

SURVIVRE AUX FÊTES

DANS LES 15 PROCHAINS JOURS, IL VA FALLOIR TROUVER UN MENU QUI SATISFASSE LES VÉGANS ET ONCLE MAURICE, RÉUSSIR SA VIE DE COUPLE, REGARDER DES FILMS TROP SUCRÉS ET VIVRE DANS UN MEUBLÉ DE LOCATION. ON VOUS AIDE

VOTRE FESTIN DE NOËL, AVEC OU SANS **GLUTEN?**

ENTRE LES INTOLÉRANCES, LES ENVIES DE MANGER LOCAL ET BIO ET LE VÉGÉTARISME QUI CONVAINC TOUJOURS PLUS, LE REPAS DE NOËL EN COMMUN EST-IL ENCORE POSSIBLE?

TEXTE JULIEN PIDOUX

Du foie gras au torchon sur du pain brioché, du saumon fumé, un bon gros rôti d'agneau et un gratin dauphinois, peut-être quelques légumes pour la déco. Et une bûche pour clore le repas, sans compter le plateau de fromages et le champagne qui coule à flots. Vous avez fait le compte? Oui, il y aura de la viande, du lactose et du gluten à satiété! A l'heure des *faux-mages* (les fromages sans produits laitiers, donc) et des burgers sans viande, est-ce encore raisonnable?

Il faut dire qu'avant, on ne se posait pas trop de questions quand il fallait établir le menu de Noël. On se devait de marquer le coup, on aurait le temps de faire attention à ce

qu'on ingurgite l'année suivante (un vœu pieux à classer dans la catégorie bonnes résolutions). Désormais, toutefois, imaginer un festin qui plaise à tout le monde relève de la mission impossible.

Il y a le gluten, d'abord, conquis de toutes parts et pas seulement par les cœliaques. «Selon les connaissances actuelles, entre 1 et 2% de la population souffre d'une intolérance de type cœliaque envers le gluten, plus une zone grise d'environ 8-10% avec une sensibilité au gluten, mais sans cœliaque, évoque Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste à Genève, consultant aux HUG. Le *trend* du sans gluten se calme un peu, je reçois moins de *djihadistes* du gluten free qu'avant, mais il est clair que l'industrie essaie de profiter de cette niche.» His-

toire de ne froisser personne, mieux vaudra tout de même servir du riz complet ou du quinoa plutôt que des nouilles au beurre.

Côté lactose, les choses se corsent davantage, puisqu'en Suisse, entre 20 et 40% de la population serait intolérante. «Donc là oui, clairement, si on ne veut pas prendre de risque, on évitera la panna cotta au dessert et on essaiera à tout le moins de faire une cuisine pauvre en lactose», résume le médecin.

Mon ananas vient du Ghana

Et on ne parle même pas du scandale que produirait, auprès de la petite-cousine membre d'Extinction Rebellion, le fait de servir un agneau venu de Nouvelle-Zélande ou une salade d'ananas arrivé tout droit du

Ghana. «Dans une certaine mesure, on peut dire que le repas de Noël est devenu un moment plus compliqué, mais simplement parce qu'on a conscience qu'on ne veut pas faire n'importe quoi, note Hélène Tinguely, nutritionniste. Toujours plus de monde essaie d'élever la qualité des repas de Noël et de sortir des plats traditionnels.»

Pour cette nutritionniste, le *garde-fou* nutritionnel est la présence de légumes en abondance. «Chez nous, chacun peut venir avec ce qu'il aime, même du foie gras, mais il n'y aura pas que ça et des flûtes salées à l'apéro. On y ajoutera du guacamole, des dips de légume. Même chose avec la dinde, qui sera entourée de tout un tas de légumes!» Cette spécialiste trouve tout à fait acceptable de se montrer un chouïa plus laxiste et de manger exceptionnellement un peu plus riche que d'habitude. «On compensera le lendemain avec une soupe, voire en instaurant un genre de jeûne intermittent en ne déjeunant pas, c'est facile à mettre en place.»

