



**Cet extrait vous est offert par :**

Fournier

Electrolivres

[http://www.electrolivres.com/special\\_a\\_voir.html](http://www.electrolivres.com/special_a_voir.html)

Cet extrait est produit par les [Créatrices Web](#).

## AVIS

**Cette publication est pour votre information seulement.  
L'auteure ou ses revendeurs ne sauraient être tenus  
responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce  
matériel.**

Note : Ce document est un livre électronique gratuit !

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2007

Sylvie Laflamme. Créatrices Web et pretavendre.com

Graphisme de la couverture virtuelle : Julie Fortin, [Graphique-Club.com](http://Graphique-Club.com)

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi.  
Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

ISBN – 978-2-923592-20-6

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2007

## Table des matières

Introduction .....	5
La personne derrière l'image .....	8
Une boule fragile et émotive .....	8
Le quotidien .....	11
Le sommeil .....	12
Le réveil .....	15
La levée du corps.....	16
L'hygiène .....	17
Les cheveux.....	17
Le cou .....	17
Les épaules.....	18
Les aisselles .....	18
Les bras et les mains .....	19
Le dos .....	20
La poitrine et le ventre .....	21
Nettoyer et assécher les plaies .....	21
Le bas du corps .....	22
L'hygiène dentaire.....	23
Les besoins naturels .....	24
L'habillement.....	25
Les sous-vêtements.....	26
Les pantalons et le bas nylon.....	27
Les chemises .....	30
Les robes et les jupes .....	31
Les chaussettes .....	31
Les souliers et les bottes .....	32
Le petit déjeuner .....	34
L'activité matinale .....	37
Le repas du midi .....	38
Les déplacements.....	39
Le(s) repas du soir .....	40
La vie sociale .....	41
Les restaurants .....	42
Les salles de spectacles .....	43
Les activités sportives.....	44
La danse .....	45
Les voyages.....	45

Les problèmes de santé.....	46
Le diabète .....	46
Les troubles digestifs .....	46
La circulation sanguine .....	48
La perte musculaire .....	48
Les os .....	48
La dentition .....	49
La médecine s'équipe lentement .....	50
Le brassard.....	50
La table d'examens.....	51
Le pèse-personne .....	52
Les chaises dans les salles d'attente.....	52
Les accessoires médicaux.....	53
Les équipements particuliers .....	54
Chaise roulante .....	54
Lit.....	54
Les draps .....	55
Les oreillers.....	55
Les chaises .....	56
La vaisselle .....	57
Les mitaines de four.....	57
Le transport.....	58
La vie affective .....	59
La fécondité .....	59
Le monde du travail .....	61
Des liens pour en savoir plus .....	63
Conclusion .....	64

## Introduction

Ils sont partout, ils prennent beaucoup de place et pourtant ils n'ont aucune existence. Ils sont oubliés de la majorité et rejetés par les autres.

L'estime de soi est une utopie dans leur monde, tout comme le confort, la santé et le bien-être.

On parle d'eux comme d'une plaie pour nos systèmes de santé, on voudrait qu'ils soient tous forcés à un régime de vie très sévère. On n'hésite pas à les ridiculiser à haute voix, à les indisposer, voir même à être grossiers envers eux. Malgré tout ils ne réagissent pas. Souvent même ils vont nous sourire comme si nos bêtises étaient des douceurs à leurs oreilles.

On les accuse de farniente, de procrastination, d'abuseur du système et j'en passe.

Dans les rencontres familiales on leur demande de prendre les photos pour s'assurer qu'ils n'y figurent pas...de peur de défigurer les images. Quoi de plus gênant que de montrer les photos de famille aux amis et devoir constamment expliquer pourquoi « il » ou « elle » est ainsi. Sans compter toutes les remarques que ces amis feront sur ce qu'il ou elle devrait faire pour améliorer sa condition.

À la place on préfère faire comme s'ils n'existaient pas.



Lors de repas de famille, on s'inquiète de la quantité à préparer, du mobilier à réserver, alors il arrive qu'on l'informe d'une rencontre familiale sans lui parler du repas qui précède. C'est plus facile ainsi.

Ces personnes bouleversent notre quotidien tranquille. Elles gâchent le paysage lorsqu'elles ne l'obstruent pas complètement. Elles prennent trop de place, on ne sait pas quoi en faire alors on fait semblant d'être trop débordé pour leur accorder un peu d'attention.

