

Je suis gros(se), parce que... Paroles de personnes en surpoids

C. Lemoine

Pulpeclub

Résumé : Loin du discours des grands professionnels qui les étudient, ou les prennent en charge, voici le témoignage des gros, eux-mêmes, sur les raisons qui les ont poussés à prendre du poids. Une piste pour mieux comprendre, et probablement pour mieux prévenir, et guérir.

Mots clés : Témoignage – Origine de l'obésité

I'm fat because: the words of overweight people

Abstract: Far from the discussions of prominent professionals who study or care for them, here, we present the personal accounts of overweight people on the reasons they have gained weight. This provides an avenue for better understanding and, perhaps, better prevention and treatment of the condition.

Keywords: Testimonials – Cause of obesity

Introduction

Loin du discours hygiéniste que nous entendons en permanence, voici, pour une fois, la parole des gros eux-mêmes sur l'obésité. Ils nous disent sans faux-semblant pourquoi selon eux, ils sont gros...

Pour la première fois, les « gros » prennent la parole... Pour la première fois, ce ne sont pas des scientifiques, des spécialistes, des sociologues, des nutritionnistes, des chirurgiens, des psychiatres ou des psychologues mais des personnes rondes qui parlent d'obésité.

C'est une grande leçon pour nous tous, mais aussi une porte ouverte en direction des responsables politiques, des scientifiques, des médecins et des responsables de la prévention en France...

Nous avons proposé, via notre site internet <http://www.pulpeclub.com>, à celles et ceux qui le désiraient, de compléter la phrase : « je suis gros(se), parce que... »

Nous présentons ici les témoignages recueillis et avons choisi de regrouper certains d'entre eux, car ils ont manifestement des points communs. Mais ce choix est arbitraire, car toutes les trajectoires sont complexes. N'y

voyez ni analyse ni jugement. Ces témoignages s'imposent par leur force et leur authenticité.

Relations fusionnelles mère-fille

« Quand j'étais petite, la seule chose qui pouvait “déstresser” ma mère qui était très dépressive, c'était que je mange. Et après, manger c'est ce qui parvenait à me “déstresser” moi, et surtout, qui me rendait “intouchable”.

Grosse, c'est sûr, aucun homme ne me toucherait, et donc je resterais à jamais avec ma maman, comme ça, elle ne mourrait pas de notre séparation !

Alors oui, je suis grosse car je mange, mais la vraie question, c'est comment me guérir de ma mère, et ensuite, comment réussir à perdre du poids lorsque l'on est devenue très grosse, et que le corps se défend et ne veut plus maigrir... une intervention dans mon ventre... Impossible. Ce serait vécu comme une effraction dans cette relation entre ma mère et moi ! »

« Je suis grosse pour me porter moi-même et ainsi dire mon impossible naissance en tant qu'être séparé de ma mère, avec ma parole propre. Je suis grosse pour être elle, me portant ou pour être moi, la portant... peu importe nous ne sommes qu'une, je ne suis rien en dehors de son désir car elle ne peut m'accorder d'existence en dehors d'elle.

Je suis donc encore dans son ventre puisqu'il m'est impossible de naître selon elle...

À lire, à ce sujet : *L'impossible naissance ou l'enfant enclavé* de Tamara Landau, Eds Imago (cette dame est membre fondateur de la Société de psychanalyse freudienne). Naîtrais-je un jour où suis-je condamnée à être ce ventre, le tien, le mien peu importe et c'est bien là la question ?

Serais-je un jour moi en dehors de toi, prison maternelle ?

Je suis grosse, portant à jamais ta grossesse non désirée, un stigmate, un péché que je devrais porter, une vie certainement arrêtée là que tu dis, que tu me fais porter. De quoi enfiler...

C'est ton problème mère, pas le mien... même en 1972, y'avait “les aiguilles”. Assume un peu et arrête de me faire... maman. Oui je sais, ça va te faire mourir. Et bien meurs, je vivrais sûrement enfin. »

Manque ou recherche d'amour, confusion des affects

« J'ai grossi en premier lieu par manque d'amour (eh oui, moi aussi !), en particulier par manque de mère (bien que j'en aie une...), par ce traumatisme qui n'est pas lié à un événement précis mais se reproduit jour après jour. Probablement surtout à l'adolescence, parce qu'il m'a semblé qu'être grosse mettait une barrière entre moi et la rivalité de ma mère (bonjour le poids de l'œdipe...), moi et les dangers de la séduction, etc.

