (Chevallier) et Pierre (Weill)\*, alias les quatre cavaliers de l'apocalypse alimentaire, remplir un chariot est devenu l'enfer.

**10 h 13** La ménagère tend la main vers les jus d'orange du petit déj. « Ne fais pas ça, lui hurle David K., tes enfants sont blonds, le bêta-carotène les tuerait. » « N'importe quoi, souffle David S.-S., il leur faut leurs cinq fruits et légumes. » « Gaffe à la bouteille plastique ! » rouspète Laurent. « Les additifs sont cancérogènes ! » martèle Pierre. Elle passe son chemin.

**10 h 21** La ménagère dépasse la poissonnerie en courant. Avant, elle prenait du saumon pour les oméga-3, mais David K. ne veut plus à cause des métaux lourds.

**10 h 25** A la boucherie, elle hésite. La viande rouge, les enfants adorent, mais David S.-S., pas du tout. Pierre et

Laurent se méfient aussi, seul David K. est O.K., à condition de consommer du calcium après, ce que les trois autres trouvent débile. Elle s'éloigne.

**10 h 32** Panique au rayon fruits et légumes. Pierre a peur des pesticides, Laurent et David K. ne sont pas certains que cinq fruits et légumes ça soit vraiment indispensable, David S.-S. lui conseille des fruits d'été à gros noyau... les noyaux des abricots, c'est considéré comme gros ou petit ? Elle a mal à la tête.

**10 h 47** Devant les gâteaux secs (interdits à cause de l'huile de palme) et les céréales (attention à l'acrylamide), la ménagère a envie de pleurer.

**10 h 50** Rayon laitages. « N'en prends pas trop ! » s'égosillent les deux David. « Attention au sucre de canne dans les desserts ! » renchérisse Pierre et Laurent. La ménagère, paralysée, tente un faible : « Moi, ce que je veux, c'est pas guérir ma famille... la nourrir, déjà, ce serait bien. »

**10 h 58** A la caisse, la ménagère sort tout de même quelque chose de son panier... bourré d'antioxydants. Pour le coup, les quatre cavaliers sont d'accord. Elle est soulagée, sa famille aura un dîner sain ce soir. Deux bouteilles de rouge.

\* David Khayat : « Le Vrai Régime anticancer » (Odile Jacob).

David Servan-Schreiber : « Anticancer » (Robert Laffont).

Laurent Chevallier : « Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète » (Fayard).

Pierre Weill : « Mon assiette, ma santé, ma planète » (Plon).

# SANTÉ !



Par Alix Girod de l'Ain