

Opinion



D.R.

Elise Zurstrassen

Étudiante en master

■ Le 8 mars 2025, j'ai tranché. Je passerais 100 jours sans sucre. Une abstinence, une sobriété qui me permettrait, je l'espérais, de prendre en main ma santé physique et émotionnelle. J'ignorais, alors, que ma santé ne serait pas la seule impactée.

sais. Colère, mélancolie, solitude, me faisaient désirer les remparts familiers de ma prison sucrée. Pourtant, j'ai tenu le cap. Je voulais me prouver que j'en étais capable.

Je ne suis pas allée m'installer sur une île déserte pour échapper à la tentation. Au contraire, j'ai vécu ce défi en poursuivant délibérément ma vie sociale à Bruxelles. Cela impliquait: refuser le moelleux au chocolat au club de lecture, refuser le tiramisu préparé par mon authentique colocataire italien, refuser la glace stracciatella en sortant du parc avec mes amis. J'ai décidé d'apprendre à dire non au sucre, car ce que j'ingurgite a un impact sur mon corps et mon esprit. Et parce que décider de prendre de la tarte aux pommes, ou non, c'était mon espace de liberté pour me construire un avenir meilleur.

Peau, vitalité, sommeil...

Certains changements étaient prévisibles. Une peau plus éclatante, une humeur plus stable, une concentration plus intense, une vitalité retrouvée, un sommeil plus réparateur, une perte de poids, un sentiment de capacité plutôt que de culpabilité. Deux autres impacts m'ont étonnée.

Premièrement, l'impact sur ma créativité. J'écris plus de poèmes et de textes qu'avant. Par le passé, quand j'avais des grosses émotions, il m'arrivait d'utiliser un muffin double chocolat pour calmer la tempête. Maintenant, le sucre n'est même plus une option qui me fait envie. Au lieu de croire que je me sens mieux parce que j'ai mangé ce fameux muffin, je me sens vraiment mieux, parce que j'ai digéré mes émotions en écrivant un

poème. De plus, comme je ne suis plus à moitié endormie par la digestion d'une part de tarte ou d'un croissant, je suis plus consciente des événements qui m'entourent, de mes émotions, et je peux donc mieux les poétiser.

Le sucre, un lubrifiant social

Ensuite, je me suis rendu compte que le sucre était un lubrifiant social, comme l'alcool. Pourquoi? Parce qu'auparavant le plaisir temporaire d'un crumble pommes-poirs me donnait l'impression de passer un bon moment, alors que ce n'était pas toujours le cas.

Maintenant, je suis beaucoup plus à l'écoute de ma batterie sociale, dont le signal n'est plus brouillé par le sucre. Quand il est temps pour l'introvertie que je suis de rentrer chez moi, je le sens tout de suite et peux partir plus rapidement. Une fois rentrée, j'écris un poème pour recharger mes batteries, et j'évite que mon humeur coule à pic.

Oser s'affranchir de ses servitudes

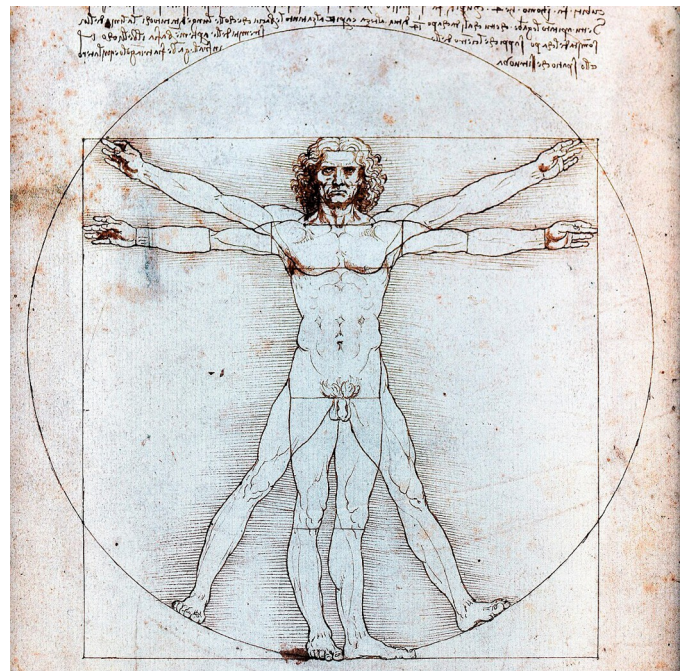
Une quarantaine de jours après le début de mon défi, j'ai vu ma médecin généraliste. Elle m'a dit que j'étais à présent sevrée du sucre, car ce processus prend un mois. Pourtant, il m'aura bien fallu cent jours pour ancrer cette habitude: c'est devenu une partie du mode de vie auquel j'aspire, un mode de vie loin des rives de l'illusion du plaisir. Le mode de vie de ceux qui osent s'affranchir de leurs servitudes pour toucher du doigt une terre trop souvent lointaine: celle du choix libre et conscient, dans l'alimentation comme dans la vie.

CES PETITS DESSINS
QUI ONT CHANGÉ LE MONDE (2/11)

L'Homme de Vitruve

■ Cette esquisse de Léonard de Vinci qui place l'homme au centre de l'univers fut l'emblème d'un humanisme naissant.

Thomas Doutrepoint, Martin Saive et Evelyne de Mevius Cartoonbase



Que donnerait, si vous vous essayiez à ce dessin, un homme centré à la fois dans un carré et un cercle?

C'est ce qu'a tenté de faire Léonard de Vinci avec *L'Homme de Vitruve*.

Vitruve, architecte romain du I^{er} siècle avant notre ère, défendait qu'un bâtiment était beau s'il possédait des proportions parfaites – et parfaites étaient celles qu'on trouvait dans la nature. Dans son traité *De Architectura*, il a suggéré que le corps humain pouvait s'inscrire dans deux formes aux proportions tout aussi parfaites: le cercle et le carré. C'est de Vinci qui, au XVI^e siècle, donnera corps à cette idée dans son *Homme de Vitruve*. Accessoirement, il aura également contribué à faire entrer l'architecte dans la mémoire collective – ou peut-être juste son nom.

Ce dessin, comme beaucoup de créations du Toscan, n'a pas été pensé comme une œuvre d'art. Il s'agit plutôt d'une étude. Une annotation sur un texte. Léonard de Vinci avait l'habitude d'observer, de croquer, de classer, pour mieux comparer et mieux comprendre.

Des plis des vêtements au vol des libellules, en passant par le flux de l'eau et la mécanique des machines et des veines, il s'intéressait à tout et s'étonnait de tout.

Cette esquisse, parmi des milliers de "griffonnages" semblables, est représentative de l'approche exploratoire de de Vinci. Une approche qui vise à jeter des ponts entre l'art et la science et qui se base sur l'essai-erreur et la réévaluation constante.

À ce sujet, force est de constater que le centre du carré, au niveau du sexe, n'est pas le centre du cercle, qui se situe au niveau du nombril. Et qu'à cause de cela, l'homme a deux positions de bras et de jambes superposées. Est-ce qu'on doit en déduire que le corps humain est une œuvre parfaite quand il est en mouvement?

Toujours est-il que ce dessin pose d'un point de vue, à la fois scientifique et esthétique, la place de l'homme au centre de l'univers. Et c'est parce qu'il devient ainsi l'emblème d'un humanisme naissant qu'il a changé le monde.