Un foie gras sans viande

Pour éviter les drames à l'heure de passer à table, les stratégies sont diverses, du buffet canadien (chacun apporte ce qu'il aime) à l'invitation au restaurant (chacun commande ce qu'il aime)... ou, plus pragmatique, préparer un repas *zéro risque* faisant l'impasse sur tous les aliments sensibles. Autre tendance, laisser la jeune génération, sensible à une alimentation équilibrée et plus écologique, prendre le relais pour organiser le raout familial. Afin de ne pas avoir à expliquer une énième fois à l'oncle que: «Oui, une terrine de lapin aux morilles, ça reste de la viande» et que «non, on n'en mangera pas puisqu'on est végétarien.»

Justine, enseignante de yoga à Lausanne, a choisi il y a deux ans d'inviter sa famille chez elle, ce qui lui a permis d'éviter d'avoir à se justifier. Végétarienne, elle a aussi fait le choix de s'abstenir de manger des produits contenant du lactose et du gluten. Une question de santé et de bien-être. «Du coup, on a fait le repas de Noël à notre manière, totalement végétarien. D'abord parce que c'est bon, et aussi parce que ça oblige à un peu d'originalité. J'ai une famille plutôt ouverte, j'ai de la chance, mais j'avais tout de même peur des réactions.» Au final, les con-



gettyimages
CHBD

vives ont bien réagi. «Disons que le moment le plus délicat a été la dégustation du *faux gras*, qui imite le foie gras, mais avec des lentilles et des herbes aromatiques!»

Reposez cette tranche de bûche

Ne pas présenter de viande au repas de Noël, ça commence à se faire. «Avant, on préparait une dinde aux marrons sans trop se poser de questions, mais les choses ont effectivement changé», a aussi noté Catherine Léger, diététicienne à Lausanne et à la clinique Genolier. Pour elle, la moindre des politesses passe par un message à tous les convives qu'elle ne connaîtrait pas, afin de noter les éventuelles allergies et les régimes alimentaires de chacun. «Je ne prête pas attention aux *caprices*, aux modes du moment. Je reste assez sévère là-dessus, mais je pose systématiquement la question des vraies intolérances. C'est le minimum de respect, que l'autre se sente bien accueilli.» Le médecin Dimitrios Samaras abonde: «Dans le monde politiquement correct dans lequel nous vivons, il est de bon ton que celui qui invite pose la question des allergies et de la viande. Personnellement, je n'irais pas plus loin.»

Toutefois, au-delà de ces restrictions alimentaires, le repas de Noël s'est aussi grandement allégé. «De ce que je vois, ces repas de fin d'année sont de manière générale de moins en moins gargantuesques, ils deviennent moins problématiques», a noté Catherine Léger. Les conseils qu'elle glisse systématiquement à ses patients, angoissés à la simple idée de passer à table le 24 décembre au soir ou le 25 à midi? «Premièrement, qu'il est peut-être intéressant de ne pas se resservir une deuxième assiette. C'est le seul moment dans l'année où je leur dis qu'ils peuvent éventuellement sauter le repas d'après s'ils se sentent *gavés!*»

Parce que, repas végétarien ou pas, avec ou sans gluten, les faits sont là: après les Fêtes, le taux de pancréatites diagnostiquées prend l'ascenseur. Alors... reposez immédiatement ce deuxième morceau de bûche!

25 DÉCEMBRE, JOURNÉE ÉROTIQUE

LES FÊTES ATTISENT LA LIBIDO, À CONDITION DE SURMONTER LES REPAS DE FAMILLE UN PEU TENDUS

TEXTE NICOLAS POINSOT

Ne vous fiez pas à son atmosphère sage et un peu formelle, la période des Fêtes est un des grands rendez-vous érotiques de l'année. Une étude publiée dans le *Journal of the Royal Society of Medicine* mentionne ainsi que parallèlement à celles du chocolat et du champagne, les ventes de préservatifs explosent au cours de ces deux fameuses semaines. Preuve que l'extase n'est pas que du côté de l'estomac et du pur esprit. «Les Fêtes ont en effet une véritable connotation d'érotisme, constate Laurence Dispau, sexologue clinicienne, psychothérapeute FSP et chroniqueuse à Femina. Elles offrent un cadre de sensations agréables, une ambiance de plaisir et de douce intimité. On soigne son intérieur, on se chouchoute avec un petit feu à la maison ou un petit thé. C'est plutôt favorable aux rapprochements.» Une dimension très sexe de Noël que cultivent d'ailleurs de plus en plus les marques d'objets coquins, proposant d'inhabituels calendriers de l'aveugement avec cockrings, plugs et autres gadgets décomplexés derrière leurs portes ou invitant à déposer des vibromasseurs en guise de cadeau sous le sapin.

