

## Le dictat de la minceur, encore et toujours - 1/1

**Après un numéro de ELLE sur les rondeurs assumées, on se rend malheureusement bien vite compte que ce n'est que passer. En effet, qui n'a pas remarqué dans les kiosques la prolifération d'articles sur le meilleur régime, la plus efficace diète et autres élucubrations sur le corps parfait. Un mannequin "rond" fait une taille 36... C'est désolant !**

Après un numéro de ELLE sur les rondeurs assumées, on se rend malheureusement bien vite compte que ce n'est que passer. En effet, qui n'a pas remarqué dans les kiosques la prolifération de régimes, diètes et autres élucubrations sur le corps parfait en une des magazines féminins. On nous donne comme idéal des mannequins d'1m 75, taille 32 (soit 40 kg toutes mouillées), puis on nous dit de nous accepter tel qu'on est. Aucun complexe les filles (et les gars, oui oui, eux aussi) !

Nous voilà donc repartis pour un régime de pré fêtes de Noël, manuel "Top santé" à la main. Réduisez tous vos plaisirs, Adieu chocolats et pâtisseries ; Bonjours haricots verts et salsifis ! Arrive alors une semaine de répit entre le 25 et 30 décembre, la longue semaine où tout est permis (quoique maintenant on trouve souvent en gros titre " Comment alléger ses repas de fête" ou "Dîner light du Nouvel An")...

Place maintenant à la diète d'après fêtes (oui celle qui arrivent juste après la longue semaine !). Cette diète est constituée de trois semaine de jeûne, de marche et pour seul repas un bouillon de légumes. Chouette, ça donne envie !!! Une petite galette des rois la dessus et on remonte en selle, essayons le nouveau régime de Kate Moss : "je ne mange que violet", entendez par violet tous les aliments de cette couleur soit : la betterave, la violette et... La violette. Pour sûr, là Katy elle ne va pas grossir !

Oui mais voilà, toi au bout de 8 jours, 5 heures, 8 minutes et 29 secondes, t'en peux plus ! Ta sœur qui s'enfile le pot de Nutella, ton père qui mange une entrecôte et toi comme une andouille avec ta betterave sauce violette après les salsifis et le bouillon de légume... ça peut plus durer ; tu dévalises le placard ! Tout y passe, des tartines pain "Pelletier" au sirop d'érable déjà périmé. Et vient la culpabilité... "J'ai craqué", "y'en a plein qui y arrive", "pourquoi je n'arrive pas à me contrôler ?"...

C'est avec cette culpabilité que tu reprends ton régime plus déterminé que jamais à ne pas craquer, d'autant plus qu'il (ne) reste (que) 3 mois avant la plage et le bikini. Une nouvelle formule, de nouvelles privations et une nouvelle crise ou un contrôle exercer sur les aliments qui devient vite bien trop abusif.

C'est ainsi qu'un grand nombre de jeunes (ou moins jeunes) s'enfoncent dans le trou noir des Troubles du Comportement Alimentaire comme l'anorexie ou la boulimie, quand d'autres perdent leur confiance en eux et tombent dans la dépression.

Pour celles et ceux qui disent qu'un régime est inoffensif, réfléchissez y a deux fois. La recherche de la perfection, de plus en plus sollicitée dans la société actuelle et idéalisée par les médias, doit stopper ! Votre vie peut si facilement être gâchée par des obsessions qui, si on y pense, sont totalement irraisonnées. Profitez et donnez- vous des objectifs plus concrets: soutenir une action solidaire contre la faim dans le monde, défendre un projet de sauvegarde des forêts équatoriales... Tant de choses utiles qui vous feront vous sentir bien mieux dans vos baskets !!!