J'ai grossi en deuxième lieu à cause de mes grossesses, de mon activité physique réduite (je suis au foyer, j'ai une voiture, et pas de chien...) et parce que je préfère avoir un poids stable plutôt que de me casser le cul dans des régimes de plus en plus durs avec les années et qui à l'arrivée ne servent à rien (et encore, j'ai du bol, moi je n'ai jamais repris plus).

J'ai perdu 11 kg depuis le début de l'été, un désintérêt subit de la bouffe, des nausées faciles... au début je trouvais ça cool, mais comme ça ne me ressemble pas et que j'ignore quand ça s'arrêtera, ça commence à m'angoisser. Enfin, depuis quelques jours, je suis en train d'arrêter de mincir, je pense... J'espère aujourd'hui me stabiliser... mincir plus, pourquoi pas, mais dans la sérénité. »

« Parce que je mange de l'amour et ne suis pas encore rassasié. »

« J'aime manger ? Non après moult réflexions, je suis gros parce que je ne me suis jamais senti à ma place nulle part et que la nourriture a été pour moi la seule façon de trouver un peu de réconfort et d'amour, seulement on dira que ça ne m'a pas porté chance et que maintenant ce trop plein d'amour que je me suis donné tout seul, faut que je le perde, pour diverses raisons personnelles. »

« Peut-être... simplement parce que j'ai toujours manqué d'amour... »

« Mes parents sont gros. Depuis ma petite enfance, manger = amour ; t'es gentille, t'as bien tout fini ton assiette, c'est donc que tu nous aimes !

J'aime manger et j'ai un bon coup de fourchette, j'ai du mal à définir la satiété de la gourmandise.

Après, à l'adolescence, embonpoint tranquille, mais la pouff'attitude (magazine Ok-Podium : faut être maigre) = grand régime éthiopien, résultat 1,70 m/55 kg.

Après les médecins me rendant coupable d'être grosse donc traitement par accélérateur cardiaque + diurétique... les boules !

Puis depuis je n'ai pas arrêté de reprendre du poids jusqu'à aujourd'hui 100 kg...

Aujourd'hui : je suis heureuse et fière d'être grosse et de bien manger, je me trouve belle grosse ! »

« Manque d'amour, repli sur soi-même à force de complexer, direction le frigo lorsque ça va mal, se dire trop tard au point où j'en suis. Une part d'hérédité peut-être, manque de chance sûrement... »

Souffrance physique et psychique

« Rester en vie... la bouffe est une putain de drogue en vente libre. »

« Je suis gros parce ce que j'ai jamais eu le désir et la volonté de maigrir, ni l'envie d'ailleurs. La seule raison qui fait qu'à l'heure actuelle, je suis en phase de régime, c'est plutôt un problème physique (mal aux genoux et au dos, couplé à des problèmes de ligaments de la cheville)... et puis j'ai recommencé à faire du foot. Il faut assurer quand on s'engage. »

« Car je n'ai jamais réussi à être moi-même... Depuis enfant, on m'a toujours pris pour la petite fille fragile pour qui on parle sans lui demander son avis. Car au lieu de m'aider, on m'enfoncé en me disant "dans l'état où tu es" ou "normal qu'elle soit grosse vu ce qu'elle a dans son assiette".

Car plus j'allais mal, plus je recevais de critiques, plus j'avais affaire à des abrutis(es) qui me poussaient dans le gouffre de différentes façons. J'en suis arrivée à un point où je ne supporte plus tout ça. J'ai décidé d'avoir recours à un *by-pass*, car toute cette souffrance psychologique fait qu'aujourd'hui je n'ai même plus le courage de faire un régime toute ma vie...

Moins tu aimes ta vie, plus on t'enfoncera... Je pense que ça n'est pas arrivé qu'à moi... Et plus on est bas, plus on tombe encore plus bas en rencontrant des gens tordus qui vont te mettre encore plus bas et c'est quand on est au fond qu'on ne peut que se relever... Moi ça fait quelques mois que je me relève doucement... Merci aux derniers abrutis de m'avoir fait progresser, car sans qu'ils m'aient enfoncé, je serais peut-être encore moyennement au fond du trou sans pouvoir me relever...