La personne XXXXL dérange. Ultra obèse ou obèse morbide comme diront les médecins, c'est un état physique dramatique. Elles sont de plus en plus nombreuses en Amérique du Nord et de plus en plus aussi en Europe et ailleurs.

Comme une épidémie, l'ultra obèse se reconnaît de plus en plus en bas âge. Il n'est plus rare de voir des enfants d'âge préscolaire peiner à marcher et à monter les escaliers.

Ce livre n'est pas une critique sociale. Il n'est pas une source de réponses pour corriger cette situation, il n'est pas une plaidoirie en leur faveur.

Ce livre, c'est une fenêtre ouverte sur un monde totalement inconnu de la plupart d'entre nous.

Cet univers je le connais que trop bien. J'y ai vécu la majorité de ma vie. N'eût été d'une chirurgie de dérivation gastrique, j'y serais encore prisonnière. Alors vous pouvez lire ce texte en toute confiance. Ce que vous y apprendrez, je l'ai vécu. C'était mon quotidien et celui de plusieurs de mes amis.

Gardez l'esprit ouvert, fermez-vous à la critique qui viendra certainement vous frôler les émotions, regardez cet univers comme une planète étrangère qui vous permet d'observer la vie de ses habitants.

Demeurez neutre et accueillant. Vous en sortirez grandi, enrichi d'une nouvelle vision de votre univers. Les objets, les événements, la vie, ne vous sembleront plus jamais pareils.

Vous prendrez plaisir à vivre à fond.

Bienvenue dans le monde XXXXL.

Sylvie

## **La personne derrière l'image**

Il faut beaucoup d'ouverture d'esprit pour accueillir la personne XXXXL sans arrière pensée, sans jugement intérieur sur son état.

Voici donc, pour vous y aider, qui se cache sous ces kilos.

### ***Une boule fragile et émotive***

La science a beau chercher les raisons de l'obésité excessive, un point demeure constant dans l'évaluation des personnes qui en sont affectées : Leurs émotions sont à fleur de peau. Sensibles à l'extrême, elles réagissent intérieurement beaucoup plus que la personne dite « normale ».

Certains obèses semblent porter le poids de la souffrance humaine sur les épaules.

Les thérapies réussissent parfois à aider à reprendre le contrôle sur sa vie, mais il arrive hélas que la blessure soit trop ancienne pour refaire surface et être traitée adéquatement.

Pour trouver la source du problème, en plus d'étudier les habitudes alimentaires et le rythme de vie, il faudrait aussi se pencher sur les premières années de son existence. Bien souvent le mal prend racine avant même que l'enfant n'ait prononcé son premier mot.

Quel parent n'a pas déjà eu le réflexe de donner le biberon à un petit en pleurs au lieu de prendre le temps de comprendre pourquoi il pleurait ? Combien d'enfants sont laissés de nombreuses heures, seuls dans leur chambre ?

Le sentiment d'abandon s'installe très tôt chez plusieurs obèses. Il les habitera toute leur vie, quoi qu'on fasse pour y remédier.

Déjà le corps décide et réagit pour se prémunir contre cette attaque sournoise. Il va, petit à petit, développer son système de défense contre les émotions pénibles. Il va s'outiller pour pouvoir construire son armure.

Le bébé aura des troubles de digestion, des réactions cutanées, des difficultés à dormir. Il se pourrait même qu'il devienne plus calme, qu'il s'isole dans sa bulle. C'est alors que la nounou ou le parent inquiet découvrira que les sucreries font office de porte pour entrer un peu dans son univers ou l'en faire sortir pour un moment.

La famille dira qu'un bébé bien dodu c'est un bébé en santé. Le médecin vous interdira de le mettre à la diète mais ne vous informera pas qu'il souffre de sous-alimentation affective. Oh ! Mais c'est que vous lui en donnez de l'attention ! Vous ne faites que ça !

Mais, tout comme certains bébés qui sont allergiques au lactose, votre petit bien dodu fait une réaction à la sorte d'affection que vous lui accordez et souffre de carence affective malgré tout.

L'obèse est un sous-alimenté à tous points de vue.

Malgré les quantités souvent incroyables de nourriture ingurgitée, la qualité ne s'y trouve pas. Du moins pas celle dont son organisme a besoin pour se sentir en sécurité et mettre fin à l'état d'urgence qui l'oblige à transformer tout ce qui est avalé pour en faire un matériau de défense, du gras en l'occurrence.