Jusqu'à l'actrice et businesswoman Gwyneth Paltrow qui, dans une récente pub pour sa collection lifestyle GOOP, s'offre un sextoy pour Noël. Toutefois, au-delà du marketing, «il y a sans doute toujours eu un lien entre les Fêtes de fin d'année et les retrouvailles sensuelles, souligne Laurence Dispau, cette époque favorisant les rencontres via la famille, les amis, les apéros de travail». Et les films de Noël, en plein boom depuis quelques années (lire ci-contre), promeuvent cette idée que les Fêtes consacrent aussi l'amour, le couple, la séduction, le romantisme.

Des parents au pied du sapin

Pas étonnant dès lors que les deux dernières semaines de l'année soient une vraie usine à bébé. En Suisse, comme dans de nombreux autres pays, un pic de naissance est en effet observé fin septembre, pile 9 mois après Noël et le jour de l'an. Oui, la fin de l'année est un peu la seule période de rut identifiée pour l'homo sapiens moderne, dont même les spécialistes peinent à expliquer les raisons. «Il est difficile de savoir si les gens font davantage l'amour à ce moment de l'hiver, mais il est certain que les Fêtes peuvent offrir plus d'occasions, surtout si les partenaires sont en vacances, fait remarquer la sexologue. L'atmosphère est plus détendue, le stress quotidien et la routine sont un peu mis entre parenthèses. L'esprit familial mis à l'honneur peut encourager les amoureux songeant déjà à faire un enfant. Il faut cependant mentionner le rôle de la consommation

d'alcool, qui favorise peut-être les corps-à-corps et l'oubli de contraception.» Curieusement, il y a 50 ans, le pic des naissances se situait en mai, selon l'Institut français de démographie, ce qui correspond à une période d'intense activité sexuelle en été. Durant les Fêtes, c'était le désert sous la couette. Désormais, Noël s'avère plus torride que le sable chaud. Une étude parue dans l'*Obstetrics and Gynaecology journal* précise en outre que le sperme et la réceptivité des ovules seraient meilleurs au creux de l'hiver, suggérant que l'ambiance cosy et l'alcoolisation ne seraient pas les seuls paramètres à considérer. «Certaines espèces connaissent des périodes de reproduction favorisées par des facteurs extérieurs comme la luminosité, peut-être la nôtre est-elle encore influencée par cet aspect évolutif archaïque», analyse Francesco Bianchi-Demicheli, professeur associé en sexologie à la Faculté de médecine de l'Université de Genève.

Certes, mais encore faut-il réussir à contourner les embûches liées à cette période de l'année, rappelle Laurence Dispau: «Lors des réunions, la remontée de certaines dynamiques familiales peut générer du stress et empêcher l'abandon, la sensualité. C'est particulièrement compliqué pour les jeunes couples, qui doivent négocier dates et lieux en essayant de ne froisser aucune des deux familles habituées à leur présence systématique. La découverte de la belle-famille peut d'ailleurs avoir un côté casse-gueule, en étant confronté à un univers qui peut rebuter.» Sexy, Noël, mais quand même parfois tue-l'amour. On comprend mieux pourquoi Facebook enregistre un pic de statuts *célibataire* début janvier... ●

