

Belle dans ton coeur, belle dans ton corps



Quand j'avais 20 ans, je n'avais pas besoin de me soucier de mon apparence. Sans être une candidate potentielle pour Miss Monde, j'avais la chance d'avoir un physique et un poids stable, ainsi qu'une belle peau...

A l'aube de la trentaine, j'étais devenue mère de famille. Les trois grossesses consécutives ont eu tôt fait de bouleverser mon corps, car vingt kilos à chaque bébé, ça abîme un peu. Si j'ai pu rapidement retrouver ma taille de jeune fille après mes deux premiers, pour le troisième, j'affichais toujours + 10 kilos, six mois après la grossesse. Je ne me sentais pas très à l'aise dans mes baskets (et mes pantalons !).

Que faire ? Me lamenter sans lever le petit doigt en espérant que mon cher époux s'adapterait ? Ou prendre les choses en main tout en priant pour trouver la solution idéale et

surtout la volonté nécessaire pour revenir à un niveau de poids acceptable.

J'optais pour la deuxième solution. J'ai alors trouvé une méthode d'alimentation qui me permettait également de cuisiner pour tout le monde, et j'arrivais au bout de quelques mois au résultat escompté. Quelle satisfaction de retrouver ma forme et de pouvoir bouger sans m'essouffler, tout en continuant à faire attention.

Maintenant que j'ai entamé la quarantaine avec une sclérose en plaques en plus, je prends toujours soin de mon apparence. Les enfants ont grandi et sont plus autonomes. J'ai donc plus de temps pour moi et je vais à la piscine ou fais du vélo pour garder un certain tonus musculaire, indispensable pour compenser les dégâts de mes traitements médicaux actuels. Ce n'est pas parce que je suis atteinte dans ma santé, que je dois me laisser aller, bien au contraire !

Un bon brushing avant d'aller à l'hôpital va de paire avec le sourire et la bonne humeur. Car prendre soin de moi, m'aide à garder le moral en toutes circonstances et donne aussi au monde extérieur, un premier témoignage de tout l'honneur que je porte à Dieu, mon créateur.

Vous savez, ça intrigue beaucoup les gens d'avoir une bonne présentation et d'être souriante, tout en étant suivie médicalement pour une maladie très importune.

" Comment faites-vous pour être si fraîche malgré vos soucis ? " me demande t'on.

Ma réponse : " je puis tout par celui qui me fortifie ! " en citant **Philippiens 4-13**.

Et je parle, je parle, de mon Seigneur qui m'accompagne sur le chemin, qui me tient par la main et me porte dans ses bras quand je suis si fatiguée.

Car mon " soin quotidien " c'est la prière et la présence de Dieu, qui m'assure un bien être qui se voit... Forcément !

Sylvie Corman [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



3 PARTAGES