J'y suis pour beaucoup dans cette prise de poids, c'est indéniable, mais mon entourage y est pour quelque chose aussi, ça, c'est certain... Mon prochain pied de nez sera peut-être de leur remettre leurs remarques en pleine face et réussir enfin ma vie sociale, professionnelle et amoureuse. »

« Un régime imposé à 24 ans pour avoir un bébé (je faisais 72 kg pour 1,72 m) suivi d'un traitement hormonal pendant deux ans et demi et un total de 15 kg au moment où je me suis retrouvée enceinte :

- + déprime, dépression, je me sentais mal dans mon couple ;
- + nouveau traitement hormonal en 1999 sans résultat ;
- + long traitement d'antidépresseurs ;
- + mauvais souvenirs d'enfance ;
- + boulimie ;
- = 40 kg en plus en 15 ans. »

Multiplicités des causes : la vie n'est pas un long fleuve tranquille

« J'ai toujours été ronde, depuis toute petite, sans que personne ne sache vraiment pourquoi. Je n'étais pas

particulièrement gourmande, mes parents n'achetaient jamais de sucreries ou autres cochonneries du genre pour ne pas me tenter. Et pourtant, j'étais la bouboule de la famille !

Aujourd'hui je suis grosse, mais cette fois je sais pourquoi. Je vis sans thyroïde. Depuis mon cancer décelé en 2001, j'ai pris la bagatelle de 35 kg ! Les problèmes de santé se succèdent depuis, les médecins n'arrivent pas à me "régler" correctement et je gonfle à vue d'œil ! Voilà pour mon histoire...

Dernière précision, car ce serait faire preuve de mauvaise foi, que de ne pas l'avouer. Je suis une bonne vivante et devant une belle table bien garnie, j'assume un max ! ».

« Après mon accident de moto, un an et demi d'arrêt de travail et quatre mois de fauteuil roulant. Vous connaissez donc les séquelles, la prise de poids ! ».

« Quand j'étais enfant, j'ai eu un lourd traitement à la cortisone, j'ai grossi, mais j'aurais dû reperdre, seulement à force de régimes stupides, de réflexions acerbes, d'abus, je me suis mise à enfler, à manger, à prendre des antidépresseurs et à enfler encore et encore. Après mon divorce, j'ai décidé d'être heureuse, et là, je commence à mincir. Mais le fait est que je suis une gourmande. »

« À l'âge de 11 ans, mon papa est mort d'une septicémie, il venait de se faire greffer un rein. J'ai assumé le retour de mon papa à la maison après la greffe, j'étais là pour l'aider à marcher, à le nourrir, à lui lire des livres, j'allais avec lui à la rééducation, parce que ma maman était au magasin. Quand papa est mort, j'ai eu un grand vide et j'ai été très affectée parce que j'étais toujours avec mon papa et puis plus rien, on s'est retrouvé à trois, sans aide psychologique. Je me suis renfermée sur moi-même et j'ai adopté la nourriture comme seule amie, j'ai pris beaucoup de kilos en peu de temps, c'était la seule chose qui apaisait ma peine.

À 20 ans, je suis toujours ronde, j'assume, mais je fais quand même attention à mon poids ! ».

« Ce serait trop simple de ne voir qu'un aspect des choses. Difficile de dire ce qui a prédominé.

Alors, en vrac, je dirais que j'ai un petit peu d'hérédité du côté de mon père, mais surtout j'ai beaucoup grignoté durant toute ma vie pour compenser tout ce qui me faisait mal, à tort ou à raison, car cela est très subjectif.

Je n'ai jamais, mais alors au grand jamais, supporté de faire du sport et j'étais toujours plongée dans mes bouquins, ça c'est de l'activité où seul le cerveau dépense de l'énergie. J'ai fait des régimes restrictifs qui ont eu pour résultat de me faire reprendre deux fois plus que ce que j'avais perdu et de me rendre dépressive.

J'ai subi une opération de la thyroïde (ablation totale) et j'avais grossi de façon brutale et importante jusqu'à ce que l'on trouve le bon dosage hormonal qui me remette d'aplomb. Ceux-là je les ai reperdus.

Je crois n'avoir jamais été mince, mais, avec le temps, les kilos se sont accumulés et finalement j'ai arrêté de me

battre contre moi-même. Je me suis aperçu que je me faisais du mal inutilement.