La fragilité émotionnelle est héréditaire autant que le sont plusieurs autres affectations. Mais la médecine officielle refuse d'y porter attention. On se raconte des histoires en affirmant que l'enfant obèse d'une famille dont les parents sont obèses, est dans cet état uniquement à cause de leur mode de vie.

En fait, la très grande fragilité aux blessures affectives se transmet de génération en génération et seules les personnes ayant réussi à les guérir peuvent mettre fin à cet héritage morbide.

Les parents, blessés depuis l'enfance, ne savent pas comment protéger leur progéniture.

Mais alors comment se fait-il qu'un individu en soit atteint et pas les autres ?

Tout comme pour plusieurs autres maladies héréditaires, la fragilité émotionnelle ne touche pas nécessairement tous les enfants. C'est comme un accident naturel. Il se peut qu'aucun enfant n'en soit touché, comme dans certaines familles tous les enfants seront atteints.

Tant que la médecine du corps se dissociera de la médecine du cœur, les choses ne se régleront pas. Tout au mieux des solutions palliatives aideront les personnes affectées à mieux profiter de la vie, mais les blessures demeureront là, saignantes et nourricières du système de défense qui, s'il n'est pas contrecarré dans ses opérations, continuera à transformer de bons aliments en gras nocif.

Regardons maintenant comment vit une personne ultra-obèse et ouvrons notre esprit à ses particularités. Pour les aimer il faut comprendre leurs besoins, leurs difficultés à vivre dans la société mais surtout demeurer réceptif.

## Le quotidien

La journée d'une personne ultra obèse ne ressemble en rien à la journée des personnes dites de poids santé. Même les obèses « ordinaires » ont droit à une certaine qualité de vie.

Prisonnière dans son corps, victime de ses émotions et de ses carences affectives, elle n'a que très peu d'activités. Encore moins de possibilités de s'épanouir et de s'adapter aux nouvelles « règles » sociales.

Parler de mode, de spectacles, d'activités physiques, d'art culinaire ou d'amour, c'est tenir un langage incompréhensible ou faisant partie de vagues souvenirs.

On pense, souvent à tort, que cette personne se laisse aller, qu'elle se néglige, qu'elle mange trop et qu'elle devrait suivre une diète etc. La médecine cherche encore à comprendre alors nous n'irons pas plus loin sur le sujet. Personne encore n'a trouvé LA solution à cette situation qui se répand de plus en plus.

Lorsqu'elle parvient à quitter sa résidence, et ce n'est pas souvent le cas, elle doit affronter les regards désapprobateurs des personnes qu'elle rencontre ou, pire encore, l'ignorance et le refus global de reconnaître les droits qui sont les siens. Les services publics ne sont pas prêts à offrir leurs services à des personnes de très forte taille. Les boutiques ignorent les particularités de ces physionomies spéciales.

Que ce soit au cours de la nuit, au réveil, durant la journée ou la soirée, à tout moment la personne ultra obèse subit plus qu'elle ne reçoit de la vie qui s'accroche à elle. Il n'y a rien de drôle à leur sujet. Il n'y a donc pas lieu à tant de blagues désobligeantes.

## Le sommeil

Selon l'excellent rapport sur le sommeil téléchargeable sur ce lien :

### [Sommeil et respiration](#)

L'humain, parce qu'il dort surtout à l'horizontale, doit supporter des tensions au niveau de la qualité de son sommeil. Particulièrement les personnes obèses tel qu'expliqué dans cet extrait :

***« ... par effet de la gravité, les viscères abdominales vont exercer un effet de poussée céphalique sur le diaphragme. Poussé vers le thorax, le diaphragme va réduire le volume thoracique, c'est-à-dire la capacité résiduelle fonctionnelle et donc, le volume de réserve expiratoire avec, comme conséquence, une diminution de la seule réserve d'oxygène de l'organisme. Chez l'obèse, on peut arriver à la situation de fermeture des petites voies aériennes des parties déclives du poumon avec apparition d'un effet shunt et aggravation supplémentaire de l'hypoxie(8). »***

En d'autres mots, plus la personne est proéminente au niveau de l'estomac et plus sa capacité respiratoire est réduite, sans compter l'augmentation du risque d'apnée du sommeil.

Pour la personne qui ignore ce qu'est l'apnée du sommeil, il s'agit d'un arrêt respiratoire occasionnel, mais quand même fréquent, durant la période du sommeil.

Plus une personne fait de l'apnée du sommeil et moins son corps se régénère, faute d'oxygène suffisant et aussi à cause de l'absence de sommeil en phase profonde.

