



Deux conférenciers ont retenu mon attention récemment. Un jeune homme originaire du Saguenay, Jimmy Sévigny, 25 ans est l'un de ceux-là. Ce jeune est la preuve vivante que l'on peut vaincre l'obésité morbide. À 19 ans, il pesait 452 lbs. Aujourd'hui, il fait osciller la balance à 180 lbs. En six ans, il a réussi à surmonter cet obstacle après avoir adopté de bonnes habitudes de vie afin de vivre en santé.

Plus connu, Steven Guilbeault, a fait un saut au Cégep de Granby cette semaine. L'ex-directeur de Greenpeace au Québec et fin observateur de la scène mondiale sur le réchauffement de la planète est venu nous dire qu'il est probablement trop tard et qu'il va faire chaud, très chaud dans un proche avenir.

# Vivre en santé: le choix de Jimmy Sévigny



Le conférencier, Jimmy Sévigny, s'est arrêté à l'école Sacré-Coeur pour présenter sa conférence «Choisissez votre destinée», le 26 mars dernier. Le jeune homme de 25 ans a souffert d'obésité depuis sa tendre enfance jusqu'au jour où il a décidé de se prendre en main après que son coeur est arrêté de pendant quelques secondes à l'âge de 19 ans. À 452 livres, il a fait le choix de changer ses habitudes de vie afin de vivre en santé le plus longtemps possible. Son désir de réussir combiné à l'activité physique et à une bonne alimentation lui a permis de perdre 270 livres en six ans. Depuis ce temps, le bachelier en en activité physique sillonne la province en présentant sa conférence dans les écoles et entreprises. (Photo Jacques Jaillet)