Maintenant, je suis moi avec mes qualités et mes défauts tant mentalement que physiquement. »

Interactions entre hérédité, influences précoces et événements de la vie

« Je suis née avec 5 kg de poids et j'avoue que jusque l'âge de 12 ans je ne m'étais jamais rendue compte de l'obstacle que mon poids pourrait devenir !

Aujourd'hui j'ai 20 ans et je pèse 110 kg, je n'aime pas mon corps alors j'ai décidé de changer pour être mieux dans ma tête. »

« Ma maman, enfant de la guerre, avait tellement eu faim qu'elle a toujours eu peur que j'en manque. Aussi, je suis gourmande.

Je suis un type "Buffalo" (dixit les médecins estampillés 1971 qui m'ont fait passer plein d'examens parce que ma mère en avait marre qu'on me dise obèse).

Dans ma famille, la plupart des femmes sont, hum, disons imposantes. »

« Parce que ma mère l'est, mon grand-père maternel l'était, certaines arrière-arrière grands-mères du côté de mon père, etc. Dans ma famille, la moitié des enfants de ma génération a cette tendance.

Parce que je mange par ennui, par angoisse, par gourmandise un peu aussi.

Parce que j'ai été grosse assez tôt et que, étant naturellement flemmarde et n'ayant aucun goût pour le sport, j'ai encore plus détesté ça en étant obligée de suivre le rythme des autres (à l'école, en vacances avec des amis, etc.).

Et aussi, certainement, pour tout un tas de raisons subconscientes dont je n'ai que de vagues soupçons. »

« Parce que... faut toujours que je fasse mon intéressante... C'est ce qu'on me disait quand j'étais petite... »

« Parce que je suis comme ça... Je suis grosse, et ça ne s'explique pas... Je suis née avec un surpoids, j'ai toujours été ronde, jusqu'à aujourd'hui ! Voilà, je suis comme ça depuis toujours. »

« Il paraît que je métabolise mal. »

« Grosse principalement à cause d'une maladie génétique qui s'appelle la maladie de Stein-Leventhal. Et puis, l'hérédité aussi du côté mère comme du côté père. Régime sur régime depuis l'âge de 6 ans, jusqu'à mes 20 ans. Donc un peu plus de surpoids...

Personne ne comprend, je ne mange pas tant que ça, je suis vite gavée...

Vive les maladies génétiques orphelines dont personne n'a envie de s'occuper ! »

« J'ai toujours été un peu fort mais j'ai pris du poids lors de mon travail à Rungis, car j'étais totalement décalé point de vue horaire. »

Perte de contrôle, excès

« Parce que quand ça me prend, je suis un gouffre, et je mange tout ce que je vois. Je suis grosse parce que j'ai des crises d'empiffrement. Donc je suis grosse parce que je mange beaucoup trop. »

« Parce que j'ai été boulimique pendant dix ans. Mais tout est bien qui finit bien puisqu'aujourd'hui, je ne suis plus boulimique, je suis toujours grosse... et (et non pas mais) heureuse. »

« *Because* l'hérédité : pas mal de dodues dans ma famille ! Parce que j'ai compensé le manque d'un être cher avec la bouffe. Parce que je suis excessive en tout... j'en fais trop... j'en ai jamais assez. Et donc, devant une assiette c'est toujours pareil, je n'ai pas le sens de la mesure, je privilégie celui de la démesure... On peut dire "les yeux plus gros que le ventre..." mais à force c'est mon ventre qui est le plus gros ! »

« Du plus loin que je me souviens, dans les réunions familiales je me gavais en cachette des choses que j'aimais jusqu'à ce que je ne puisse plus rien avaler, tout ceci se passait après le décès de mon père, j'avais huit ans.

Je n'étais pas une enfant obèse, c'est venu beaucoup plus tard, je n'ai pas cessé de faire le yo-yo, aujourd'hui je suis à mon maximum, je n'ai jamais pesé autant ; d'ailleurs sur mon profil, je pèse 74 kg mais en réalité j'ai regrossi depuis ; je dois peser bien 10 kg de plus. »

Plaisir et convivialité, envie de vivre

« Je suis gros parce que je suis gourmand, tout simplement. Je mange un peu plus que je ne brûle depuis des années, et comme j'aime manger, je continue... »

Et puis être rond, c'est être sain. Un homme fort, il n'est pas frêle.

