

6 mai Journée internationale sans régime

Cette journée d'origine anglo-saxonne date de 1992. Elle a été initiée par une diététicienne, Mary Evens Young, une ancienne anorexique, après avoir visionné une émission sur la chirurgie de l'obésité.

Elle s'est employée à faire connaître ce "No Diet Day" qui est désormais célébré dans un grand nombre de pays, dont la France, depuis 2003. Le signe de reconnaissance est un ruban bleu croisé. Un détournement de cordon bleu ?

Dire non aux régimes dangereux

Le but de cette journée sans régime est d'affirmer qu'on peut manger sans avoir à se sentir coupable, en se faisant plaisir, sans être esclave de la dictature de la minceur qui règne toujours en maîtresse !

De nombreux régimes alimentaires peuvent aujourd'hui et qualifiés de dangereux et les charlatans en la matière sont légion. Le conseil donné par les spécialistes sera certainement de ne pas succomber aux sirènes du premier venu et confier sa santé à la seule personne qui soit en mesure d'apprécier une situation dans son ensemble, son médecin traitant !

Prévenir les discriminations

Les discriminations dont souffrent les gros(es) posent aussi question... et on pourra dire que les mentalités auront changé quand le regard des autres aura changé.