

Jimmy SÉVIGNY a perdu... 272 lb!

Jimmy Sévigny a passé sa vie à suivre des régimes. Toute sa famille avait des problèmes de poids. Lui-même pesait 452 lb lorsqu'il a atteint sa majorité. Aujourd'hui âgé de 26 ans, c'est avec 272 lb en moins qu'il donne des conférences sur la motivation, agit comme coach personnel et se passionne pour le triathlon.

PAR KATIA MAYRAND



PHOTO: JEAN LANGEVIN



PHOTOS: COLLECTION PERSONNELLE



Jimmy a souffert d'obésité très tôt. On le voit ici à 11 ans.

Dès l'enfance, Jimmy Sévigny dit s'être senti différent des autres. Il raconte qu'au primaire, le jeu de la récréation consistait à «faire tomber le petit gros», en l'occurrence lui, dans la cour d'école. «Le poids était un problème familial. En 6^e année, je pesais 250 lb. À 16 ans, j'étais rendu à 400 lb», raconte celui pour qui la balance oscille aujourd'hui autour de 180 lb. «Au secondaire, c'était l'enfer. Je me faisais insulter tout le temps. Ça a duré jusqu'en secondaire 3, lorsqu'on a découvert mon immense potentiel de joueur de football», raconte en riant celui qui a grandi au Saguenay.

Au fil des ans, le jeune homme a essayé tous les régimes, sans succès. À la fin de son secondaire, son obésité l'empêchait même de pratiquer des activités sportives. «J'avais de

la misère à me déplacer», affirme-t-il. Lorsqu'il a décroché un premier emploi dans un magasin à grande surface, après un DEP en vente-conseil, le jeune homme de 18 ans pesait 452 lb. Comme le magasin ne disposait pas d'uniformes de taille plus grande que 3X large, il a dû commander le patron de son veston aux États-Unis. «On a aussi été obligés de modifier ma voiture parce que je ne rentrais pas dedans!» souligne-t-il.

PRENDRE SA VIE EN MAIN

À 18 ans, sa mère lui a fixé un rendez-vous chez le médecin pour une dérivation gastro-intestinale. «Le médecin m'a pesé. J'avais atteint 452 lb. Il m'a mis sur la liste d'urgence pour l'opération... avec cinq ans d'attente! Ça a été une grosse déception pour moi parce que je sentais que mon corps allait me lâcher avant ça», raconte-t-il. Le jeune homme se souvient que, un soir, il avait mangé au point que son cœur

avait de la difficulté à battre. «À 19 ans, je me suis rendu compte que j'allais devoir changer si je voulais vivre.»

Il a envisagé alors de se mettre à la raquette, mais pour supporter son poids, les seules raquettes disponibles coûtaient... 750 \$!

«Je me suis dit: pourquoi pas la natation? Mais encore là, il y avait un problème. Je portais du 8X large. J'ai dû commander un maillot de l'Ohio. J'avais l'air d'avoir une nappe sur le dos, précise-t-il en riant. Quand je suis arrivé à la piscine la première fois, tout le monde me regardait. Après deux longueurs, je suis sorti... en ambulance! J'avais fait une crise d'asthme.» Déterminé, il est retourné à la piscine dès le lendemain et a persévéré.

Au fil du temps, Jimmy Sévigny a modifié de façon radicale son alimentation. Il lui a fallu trois ans pour atteindre le poids de 220 lb. Aujourd'hui, il en pèse 180. «J'ai obtenu un baccalauréat en activité physique et je fais du triathlon. Je donne aussi