Aussi, je me dis qu'être rond, cela donne une certaine bonhomie. On est moins menaçant et plus abordable. »

« Je suis incroyablement gourmand, c'est horrible, j'aime tout.

Possible également que j'ai compensé parfois un manque affectif (le papa, les filles parfois) par la bouffe pendant mon adolescence.

Mais la vraie raison, c'est cette gourmandise de la vie en général ! »

« Je le "Veau" bien tout simplement. Très peu pour moi l'herbe, un bon steak, une belle escalope, si en plus y a une sauce à la crème-champignon, on va dire que je finis volontiers la sauce dans la poêle.

Et aussi parce que mon travail m'autorise les petites siestes après le repas. C'est jamais bon ça ; enfin si, les siestes, c'est excellent, mais pas pour ton corps. »

Lutte contre les kilos, yoyo, effets des régimes

« Parce que j'ai fait une bonne demi-douzaine de régimes restrictifs, ce qui n'a sûrement pas aidé. »

« Je mange donc je suis. Premiers kilos en trop, premières conneries, premiers régimes... Vingt ans plus tard, nous connaissons les dégâts des régimes des ados.

Si l'on ajoute à cela une tendance aux gourmandises que nous offre notre belle existence...

Mais je crois que l'on est gros, rond, potelé, dans nos neurones aussi, et que le principal est d'assumer, et d'être heureux et heureuse dans nos peaux de bébé joufflu, tout en ne jouant pas avec notre santé.

J'ai une fille de presque 9 ans qui se trouve (déjà) trop ronde (merci les clichés), mon boulot, c'est de lui dire qu'elle est belle comme ça, que c'est sa nature, afin d'éviter que ses 10 kg en trop (qu'elle aura sûrement à vie), ne se transforment en 40 ou plus, parce qu'elle aura décidé de les perdre. »

« Dès le départ, c'était bien parti, beau bébé. Ensuite ça a continué.

Encore ensuite ça a fondu avec plein de régimes. Puis ça a repris de plus belle. Avec des plus et des moins et des plus et des moins.

Des moments où je ne supportais plus avec plein de bonnes résolutions. Et des moments d'acceptation : *fat is beautiful*. Des moments comme ci et des moments comme ça. Et maintenant un grand moment qui dure, c'est comme ça et pas autrement. Pour le moment, comme la cigarette et les alcools en soirée. Avec quelques points de repères comme ne pas trop prendre.

Essayer de perdre un peu, mais pas trop non plus. Pas de régimes stricts que je ne tiendrai pas.

Et jamais de chirurgie, trop peur et surtout pas du tout envie.

Faire gaffe, un peu, sans excès.

Les causes par contre comme c'est la question s'il y a des causes ? Je ne sais pas ou il y en a trop. »

« Je suis d'un naturel gourmand, j'aime les plaisirs de la vie (de façon générale) et j'en abuse. Seulement à 15 ans, j'accusais un léger surpoids... environ 10 kg. Mon médecin s'empressa de me diriger vers une nutritionniste qui me fit perdre ces 10 kg, lasse de la consulter et voulant jouir de la vie (en somme cesser de me surveiller, de me raisonner), je décidais de ne plus la voir. Inutile de préciser que les 10 kg perdus furent repris à une vitesse grand V, accompagnés de quelques amis. Le schéma se reproduisit fréquemment (trop).

Voilà donc pourquoi de 10 kg, je suis aujourd'hui passée à bien plus. De plus, j'adore cuisiner, ce qui n'arrange en rien "l'affaire". »

« Je suis née grosse (4,450 kg). Premier essai de cure amaigrissante à 4 ans (premier échec, mes parents sont revenus me chercher au bout de trois jours, ça faisait un peu trop tôt...).

Maman qui culpabilise d'être elle-même grosse, qui a peur que je sois malheureuse comme elle, alors re-cure à 7 ans. Assiettes bien pleines à la maison, il faut le dire, nous sommes épicuriens dans la famille.

Re-cure tous les deux ans jusqu'à l'âge de 18 ans, au début, sur décision de mes parents et ensuite car je

trouvais fun de vivre ailleurs que chez mes parents (amour un peu étouffant).

Petits soucis de parcours qui ont fait que je me suis protégée derrière mes kilos.

Tempérament un peu anticonformiste qui fait que c'est aussi une façon de dire "merde" à la société.

Corps complètement dérégulé par tous les régimes.

