

## **Lettre ouverte à une amie souffrant d'obésité morbide**

Chère Nathalie,

Lundi dernier, la sœur d'une de mes amies se faisait enlever 15 cm du gros intestin. Cette intervention chirurgicale était justifiée par un cancer et non l'obésité. Néanmoins, crois moi: ce ne fût pas une partie de plaisir.

L'employée d'une autre de mes amies s'est fait posé un anneau autour de l'estomac pour cause d'obésité. Le corps a mal réagi. L'infection s'est mis de la partie. Elle a dû être réopérée. Elle est retournée en congé de maladie pour trois mois.

Je te cite ces deux cas pour te rappeler que toute intervention chirurgicale comporte ses risques et inconvénients. C'est particulièrement vrai par les temps qui courent où les hôpitaux sont infestées de bactéries récalcitrantes (*E. Difficile*). Dans certains cas, les interventions chirurgicales sont inévitables. Toutefois, la plupart du temps, une bonne hygiène de vie est bien plus efficace.

Tu peux atteindre un poids normal simplement en modifiant tes habitudes alimentaires et sportives. Nul besoin de scalpel. Bien sûr tu devras te résigner à bannir éternellement de ton alimentation les chips, croustilles, frites, pomme de terre, pâtes, riz, pain blanc et friandises américaines. En revanche tu pourras te gaver de fruits, légumes et poissons de toutes sortes. N'est-il pas moins douloureux de t'astreindre à manger du brocoli que de passer au bistouri?

Grâce à mon livre, tu pourras manger à volonté. Promis, juré ! Mais pas n'importe quoi. Exit la cochonnerie. Bienvenue les asperges, les poivrons colorés, les choux-fleurs, artichauts, aubergines... de même que les cerises, fraises, bleuets, poires, raisins, agrumes, etc... Même la bonne viande est autorisée à volonté à condition de respecter les ratios. Toutefois, met une croix sur le steak haché.

J'ai entendu plusieurs personnes dans mon entourage se plaindre de ne pas apprécier ces aliments. Certains ont même évoqué des effets secondaires mystérieux suite à leur ingestion comme des ballonnements et flatulences. Crois-moi: tout se passe entre les deux oreilles. Il en est de même pour l'obésité et l'anorexie. Combien de personnes ont préféré mourir que de changer leur alimentation ! Peut-être m'accusera-t-on de manquer d'empathie mais je trouve ça pathétique.

Bref, si tu démontres de l'ouverture d'esprit, mon livre sera plus efficace et sécuritaire que l'intervention chirurgicale que tu envisages. Il n'en tient qu'à toi.

Je te souhaite bonne chance.