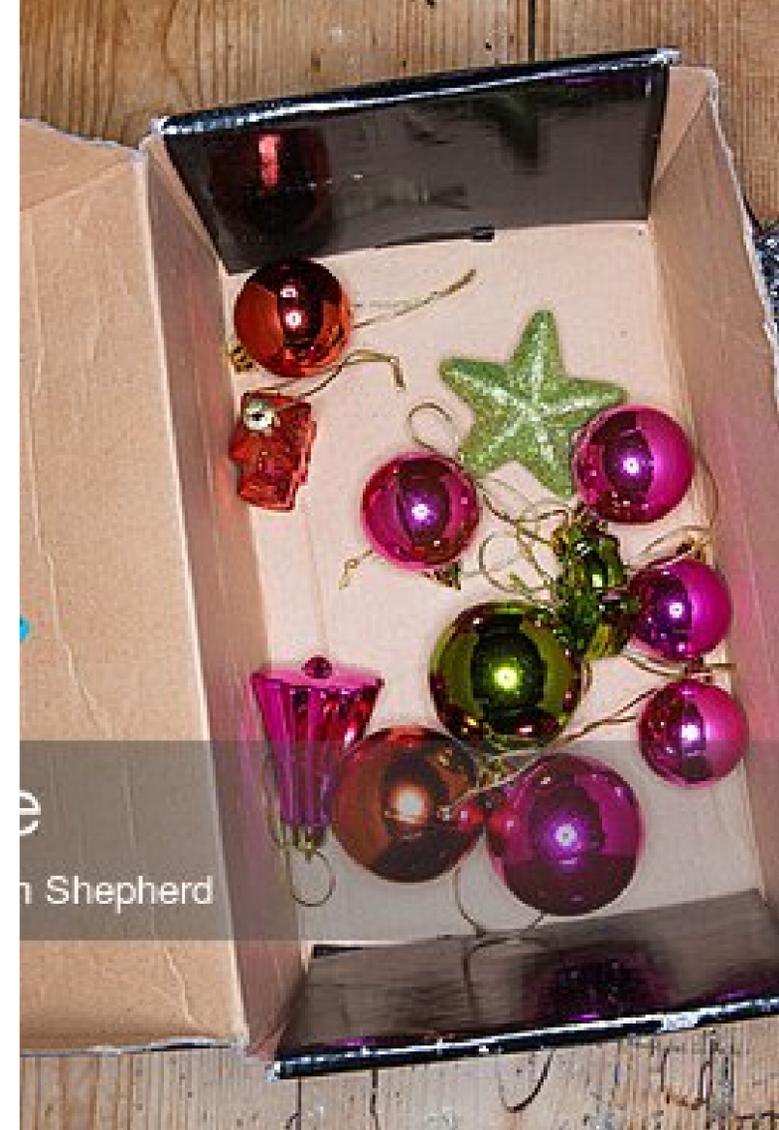
TÉLÉFILMS DE NOËL: MON PLAISIR DE SAISON

ILS DÉGOULINENT DE BONS SENTIMENTS, SONT TRÈS POLITIQUEMENT CORRECTS, TOTALEMENT INVRAISEM-
BLABLES, MAIS TOUT LE MONDE LES ADORE, SURTOUT MOI

TEXTE JENNIFER SEGUI

Il était une fois Kate, la quarantaine, New-Yorkaise au bout du rouleau, qui décide de partir faire seule le safari en Afrique qu'elle avait booké avec son mari. Celui-ci, goujat ultime, vient de la quitter à la veille des Fêtes. Dans la savane, l'ex-vétérinaire au grand cœur rencontre l'amour deux fois: avec un bébé éléphant orphelin et un pilote, bellâtre esseulé qui manie aussi bien le manche de son Cessna que le pinceau avec lequel il peint des aquarelles à l'heure où les lions vont boire. Ce scénario vous laisse de marbre? Limite si vous le rangeriez dans la catégorie nanars?

Hé bien vous auriez tort. Ce film, sobriement intitulé *Un safari de Noël*, cartonne sur Netflix. Et malgré de sévères doutes sur sa vraisemblance (un point wi-fi sur une colline au milieu de la savane me pose un sérieux problème de cohérence niveau technique), sa vision en solitaire un dimanche pluvieux a fait mon bonheur. Car oui, dès les prémices du triste novembre, avec un point culminant lors de la période de l'Avent quand le sapin et les guirlandes viennent compléter le décor du salon, je perds tout sens critique et mon esprit moqueur vire shamallow. Je ronronne tel un matou satis-



fait devant les productions de Noël, des téléfilms de TF1 et de M6 aux noms aussi originaux que *Le diplôme de Noël* ou *Le courrier de Noël* (mon préféré, où lors d'une scène de *dating*, le duo d'acteurs impeccablement brushés, filmés de très près, et probablement chaussés de pantoufles sur un paquet glacé, surjoue la glisse en l'absence de budget glace pour le décor), aux productions de Netflix comme *Le prince de Noël* ou *Flocons d'amour*.