Mauvais rapport à la bouffe (j'aime ce qui m'est interdit !) et puis après complication avec la gastroplastie qui a encore plus tout compliqué !

Je mange plus que ce que je dépense, puisque quand je fais du sport, je perds vite.

Pour finir, j'ai banni le mot régime de ma vie, car j'en ai trop fait et ça ne sert à rien en ce qui me concerne ! Au mieux, je parlerai d'une meilleure hygiène de vie, si ça me prend ! Et puis, mon homme m'aime comme je suis, moi, je me sens bien... Si je perds un jour, ce sera car je sais que dans 10 à 15 ans, les soucis de santé me tomberont dessus. »

Recherche de protections, refuge, compensation, peur

« Après chaque événement douloureux dans ma vie, j'ai pris énormément de poids sans n'avoir pourtant rien changé à mes habitudes alimentaires.

Il semble que mon besoin de m'isoler des autres pour avancer à ces moments clefs soit un facteur déclenchant et aggravant. Un peu comme si je dictais inconsciemment à mon corps de se transformer pour que "les autres" ne me voient plus et me laissent panser mes plaies en paix.

Mon bouclier diminue au fur et à mesure que mes peines s'adoucissent. Je suis donc grosse parce que je souhaite tenir les autres à l'écart de ma vie ! »

« J'ai eu peur d'être mince. »

« Pour se protéger d'être avec un mec qui te rend malheureuse, qui te rabaisse si bas que tu crois que tu n'as aucune qualité, que tu n'es bonne à rien, puis découvrir par toi-même que tout est faux, mais hélas de t'être vengée sur ton corps au lieu du mec.

Puis te sentir revivre après la séparation, te reconstruire peu à peu mais pas encore assez, alors pour enfin vivre à 36 ans décider de mettre, un anneau et de profiter de tous les petits bonheurs que la vie t'apporte chaque jour.

Et profiter de voir tes enfants grandir. »

« J'ai déjà perdu quelques 58 kg en quelques mois lors de ma 16^e année, mais elle fut catastrophique cette année... donc j'ai regrossi sûrement parce que j'étais bien sous mon cocon de graisse... maintenant je crois que j'ai à nouveau peur d'être "mince", car j'en garde un mauvais souvenir !

« Hérité, je n'arrive pas à extérioriser mes sentiments, je garde tout pour moi, alors je mange car je ne me sens pas bien, la perte de trois personnes qui m'étaient très chères. »

« Je suis grosse parce que je pense avoir eu du mal à combler un manque affectif étant enfant, j'ai été très déstabilisée émotionnellement par la mort de ma grand-

mère (période à laquelle on note une forte prise de poids). Puis il y a eu la crise d'adolescence de ma sœur (je suis la dernière d'une famille de 3 filles), car elle m'a un peu délaissée pour aller avec la plus grande, et puis l'étouffement de ma mère pour tout.

Après, ça été l'inverse, ma mère m'a tellement fliquée et a tellement diabolisé la bouffe, que c'est là que je trouvais refuge dans mon mal-être d'ado, et puis après on est mal parce qu'on est gros, et ainsi de suite.

Les régimes, j'ai essayé, j'ai maigri en mangeant que des conneries, en pesant mes 325,55 g de carottes râpées, en goûtant aux substituts de repas qui ressemblent plus à de la bouillie pour vieux qu'à un "excellent milk-shake" comme elle disait la dame de la pub, et puis après tout ça j'ai regrossi.

Dépression suite à la mort d'un être aimé, et le seul point sur lequel je pouvais m'accrocher pour refaire surface c'était la bouffe, la seule chose qui me procurait du plaisir et du bonheur. Et me voilà aujourd'hui avec mes 116 kg. »

« Parce que je suis une perpétuelle insatisfaite. Je vis toujours dans l'attente de quelque chose... et quand ça ne vient pas, je m'impatiente et je mange pour combler ce vide. »

« Je suis née enrobée ! Et, pour me rendre service, on m'a interdit durant une bonne partie de mon enfance de nourriture dite "mauvaise pour ma santé", donc je mangeais en cachette ! Ces rondeurs ont été pendant de longues années ma protection naturelle aux coups durs de la vie (pensais-je). Et, avec les années, on s'habitue à cette lourde "carapace" et mes fluctuations de poids en sont la preuve... la nourriture ayant été mon refuge et ma façon d'exprimer en silence mon mal-être, ma tristesse, mon manque d'amour...

