

«Comment j'ai perdu 270 lb»



L'indispensable du week-end

SameDay

RÉCONCILIATION

Les amours
difficiles de
**CATHERINE
ET CARL**

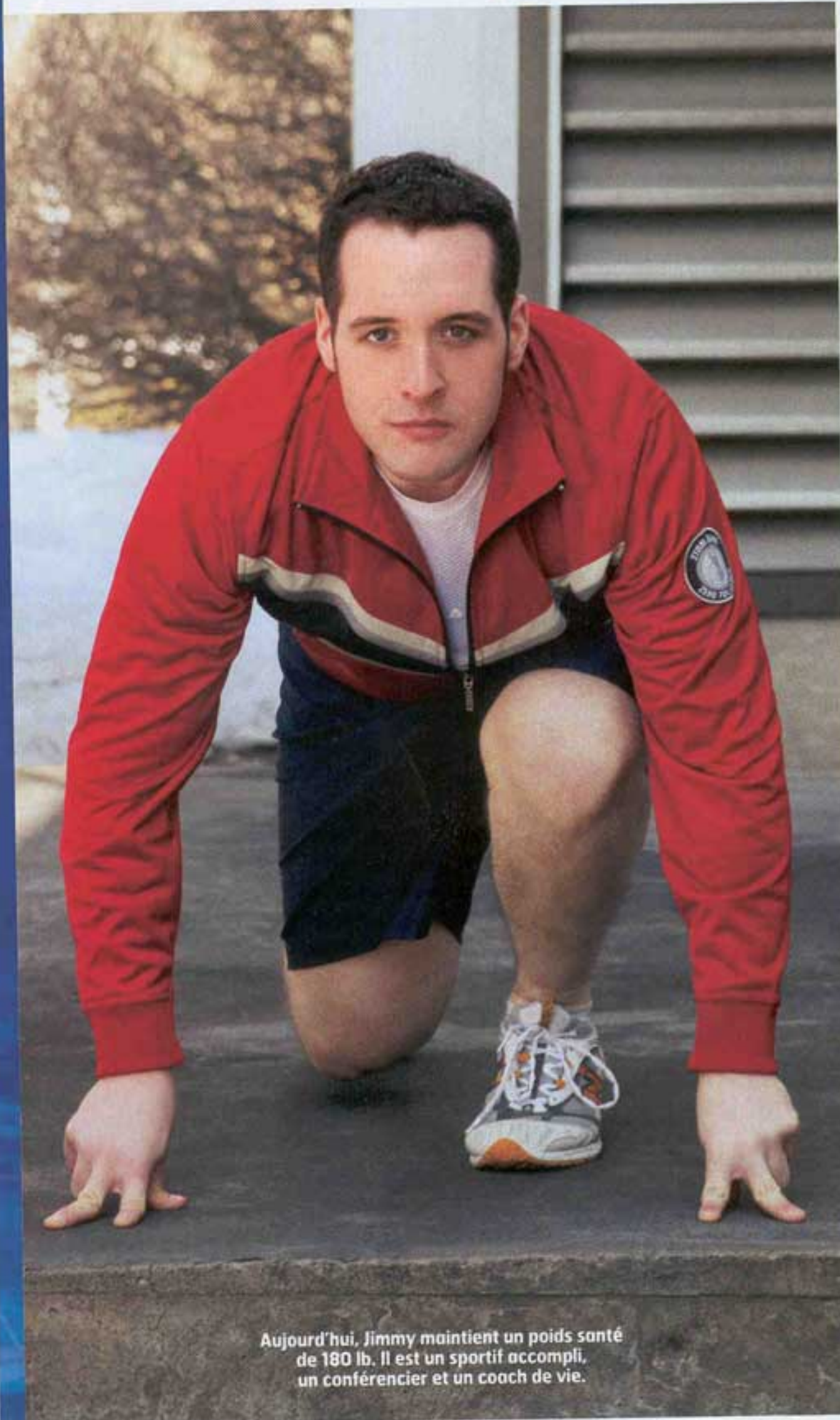
EXCLUSIF

3,99 \$
VOL. 2 N° 6
17 MAI 2008

0 65385 04650 0

“Comment j’ai perdu 270 livres”

- Jimmy Sévigny



Aujourd’hui, Jimmy maintient un poids santé de 180 lb. Il est un sportif accompli, un conférencier et un coach de vie.