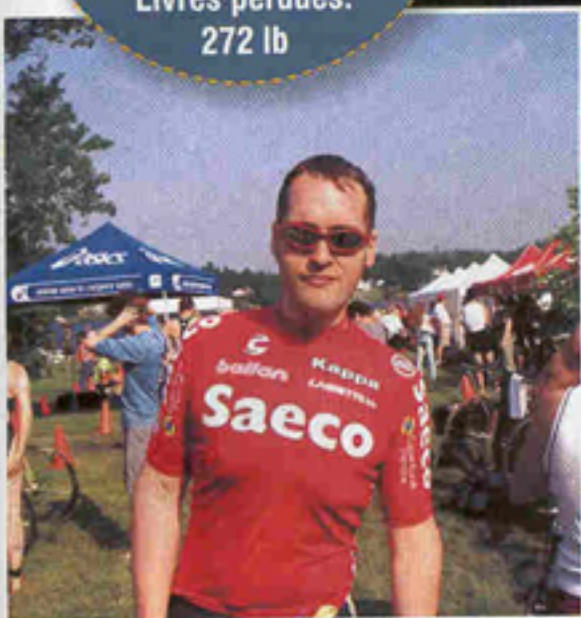
des conférences sur la motivation et je suis coach personnel. Quand je dis aux gens que j'ai déjà pesé 452 lb, ils ne me croient pas.» Ce qui le rend le plus fier aujourd'hui? «Le fait de vivre», admet-il tout simplement. ■

180 lb

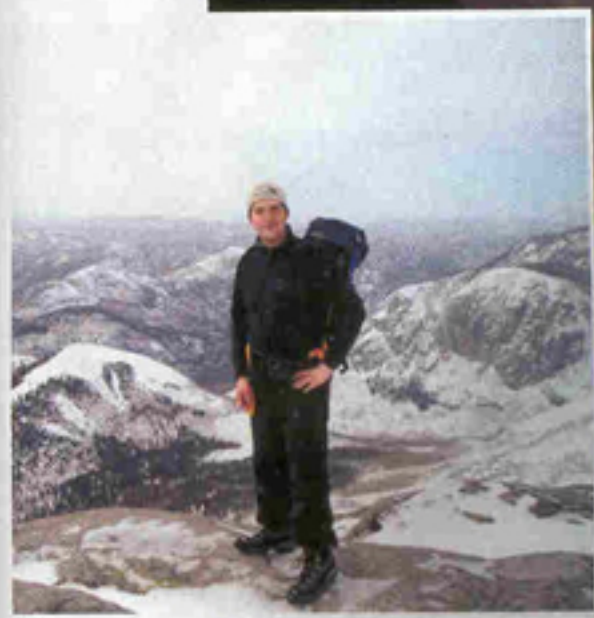
Âge: 26 ans
Taille: 5 pi 11
Poids initial: 452 lb
Poids actuel: 180 lb
Livres perdues:
272 lb

Jimmy Sévigny
est aujourd'hui en
pleine forme.

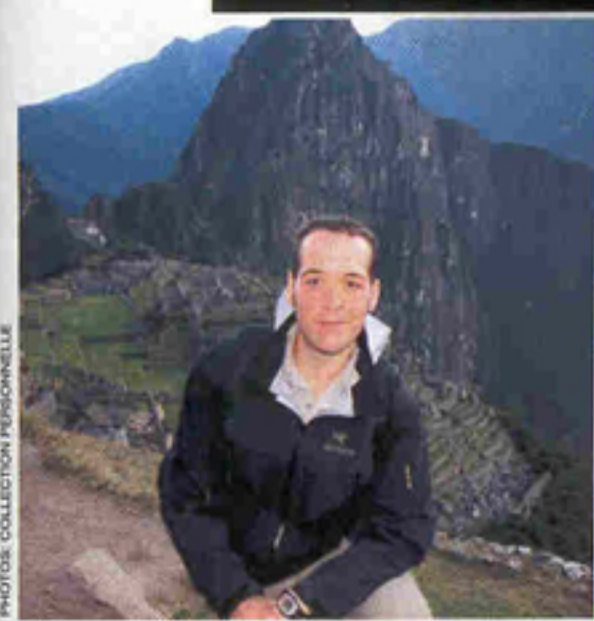
PHOTO: JEAN LANGRIS



Lors du
triathlon de
Beauport,
en 2005



Sur les
sommets, à
Charlevoix



Lors de son
voyage au
Pérou, l'été
dernier



«À 19 ans,
je me suis
rendu
compte
que j'allais
devoir
changer
si je
voulais
vivre.»

Si vous avez une
histoire de perte
de poids à nous
raconter, écrivez-
nous à [dh@tva-
publications.com](mailto:dh@tva-publications.com)