Car dans les téléfilms de Noël, c'est comme dans le cochon: tout est bon. Côté casting, on se délecte du retour de ces plus ou moins vieilles gloires de Hollywood. Pour le *Safari de Noël*, la pétillante ex-*Sex in the City* Kristin Davis et le, ma foi pas encore totalement périmé Rob Lowe, rivalisent de sourires liftés et de fausses larmes pour porter le (léger) scénario. Pour les budgets plus modestes, respect à ces acteurs dont-on-ne-saura-jamais-le-nom, aux dents blanches à l'éclat inversement proportionnel à leur jeu, tout droit sortis d'un casting princes et princesses Disney. Côté intrigue, vive ces productions, probablement aussi vite écrites que tournées et tellement rassurantes! Effet de surprise zéro, des fois que le spectateur affalé dans son canapé en vienne à renverser sa tasse de thé. Au menu (rayez la mention inutile): une jeune femme citadine célibataire workaholic/déçue par l'amour/capricieuse, est bloquée par une tempête de neige/fait un voyage/retourne dans son village de naissance pour retrouver les vraies valeurs/son papa vieillissant. Là, par hasard, elle tombe sur un garçon/son amour de jeunesse, veuf/veuf papa solo qui ne croit plus à l'amour et qui vend des cupcakes/des cappuccinos/des sapins. Il porte une chemise de bûcheron/est convoité par les filles du coin. Ils tombent amoureux avant que l'ex de la ville/les filles pestes autochtones, s'en mêlent et fassent tout capoter. Mais à la fin, et c'est ça qui est bien, ils se marient et ont beaucoup d'enfants. Et nous, on retrouve la foi en l'espèce humaine. Bref, les téléfilms de Noël, c'est comme les bûches maison: rassurant, attendu, sucré, moelleux mais, passé le 31 décembre, on ne veut plus en entendre parler. Enfin... jusqu'à l'année prochaine. ●



PIMPE TON CHALET!

VOTRE LOCATION À LA MONTAGNE RESSEMBLE À UN DÉCOR DE «STRANGER THINGS»? PAS DE PANIQUE! QUELQUES ASTUCES SUFFISENT POUR LE TRANSFORMER EN NID DOUILLET

TEXTE JENNIFER SEGUI

Vous ouvrez la porte et là, c'est le drame! Catelles brunasses, murs (dé)crépis, lumières criardes et meubles récupérés chez feue mamie... l'appartement loué pour cet hiver vous donne envie de hurler à la mort devant la perspective de cette blanche saison en enfer. *Keep calm!* Pour mettre un peu de chaleur à moindres frais dans cet intérieur triste comme un frigo vide et le transformer en cocon cosy tout le temps qu'il vous appartient, c'est facile! Quelques tapis et plaids pour réchauffer l'atmosphère et cacher la misère, deux ou trois bougies pour créer un halo de douceur, des coussins pour se pelotonner, de jolies matières, des couleurs naturelles pour créer l'atmosphère... et le tour est joué. Margot Marcuard est la maîtresse des lieux de Côté cœur, Côté jardin, sa maison-boutique située à Grandcour, dans la Broye (VD). Pour cette spécialiste des ambiances chaleureuses, il suffit de peu de chose: «Si le cadre est moderne et froid, il faut le réchauffer. Une fausse peau de renne est parfaite pour rehausser et cacher un canapé qui manque de cachet. Pour la lumière, les lanternes font toujours de l'effet. De petite taille, sur une table, dans une petite pièce, ou bien plus grande, pour un espace plus vaste. Une astuce qui est un peu notre marque de fabrique: on peut les customiser en les givrants au spray, en écrivant de

Coussin Conscious, 50x50 cm., H&M Home, 12 fr. 95. Nappe beige Vardagen, 145x240 cm, Ikea, 22 fr. 95. Seau en bois garni de différents effets de toillettes, Casa, prix selon choix. Enceinte Bluetooth portable, Eneby, Ikea, 24 fr. 95. Peau de mouton, Ludde, Ikea, 35 fr. 95.