Ayant souffert d’obésité tout au long de sa vie, Jimmy Sévigny, 25 ans, a été victime d’un arrêt cardiaque à l’âge de 19 ans, alors que son poids s’élevait à 452 livres. Ce moment décisif a transformé sa vie. Pesant maintenant 180 livres pour 5 pi 11 po, il est titulaire d’un baccalauréat en activité physique, donne des conférences et est coach de vie.

PAR CAROLYN RICHARD
PHOTOS: PIERRE DIONNE

L’histoire de Jimmy Sévigny est saisissante, mais surtout, elle démontre qu’il est possible de repousser ses limites. Âgé de seulement 25 ans, le jeune homme possède un parcours de vie impressionnant et il est la preuve même qu’avec de la volonté, rien n’est impossible.

Jimmy, tu as aujourd’hui un poids santé de 180 livres. Pourtant, tu as souffert d’obésité pendant toute ta vie. Quand as-tu remarqué que tu avais un sérieux problème de poids?

Dès le début de ma deuxième année, je m’en suis rendu compte, car les enfants me regardaient différemment dans la cour d’école et j’étais devenu le souffredouleur de plusieurs écoliers. Au primaire, les enfants jouent habituellement au ballon-chasseur pendant les récréations. Mais dans la cour de mon école, au Saguenay, il y avait le jeu «Roule la boule», dont le but était de me foncer dedans pour que je tombe sur le sol. Ensuite, ils me roulaient par terre.

Étais-tu conscient du fait que cette méchanceté de la part des autres

“Avec mes amis et ma famille, on ne mangeait que du *junk food*”

était due à ton obésité?

Pas vraiment. À l'époque, je n'avais que huit ans, et même si je sentais que j'étais à part des autres, je ne cherchais pas à comprendre ce qui se passait.

Est-ce qu'il y avait un problème d'obésité dans ta famille?

Oui. Tout le monde dans ma famille a un surplus de poids.

Donc dans ton cas, c'était héréditaire?

Je ne suis pas prêt à dire ça. C'est certain qu'il y avait une mince partie d'hérédité, mais à la base, c'était surtout le résultat d'un phénomène social.

Dans quel sens?

Dans mon entourage, on m'a toujours appris à lâcher prise quand ça devenait trop difficile, mais jamais à écouter mon corps, à respecter mon degré de satiété ou tout simplement à bien manger.

Personne ne t'avait jamais abordé pour discuter de ton surplus de poids?

Pas au primaire. À l'âge de 13 ans, lorsque j'ai commencé mes études secondaires, je pesais 250 livres et je me faisais constamment insulter. On me criait des injures, alors j'ai fini par jouer le rôle du bouffon à l'école, car quand on niaise, on ne se fait pas niaiser.

C'était ta façon de te défendre?

Exactement.

Ne recevais-tu pas d'encouragements de la part de ton entourage?

Pas vraiment, car en compagnie de mes amis et de ma famille, on ne mangeait que du *junk food*. Finalement, à 16 ans, je →





Jimmy était accro au junk-food et aux boissons gazeuses dès son plus jeune âge.



pesais 425 livres et j'étais plus que conscient de mon problème de poids. Mais à ce stade-là, si j'engraissais de 15 ou 20 livres, je ne m'en rendais même plus compte. J'étais tellement rendu au fond du baril que je m'en foutais un peu. C'est comme ça que j'en suis arrivé à peser 452 livres à mes 19 ans.

As-tu songé à l'opération de dérivation gastro-intestinale?