J'ai eu une longue conversation avec moi-même, et la nourriture, il y a quelques années car je ne supportais plus mes 134 kg ! J'en ai perdu quelques-uns, mais je suis toujours ronde car les habitudes on les prend vite, mais on met longtemps avant de s'en débarrasser complètement.

Ma joie de vivre est là et l'a toujours été, la nourriture aussi et je compose avec pour limiter les dégâts que je fais subir à mon corps ! »

« J'étais prédisposée à l'être de par mon hérédité. Mon père est gros, mon grand-père paternel et son frère étaient gros. Leur mère était grosse et je suppose que dans les générations antérieures c'était la même chose.

J'étais une petite fille dodue jusqu'à l'âge de 6 ans. Puis, je me suis affinée jusqu'à la puberté où j'ai recommencé à grossir à partir de 13 ans. Mais disons que j'étais boulotte. Je faisais 60-65 kg pour 1,62 m.

Et puis à partir de 22 ans, j'ai pris du poids de façon exponentielle jusqu'à l'âge de 34 ans. J'ai pris 47 kg en 12 ans, par palier de 5 kg. Cela est dû à l'accumulation de difficultés (décès brutal de mon fiancé, divorce de mes parents qui a duré neuf longues années, dépression, solitude et sans doute d'autres choses que je n'ai pas identifiées).

Je suis gourmande. J'aime les aliments sucrés et gras et n'ai pas toujours mangé de façon équilibrée.

Je n'aime pas beaucoup le sport et ne dépense pas assez par rapport à ce que j'absorbe.

Je me réfugie dans la nourriture quand je suis angoissée, anxieuse, triste. »

« Je compense mes peurs, mon stress, mes problèmes affectifs avec la nourriture en grignotant... Quand je suis contente, étant aussi très gourmande et festive, je mange aussi... J'étais mince jusque vers mes 17 ans, puis juste enrobée longtemps... Ma mère s'occupant de tout, je ne savais pas cuisiner et aucun sens de la diététique (me suis longtemps nourrie d'un pot de pâte à tartiner)... À 20 ans, je suis allée vivre loin seule et du coup je ne cuisinais pas (encore le cas aujourd'hui par flemme)... je ne me suis pas méfiée et durant longtemps j'ai pris de la poitrine seulement et puis lors de petites dépressions, j'ai pris à chaque fois 10 kg en un mois.

Un jour, je me suis regardée et mon visage était celui d'une grosse, mon ovale avait disparu, ce fut un choc.

J'ai continué à grignoter... et puis le chômage durant trois ans... L'année dernière, j'ai pris aussi 10 à 15 kg. »

« J'ai mangé déséquilibré trop de temps, et mon corps a répondu à ce déséquilibre en créant autour de moi une surface graisseuse importante.

Plus j'étais grosse, plus ça me donnait envie de manger pour résoudre un problème puisque de toute façon j'étais déjà grosse. »

« J'ai trop grignoté à une époque. Je crois aussi qu'il y a une question de nature, je n'ai jamais réussi à passer la barre des 70 kg. Je n'ai d'ailleurs jamais "réussi" à passer la barre supérieure à mon poids actuel. Mes kilos me protègent (de quoi, je ne le sais pas moi-même). »

« Trop gourmande d'abord, et une vraie prédisposition à prendre du poids plus vite que d'autres. Ensuite il y a le facteur vengeance, compensation sur la bouffe, histoire de combler ce qui ne va pas ou ce qui fait trop mal. On peut même imaginer que, finalement, c'est de l'autodestruction tout ça. »

Fatalité, fatalisme, travail d'acceptation ou d'adaptation

« C'est ma nature. Et il est vain d'aller contre ce qui est naturel, cela vous rattrape toujours. »

« C'est comme ça... J'ai toujours été une petite fille bien ronde, une ado bien ronde et une jeune femme bien ronde.

Je n'ai jamais manqué d'amour, ma famille ne m'a jamais complexée, j'ai toujours eu des amis, pas eu de discrimination à l'embauche.

J'ai fait deux régimes dans ma vie, mais mon poids a toujours varié entre beaucoup trop et un peu trop...