La personne affectée par de l'apnée du sommeil se réveille bien souvent encore plus fatiguée qu'au moment de s'endormir. Il est très épuisant de constamment combattre le manque d'oxygène. Certaines personnes auront des réflexes de survie tels que les jambes actives, les soubresauts ou tout autre spasme musculaire aidant l'individu à se réveiller pour recommencer à respirer.

Ne jamais parvenir à sombrer dans un sommeil profond et réparateur use l'organisme et embrouille le cerveau.

Impossible d'avoir les idées claires, d'être énergique, lorsqu'on souffre d'apnée du sommeil. Sans compter que cette fatigue permanente risque de provoquer des phases de sommeil de courte durée mais totalement spontanées. Gare aux conducteurs qui en sont affectés !

La personne ultra obèse touchée par ce problème est encore moins en mesure de prendre conscience de son état réel et d'agir pour l'en changer. Son esprit est comme sous l'effet permanent de somnifères. Elle combat constamment la fatigue et l'envie de dormir.

Inutile de lui expliquer les détails de sa situation, de lui faire la morale, de la menacer, son esprit est comme « gelé » en permanence. Son intelligence n'est pas affectée ! Prenez garde !

Il vaut mieux l'accompagner dans son cheminement vers un mieux-être que de lui préparer une liste de choses à faire et à ne pas faire. Elle a besoin de quelqu'un qui a toute son énergie et qui est en mesure de réagir rapidement aux situations problématiques.

Sa passivité n'est pas un signe de nonchalance mais bien le résultat de cet état permanent de fatigue profonde et de manque d'oxygène. Si, en plus, elle est fumeuse, alors sa situation est encore plus problématique. Aérer fréquemment la pièce où elle est, l'aidera à améliorer son taux d'oxygène assimilé.

Pour dormir, elle gagnerait à avoir un plan incliné afin que la poussée de ses organes se fasse vers le bas du corps au lieu de la cage thoracique et des poumons.

Prendre garde qu'elle accumule les oreillers sous sa tête, inclinant le cou et refermant encore plus le corridor respiratoire. L'idéal sera de placer quelque chose sous le matelas afin que ce soit toute la partie supérieure du corps qui soit relevée. De cette manière, si elle se tourne sur le côté, ses organes continueront à être poussés vers le bas du corps et sa respiration en sera améliorée.

Un truc simple mais important consiste à attacher l'oreiller au sommet du matelas pour éviter qu'elle se retrouve au pli du matelas et surtout pour éviter qu'il soit roulé en boule pour forcer la tête à être encore plus relevée, bloquant ainsi le conduit respiratoire au niveau du cou trop arqué.

L'utilisation d'un oreiller anti-allergène est conseillée. Parce qu'elle a tendance à transpirer plus qu'une personne de taille normale, il faudra laver cet oreiller et la taie qui la recouvre, le plus souvent possible. Il existe maintenant des produits qui tuent les bactéries et qui s'utilisent en vaporisateur. En vaporiser à tous les jours permettra à l'utilisateur de respirer plus sainement.

## Conclusion

Vous avez pris connaissance des particularités des personnes ultra obèses. Maintenant vous savez pourquoi elles sont passives, inactives et sans réelle joie de vivre malgré leur sourire rayonnant.

Lorsque la personne a perdu le contrôle de son poids, ce n'est plus le temps de lui parler diète ou exercice.

Il faut tout d'abord changer son environnement, lui faciliter la vie, faire en sorte qu'elle redécouvre qu'elle a le droit d'apprécier réellement sa vie.

Ensuite, son estime personnelle s'améliorera.

Ce n'est que lorsque cette personne acceptera de prendre conscience de sa propre existence qu'elle sera prête à prendre sa vie en main.

Personne ne peut le faire à sa place.

Personne ne peut la forcer à le faire.

Personne ne peut rester indifférent aux besoins criants de la personne ultra obèse.

Appréciez la très grande chance que vous avez d'être e vivant. Gardez l'esprit ouvert envers ces personnes trop isolées. Elles n'en demandent pas plus.

Dans l'espoir que ce livre vous aura aidé à mieux les comprendre.

Sylvie Laflamme

[commentaires@pretavendre.com](mailto:commentaires@pretavendre.com)

Vous avez aimé cet extrait et avez envie d'en savoir plus sur les personnes appartenant à l'univers du XXXXL ?

Visitez le site de la personne qui vous l'a offert.

Ses coordonnées sont au début de cet extrait. Elle saura répondre à vos attentes.