

*Bras droit de  
Chantal Lacroix*

PARCOURS

JIMMY SÉVIGNY

# “Comment j'ai perdu 260 livres”

*En 2001, Jimmy Sévigny n'a que 19 ans; il pèse 452 lb et il est victime d'un arrêt cardiaque. C'est là que tout bascule pour lui, en l'espace de 13 secondes. Après, il transforme sa vie: il perd 260 lb, devient un athlète accompli, un professeur d'éducation physique et un conférencier. Aujourd'hui, il est le bras droit de Chantal Lacroix. Voici l'incroyable parcours d'un homme qui s'est sauvé la vie...*

PAR **CAROLYN RICHARD**  
PHOTOS: **STÉPHANIE LEFEBVRE**



*Jimmy Sévigny avec  
Chantal Lacroix*

**La Semaine: Jimmy, à 10 ans, vous pesiez 452 lb. De quelle façon en étiez-vous arrivé là?**

**JM:** Jimmy Sévigny: Quand on est jeune, on adopte les habitudes de vie de sa famille. Dans notre très défiant, on croit que c'est la bonne façon de faire. Malheureusement, j'ai grandi au sein d'une famille qui s'alimentait de malbouffe et pour laquelle l'activité physique n'avait pas d'importance.

**LS: Recevez-vous des commentaires sur votre poids de la part de votre entourage?**

**JM:** Oui, mais à force de me faire dire que j'étais de gros os et une mauvaise génétique, je me suis mis à croire que ma vie serait ainsi. Toute mon enfance, j'ai vu mon père manger des Big Macs à profusion. À l'adolescence, je pesais 300 lb. J'ai dressé un bilan de vie et je me suis rendu compte que je ne gagnais pas du tout avec les filles, que je n'avais pas d'amis, que j'étais mal dans les sports et que la seule relation qui fonctionnait pour moi était celle que j'entretenais avec la nourriture.

**LS: En avez-vous voulu à vos parents de vous avoir élevé avec d'aussi mauvaises habitudes de vie?**

**JM:** Honnêtement, oui. À l'adolescence, je disais que si j'étais rendu comme ça, c'était à cause d'eux. Par contre, il faut un jour cesser de blâmer ses parents et se dire: «Bon, oui, c'est arrivé ainsi, mais que puis-je faire aujourd'hui pour changer la situation? Je ne leur en veux plus aujourd'hui, je suis adulte».

**LS: Dans votre jeunesse, les autres enfants ont-ils été méchants avec vous?**

**JM:** Oui, j'ai été une victime. Au primaire, les enfants avaient inventé le jeu Roule la

boule: ils me fonçaient dedans pour me faire tomber au sol et, ensuite, ils me roulaient par terre. J'ai vécu un véritable calvaire. Au secondaire, une fille m'a déjà dit: «Tu n'as pas honte de vivre?»

**LS: Comment reçoit-on un commentaire aussi cruel?**

**JM:** Ces blessures restent toute la vie, surtout si le commentaire venait d'une fille, car je souffrais de ne pas recevoir d'amour de la gent féminine. Je camouflais un évident mal de vivre et parce que j'étais obèse, je me cachais derrière un personnage de clown. J'essayais de faire rire les autres en tout temps et je faisais semblant d'être heureux.

**LS: Avez-vous déjà eu des pensées suicidaires?**

**JM:** Non, mais quand j'y pense, je me rends compte que j'étais en train de me suicider avec la nourriture. Nous faisons parfois des concours de celui qui mangait le plus et j'étais vraiment doué; je gagnais à tous coups. (Rires)

**LS: Avez-vous songé à l'opération de dérivation gastro-intestinale?**

**JM:** J'avais déjà consulté un médecin, mais le temps d'attente pour une personne dont la situation n'était pas urgente était de cinq ans. Disons que j'avais le temps de mourir bien des fois.

**LS: Quel a été l'événement déclencheur qui vous a fait changer de vie?**

**JM:** En janvier 2001, j'avais 19 ans et je pesais 452 lb. Après avoir mangé trois tris au McDonald's ou 77 \$ chez moi au retour à la maison, je suis allé me coucher. J'écoutais les battements de mon cœur et, à un moment donné, je ne les ai plus entendus et j'ai eu un serrement dans la poitrine; j'étais en arrêt cardiaque. Mon cœur a arrêté de battre pendant 13 secondes. J'ai fait un infarctus. Dans la piscine, je me suis débattu, j'ai tout détruit autour de moi puis,

“

**J'étais en train de me suicider avec la nourriture”**



Jimmy à 11 ans, il pèse 250 lb.