Je pense que je serais toujours ronde... Pour l'instant, j'essaie de l'être un peu moins parce que je me sentais trop mal dans ma peau. »

« J'ai toujours été plus ou moins ronde par grignotage intempestif ! En fait, en y réfléchissant mieux, je me suis rendue compte que très vite, je faisais des goûters à rallonge pour éviter l'échéance des devoirs à mon retour de l'école. Sur une base déjà solide, je suis tombée enceinte et j'ai arrêté de fumer dans la foulée (bam ! 30 kg dans les dents !

Aïheuuu !). J'ai passé une longue période à cumuler près de la centaine de kilos et je l'ai plutôt mal vécu.

Depuis, j'ai bien perdu, je suis encore rondinette, mais ces rondeurs-là me plaisent, je m'en accommode du moins et essaie de les mettre en valeur. La fréquentation d'hommes aimant les rondeurs féminines m'a beaucoup aidée à me sentir mieux, il est vrai. Je me suis stabilisée à présent, mais je fais toujours plus ou moins attention de ne pas tomber dans mes vieux réflexes de gourmande qui se jette volontiers sur du chocolat (sous toutes ses formes) pour parer aux déceptions et à l'ennui. »

« Je suis grosse parce que... c'est la vie...

Je n'ai pas toujours bien tenu fermement les manettes et un jour elles m'ont échappé et ça a été l'ascension folle : problèmes de mal-être.

À présent, je crois que quelque part je suis grosse aussi parce que quelque part c'est ma façon à moi d'emmerder le monde... je suis grosse... je vis, je bosse, j'aime, je m'fringue, je baise... et tout et tout... »

« J'ai eu un enfant, ça a déclenché ensuite des problèmes de glandes, j'ai une thyroïde qui fait des siennes. Mais je ne mets pas tout sur le compte de la glande... je suis grosse parce que je n'ai pas la volonté de faire un régime, pas la volonté en revenant du travail d'aller à la gym, quand tout ce dont j'ai envie c'est de rester à la maison avec mon petit amour qui a bien besoin de voir sa maman quelques heures dans une journée (et moi aussi d'ailleurs !)...

Alors voilà... un peu par maladie, un peu par paresse... ou manque de volonté ! J'assume... quand je serai prête, je m'y mettrai, si ça marche tant mieux... sinon... tant pis ! »

Incompréhension, désarroi

« C'est parce que je suis portugaise et l'on mange comme des goinfres ! Pour être sérieuse, je ne sais pas, j'ai toujours peu mangé et, depuis mes premières règles, j'ai grossi au fil des années... Après avoir fait tous les examens, la seule chose que les médecins m'ont dit c'est : vous n'avez rien mademoiselle, il faut arrêter de manger entre les repas ! Ils sont gentils ces médecins, vous ne trouvez pas ? Ils savent tout mieux que les autres ! »

« Parce que j'ai été grosse assez tôt et que, étant naturellement flemmarde et n'ayant aucun goût pour le sport, j'ai encore plus détesté ça en étant obligée de suivre le rythme des autres (à l'école, en vacances avec des amis, etc.).

Et aussi, certainement, pour tout un tas de raisons subconscientes dont je n'ai que de vagues soupçons. »

« J'ai fait de l'anorexie de la petite enfance et depuis mon corps stocke tout ce que je mange, même avec une alimentation équilibrée et modérée (je ne suis pas une grosse mangeuse en général).

Le facteur psychologique joue beaucoup dès que je suis stressée ou déprimée, je prends du poids sans pour autant manger plus !

Et puis il y a l'hérédité avec trois grands-parents sur quatre en surpoids très important et ma mère et mon frère également. Ma sœur est une grosse devenue mince !

Conclusion

C'est toute l'histoire de l'obésité qui se trouve résumée dans ces mots/maux !

Des parcours de vie, des parcours de santé, mais au final, une certitude qui s'impose : la simple injonction de maigrir

ne peut rien résoudre, et ne fait que renforcer la douleur des gros, et le nombre de kilos accumulés sur la balance !

Dès lors, la notion même de ce qu'est la bonne santé, décrite pas l'OMS, prend tout son sens : « La santé est un état de bien-être total, physique, social et mental de la personne (image POSITIVE de la santé). Ce n'est pas la simple absence de maladie ou d'infirmité ».

La médecine de l'obésité requiert donc des compétences et une prise en charge spécifiques qui permettent au patient de retrouver une dignité qui lui fait souvent si cruellement défaut, et rend toute tentative de traitement vouée à l'échec !