

Dattes #337

439 =2'46" Merc.20 mars à 20h10, **vendredi 22/03/2024 à 7h18**, sam.23/03 8h57&18h50 **Sem.S24-12**

Bonjour mes amis ☺ François et Élisabeth sont venu dîner chez nous jeudi en apportant **des dattes**, délicieuses: de superbes *Deglet nour* dorées, à la peau translucide et pégueuse, bien rangées en épis sur leur rameaux noueux. Tout en me délectant, je pense à ces publicités qu'on voit souvent sous les articles de presse, sur internet: y-a des panneaux solaires, des mutuelles, et des fruits aussi: "*Mange 7 dattes par jour et découvre 10 bienfaits pour ta santé*". Dur de ne pas cliquer sur la pub, au moins une fois, pour découvrir avec stupéfaction que les dattes seraient l'aliment miracle, l'universelle panacée: cholestérol, hypertension, constipation, fragilité osseuse, morosité, baisse cognitive et visuelle, et infections virales, les dattes guériraient tout. Super, mais est-ce vrai? Je n'ai pas trouvé preuve de ces affirmations, même s'il est vrai que les fibres, la vitamine A, le fer et le potassium des dattes sont intéressants. Mais les dattes contiennent surtout du sucre: 10g de fructose, glucose et saccharose dans une datte de 15g. Ces sucres favorisent les caries dentaires, font grossir le bonhomme, et monter son insuline, favorisant à terme le diabète. Alors si ces dattes s'ajoutent à mes repas, ça craint, surtout si c'est tous les jours. Mais si je remplace patates ou riz blanc par des dattes, ça va: l'amidon en moins compense le sucre en plus.

Souvent, au lieu des dattes, je vois des pub pour **les citrons**, qu'il faudrait boire en jus tous les jours au réveil, ou pour **les bananes** qui seraient indispensables avant l'aller dormir. Là encore, le raisonnement est basé sur les nutriments des citrons ou des bananes, mais là aussi manquent les essais cliniques sérieux donnant la preuve des allégations. En fait, si la nutrition vous intéresse, ne cherchez pas vos infos sur des publicités, très biaisées par ceux qui les payent (ici, les producteurs de dattes, de citrons et de bananes). Mais écoutez ceux et celles dont c'est le métier et qui ont moins de conflit d'intérêt: agences officielles, diététiciennes et nutritionnistes. Et écoutez aussi votre bon sens et votre corps, car nous ne sommes pas tous pareils: ce qui est bon pour l'un peut faire du mal à l'autre.

Il en est de la vie spirituelle un peu comme de la vie corporelle. Des publicités promettent bonheur et équilibre: elles nous attirent. Mais ceux qui les payent y trouvent forcément leur intérêt: certains vendent juste des livres, des vidéos ou des sessions. D'autres sont plus dangereux, et cherchent des adeptes pour leur secte. Alors pour ma vie spi', plutôt que des pub, je préfère chercher la voix du Seigneur dans les évangiles, en Église, et dans le silence, tout au fond de moi ☺ à bientôt mes amis !

Je mets mes billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et mes Podcasts Audio sur le site de RadioPrésence <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>