

Ma petite minute grossophobe : si une personne pèse 10 kg de trop...



<https://pierrecassen.com/2022/08/02/mais-foutez-donc-la-paix-aux-gros-et-aux-grosses/>

«Mais foutez donc la paix aux gros» Ben, justement Non!

Avant propos: étant donné que je viens d'une famille de gros, ai été enfant obèse et suis physiothérapeute, je sais de quoi je parle.

Un poids correct n'est pas seulement une question d'esthétique, ni de mode mais bien de santé.

Une norme laxiste: si une personne mesure 1m70 son poids acceptable est entre 70kg au maximum et 60 kg au minimum.

Si une personne pèse 10kg de trop, c'est comme si une personne normale portait jour et nuit un sac à dos de 10kg sur les

épaules... Cela fatigue les organes et les muscles et détruit la structure osseuse: pieds, chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale...

Ce n'est pas une opinion, c'est un fait.

Mais il y a autre chose. Les gens en surpoids sont victimes des multinationales qui produisent non seulement la malbouffe, mais aussi les aliments diététiques illusoire. La promotion des «grosses belles» signifie toute la mode des tailles XXXL qui va avec. Le déséquilibre alimentaire nourrit tout un secteur des soins de santé avec l'hypertension, les infarctus, les AVC... Les destructions mécaniques font la fortune des prothèses de genoux et hanches... La maladie c'est du pain béni pour le commerce.

Une personne qui se soigne, contrôle son poids et donc son alimentation et n'achète pas d'alimentation industrielle. Elle est saine et donc ne va chez aucun médecin et n'achète pas de médicaments. Si tout le monde décidait d'en faire autant ce serait la faillite de l'industrie agro-alimentaire et pharmaceutique.

Les campagnes publicitaires ne nous disent pas «soyez bien dans votre assiette et dans votre corps». Au contraire elles nous disent «les grosses sont belles», continuez à bouffer notre malbouffe, à vous rendre malades, à consulter des médecins, à consommer des médicaments, à acheter nos vêtements XXXL... C'est bon pour notre chiffre d'affaires.

Ce qui est pervers dans cette affaire, c'est qu'en plus on convainc les obèses qu'il n'y a rien à faire, qu'ils sont victimes de la fatalité, qu'ils doivent continuer à supporter et souffrir... alors qu'il leur suffirait de changer leur alimentation.

Il y a encore un aspect: plus les gens sont malades, plus les cotisations des assurances santé augmentent et les gens qui se soignent et sont en bonne santé payent pour ceux qui ne se

soignent pas et sont malades.

C'est un cercle vicieux qu'il faut briser en décidant de vouloir être en bonne santé et de refuser la maladie. Non, ça ne vient pas du dehors, ce n'est pas votre médecin qui va vous transformer en bonne santé, c'est vous-même qui devez décider et vous comporter en conséquence.

C'est une question de choix: ou bien vous mangez ce qui vous plait et vous vous moquez des conséquences pour votre santé, ou bien votre santé prime et vous éliminez tout ce qui vous fait du tort.

Anne Lauwaert – 12.VIII.22