Devant un repas de malbouffe, Jimmy à 18 ans et pèse 475 lb.



finalement, mon cœur a recommencé à battre. Je me suis tout de suite rendu compte à quel point je tenais à la vie. Et je devais absolument faire quelque chose pour changer tout ça. J'avais fait tellement de bruit que ma mère est venue voir ce qui se passait. Je lui ai simplement dit: «Va te recoucher maman, c'est demain que ça change.»

**LS: Vous avez donc décidé de vous accrocher à la vie. Dès le lendemain, qu'avez-vous fait?**

**JS: J'ai commencé par me fixer un objectif: vivre, tout simplement. J'ai dû faire un ménage dans ma vie. J'ai mis de côté les deux seuls amis que j'avais depuis l'âge de huit ans, car notre style de vie ne me convenait plus. J'ai intrépidement commencé à mieux manger et à diminuer mes portions. De plus, je voulais faire de l'exercice, je me suis donc tourné vers la natation.**

**LS: Comment cela s'est-il passé?**

**JS: (Rires) Lors de mon premier entraînement, j'ai fait deux longueurs et j'ai fini à l'hôpital, en traitement d'insalutérologie. Malgré ça, je suis quand même retourné à la piscine le lendemain pour faire quatre longueurs. J'ai encore abouti à l'hôpital. J'ai fait ça pendant un mois. J'étais régulièrement forcé de me rendre à l'hôpital. Un médecin m'a même dit d'arrêter l'entraînement, car je mettais ma vie en danger. Je lui ai répondu que si je ne changeais pas, j'allais mourir de toute façon. Grâce à ma tête de cochon, après 5 mois, j'avais perdu 90 lb et après 2 ans, j'avais éliminé 200 lb. Tout ça en étant plus actif et en mangeant mieux.**

**LS: Avez-vous suivi un régime particulier?**

**JS: Non, je me suis tourné vers le meilleur outil possible: le Guide alimentaire canadien. Je suis passé de 15 000 calories par jour de malbouffe à 2000 calories de nourriture saine. J'ai donc fondu assez rapidement. J'étais motivé et déterminé à tout changer, et les résultats sont apparus.**

**LS: Jimmy, 10 ans plus tard, combien pesez-vous?**

**JS: Aujourd'hui, j'oscille entre 186 et 190 lb. Je fais des triathlons et je suis devenu professeur d'éducation physique, conférencier et coach de vie.**

Aussi, je travaille maintenant avec Chantal Lacroix.

**LS: Vous arrive-t-il de vous regarder dans le miroir et de voir l'ancien Jimmy?**

**JS: Plus maintenant, et ça fait trois ans que c'est terminé. Pendant quelques années, à la suite de ma perte de poids, je cherchais encore des pantalons de taille 4X. C'est un combat de tous les jours. Je devrai faire attention toute ma vie.**

**LS: Comment en êtes-vous arrivé à travailler avec Chantal Lacroix?**

**JS: J'étais professeur d'éducation physique, je donnais des conférences ici et là et je disais qu'un jour, je travaillerais avec Chantal Lacroix. Évidemment, plusieurs personnes ont ri de moi. Comme bien des gens, je trouvais qu'elle dégageait du positivisme et j'avais besoin de ça dans ma vie. J'ai communiqué avec sa compagnie de production afin d'écrire des chroniques de motivation sur son site Internet.**

**LS: C'est ainsi que vous l'avez rencontrée?**

**JS: Elle a vu mes chroniques sur son site et a décidé de me rencontrer. Un peu plus tard, elle m'a donné une chance dans S.O.S. Santé 2 et, de fil en aiguille, je suis devenu plus présent dans ses projets. Je serai justement le prochain entraîneur personnel de quatre des huit prochaines participantes pour la nouvelle saison de S.O.S. Santé, qui est en ondes depuis le 18 avril à Canal Vie. Maintenant, j'ai pris une année sabbatique de l'enseignement pour travailler à temps plein avec elle, et on a mis sur pied les camps S.O.S. Santé/Beauté. Le prochain camp se tiendra à Punta Cana, en République dominicaine, à partir du 3 décembre prochain. Ça promet! ([www.sosbeaute.ca](http://www.sosbeaute.ca))**

**LS: Jimmy, au-delà de votre perte de poids, dans tout votre cheminement depuis les 10 dernières années, de quel êtes-vous le plus fier?**

**JS: Tout simplement d'avoir cru en moi et d'être encore en vie. Je suis bien plus fier d'avoir changé à l'intérieur qu'à l'extérieur.**

Pour en savoir plus: [www.jimmykimmel.com](http://www.jimmykimmel.com). Consultez sa chronique sur le site de Canal Vie: [www.canalvie.com](http://www.canalvie.com) et sur [www.sosbeaute.ca](http://www.sosbeaute.ca).