petits messages sur les vitres.» Pour un intérieur ancien ou une pièce qui a du caractère c'est le contraire. On joue sur les objets en métal, comme les photophores et les plaids en grosse maille qui ont un côté très contemporain. Autre astuce, disposer des guirlandes de sapin ou des pives sur le rebord des fenêtres. Julien Desvignes, architecte d'intérieur pour Ikea Suisse en appelle, lui, à nos sens afin de se sentir chez soi: «Pour le toucher, une lampe coton/lin allie la douceur du coton au lustre du lin. Une peau de mouton placée sur un fauteuil, au sol, sur un banc apporte une touche de confort.» Pour la vue, on joue sur la lumière. «Une guirlande lumineuse est parfaite pour créer une ambiance chaleureuse. Une bougie bloc éclaire joliment quand elle est allumée, mais constitue aussi une très jolie décoration quand elle ne sert pas.» Selon Julien Desvignes, nul besoin de se ruiner pour créer la magie olfactive, un peu d'imagination suffit. «Des branches de sapin dans un verre ou une carafe, de la mousse et des pommes de pin... quelques bougies parfumées, une orange séchée plantée de clous de girofle...» *Last but not least*, le pro de la déco du géant scandinave recommande de ne pas faire l'impasse sur l'ambiance musicale avec une enceinte portable qui dispensera ses douces notes dans toutes les pièces. Peut-être celles de la playlist que vous suggère Femina ci-contre!

MA BANDE-SON DE NOËL

TEXTE CHARLES-ANDRÉ AYMON

Emparez-vous de votre smartphone, saisissez cette enceinte portable qui traîne et connectez-vous sur Spotify, YouTube ou autre Qobuz. Une playlist des chansons de Noël en français nécessite évidemment d'assumer à fond le côté guimauve de la période. On ajoute donc la *Promenade en traîneau*, de la grande – et injustement oubliée – Ginette Reno, en même temps que le *Papa Noël* de Tino Rossi et la version de *Stille Nacht* (en allemand!) par Mireille Mathieu. On évite l'indigestion en truffant le tout, par exemple, des *Œuvres pour le temps de Noël* ou *Jésus que ma joie demeure*, de Bach.

Histoire d'éviter la lassitude, on n'hésite pas non plus à tricher un peu. On inclut ainsi *Feliz Navidad*, interprété par Boney M, ou des chants avec écho, façon messe de minuit, comme le *Gloria, RV 589*, de Vivaldi. Les plus hardis ajouteront même *Dieu m'a donné la foi*, de l'(in)oubliable Ophélie Winter.

Le secret? Entrelarder plusieurs versions du même classique à intervalles plus ou moins longs, chantés par des interprètes différents, histoire de bien installer l'ambiance. *Il est né le divin enfant* ou *Noël blanc* connaissent ainsi de multiples versions (de Tino Rossi à Yvette Giraud), sans parler de *Papa Noël*, repris par tout ce que la francophonie compte d'elfes chantants. C'est aussi l'occasion de redécouvrir des interprètes perdus, comme Paulette Rollin (*Mon beau sapin*), Estelle Caron (*Noël des pauvres*) ou André Dassary (*Noël blanc*) dont les accents surannés résonnent délicieusement dans l'ambiance des Fêtes.

Dire oui au kitsch

L'essentiel? Accepter le kitsch pour ce qu'il est: une expression brute des émotions. Du coup, on réapprend à apprécier le *Noël* de Sacha Distel ou le *Marie-Noël* de Roch Voisine (!). Et puis, parfois, on reste scotché en écoutant *Avé Maria*, par Charles Aznavour, ou amusé en redécouvrant Charles Trenet accompagné au clavecin dans *Chanson pour Noël*.

Attention à la lassitude, toutefois! Alors, on réveille son monde en glissant la version en arabe de *Vive le vent*, chantée par Fairuz (une tuerie!) ou Annie Cordy, dont le *Let it snow*, fredonné avec l'accent belge, donne une leçon d'interprétation hilarante à Frank Sinatra. Enfin, on inclut de réjouissants OVNI, comme Dalida chantant *Vive le vent* avec son accent inimitable ou le *Noël aux Antilles*, de Manuela Pioche. Toujours pour donner du peps, on invite quelques intrus dérangeants. *Comic strip*, de Serge Gainsbourg réveillera l'assistance, tout comme *Les anges dans nos campagnes*, version... métal.

Question volume, justement, on veillera à mettre la sourdine, façon bande-son de supermarché, sous peine de souler gravement les âmes les plus sensibles. Exemple de playlist ici: play.qobuz.com/playlist/2008408