En fait, ma mère avait remarqué que je commençais à broyer du noir, alors elle m'avait pris un rendez-vous chez le médecin. Lorsqu'il m'a examiné, il a conclu que je devais me retrouver sur la liste d'urgence, mais le temps d'attente était de cinq ans. J'avais le temps de mourir bien des fois.

Quel a été l'élément déclencheur qui t'a fait réagir?

Un soir, après avoir mangé deux trions, je me suis couché, chez moi, et j'ai écouté les battements de mon cœur. À un moment donné, j'ai cessé de l'entendre. Mon cœur avait arrêté de battre! C'est là que j'ai ressenti un gros serrement à la poitrine qui a duré une quinzaine de secondes. Dans la panique, je me suis débattu comme j'ai pu, et finalement, les battements ont recommencé. Je venais de faire un arrêt cardiaque à 19 ans. Je me suis rendu compte que je tenais à la vie et que je

À 13 ans,
Jimmy pesait
250 lb...



À 16 ans, la balance
affichait 425 lb...



devais absolument faire quelque chose pour changer ma situation. Comme j'avais fait beaucoup de bruit, ma mère est descendue pour voir ce qui se passait. Je lui ai dit simplement: «Va te coucher, c'est à partir de demain que ça commence à changer.»

Et le lendemain, qu'as-tu changé dans ta vie exactement?

Je me suis fait un plan orienté vers un objectif, qui était de vivre, tout simplement. Bref, j'ai dû faire du ménage dans ma vie et m'éloigner de certains amis, car leur

tats ne se sont pas fait attendre: je perdais du poids. Après un certain temps, j'ai commencé à faire du vélo, et ainsi de suite. Les cinq premiers mois, j'ai perdu environ 90 livres seulement en bougeant un peu et en mangeant bien.

Et aujourd'hui, comment te portes-tu?

En trois ans, j'ai perdu 270 livres et je me maintiens aujourd'hui à 180 livres. Ma vie a complètement changé. Je fais des triathlons, je me prépare pour l'ascension du Kilimandjaro et je désire

Jimmy, grâce à cette transformation, qu'as-tu appris sur toi?

Que la vie est très fragile et qu'elle ne tient qu'à un fil. Aussi, même si on se fait dire qu'on n'accomplira jamais rien de bon dans la vie, si on croit en soi, on a alors le pouvoir de choisir sa destinée et d'accomplir de grandes choses. ▶

Pour en savoir plus sur Jimmy Sévigny:
www.jimmysevigny.com
et consultez sa chronique sur le site internet de Chantal Lacroix:
www.sosbeaute.ca

“À 13 ans, je pesais 250 livres et je me faisais constamment insulter”

style de vie ne me convenait plus. J'ai donc commencé tout de suite à bien manger, j'ai rayé le *junk food* de ma vie et j'ai décidé de faire de la natation.

As-tu trouvé difficile de faire de l'exercice?

(Rires) La première fois, j'ai fait seulement deux longueurs et je suis sorti de là en ambulance, car je ne pouvais plus respirer. Le lendemain, je suis encore allé à la piscine et je me suis de nouveau retrouvé à l'hôpital. Mais, au fil des jours, j'arrivais à faire de plus en plus de longueurs, et les résul-

faire un Ironman.

Qu'est-ce qu'un Ironman?

C'est un circuit de 242 km, soit 8 km de natation, 192 km de vélo et un marathon de 42 km.

Tu as donc réorienté ta vie à tous les niveaux...

Oui. J'ai même obtenu un baccalauréat en activité physique. Et à travers tout ça, je suis conférencier et coach de vie. Lorsque je pesais 452 livres et que je mangeais du *junk food*, si quelqu'un m'avait dit qu'un jour je ferais tout ça, je ne l'aurais jamais cru.

CHANTAL LACROIX
revient en force avec de nouvelles recettes, un programme de maintien du poids et des conseils de motivation.



Menus minceur