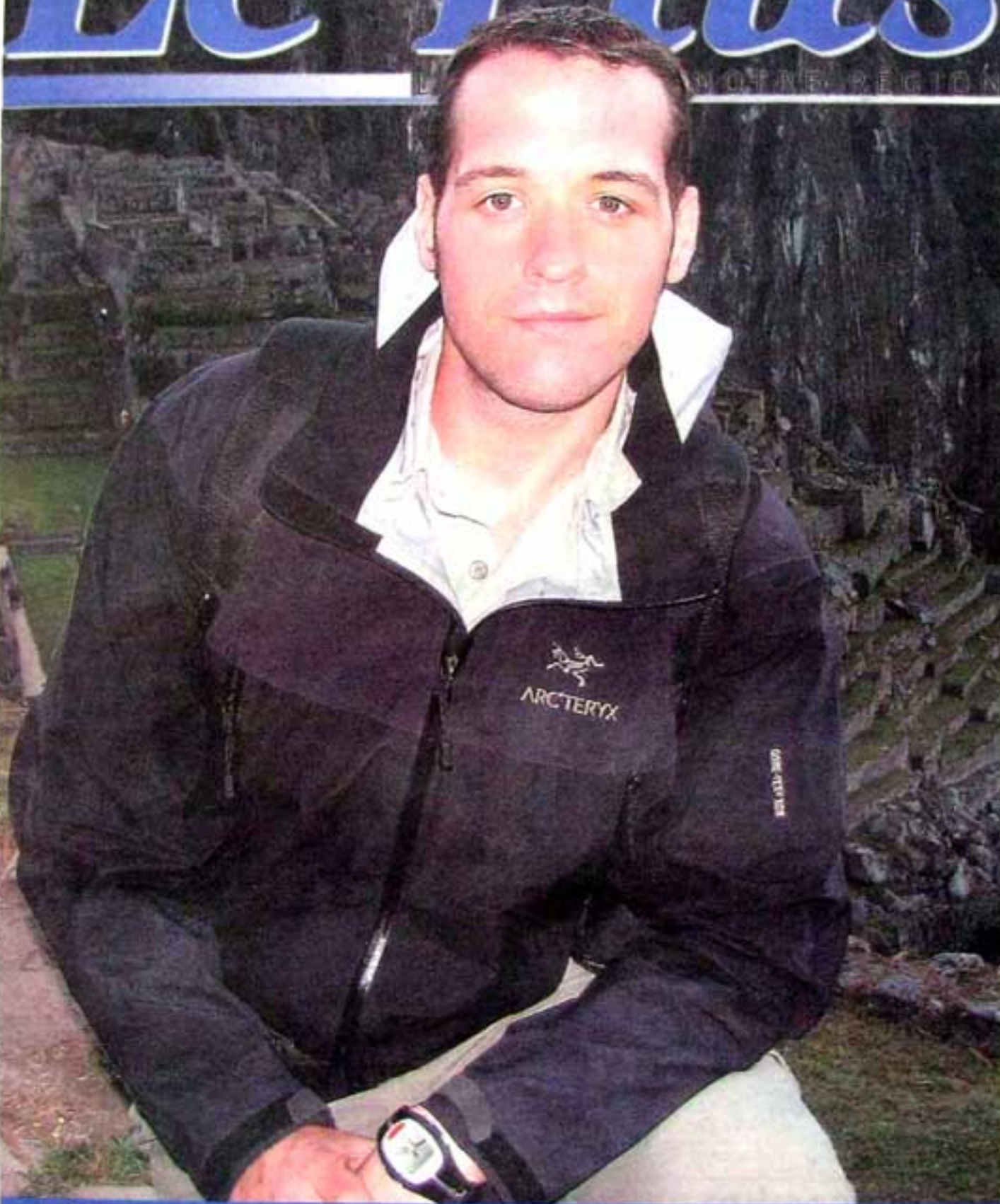


Le Plus

La Voie de l'Est
MONTÉE REGION



page 3

Jimmy Sévigny: 270 livres plus tard

Pour des résultats
Bernard est là !
ROYAL LePAGE « Votre complice »
 immobilier
Avantage Bernard Rousseau
 450 521-7211



La ville de Granby vous informe

— pages 4, 14 et 15

À lire et à voir **AUJOURD'HUI** le cahier de

L'AUBAINERIE

Cahier **PLANIFIEZ VOTRE ÉTÉ** 4 pages

SANTÉ



PHOTO JIMMY MAJOR

Une thérapie à cheval

- page 5

CHEVALIERS DE COLOMB

Une aventure qui se termine mal

- page 6

POUR UNE HYPOTHÈQUE



Le plus bas taux
SERVICE GRATUIT

Pierre Côté
450 777-8317 **HYPOTHECA**
Jour, soir, fin de semaine

hypothequeweb.ca

Pleine remorque



AU GRAND BAZAR

La Source
du sport

de vêtements
de SKI réduits
jusqu'à

80%

1141, Principale, Granby, 450.378.2022

« Il n'y a pas de place pour un obèse dans la société québécoise » — Jimmy Sévigny



Karine
Blanchard

kblancha@lavoixdelest.qc.ca

GRANBY

À l'âge de 19 ans, Jimmy Sévigny pesait 452 livres. Une nuit, son cœur a cessé de battre. À ce moment, il a décidé de changer de vie. Sa motivation: vivre. Six ans plus tard, Jimmy pèse 182 livres.

« Je n'avais pas le choix. Si je ne changeais pas de vie, j'étais pour mourir », affirme le jeune homme âgé de 25.

Dès son enfance, Jimmy était obèse. Au primaire, il était si corpulent que ses camarades d'école s'amusaient à jouer à « roule la boule » avec lui. « Ils me frappaient jusqu'à ce que je tombe par terre et ils me faisaient ensuite rouler », raconte-t-il.

À 11 ans, la balance affichait 250 livres. À son adolescence, la situation ne s'est guère améliorée. Il souffrait d'obésité morbide tout comme ses parents. Ce surplus de poids était dû à une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique.

Le jugement des autres était toujours aussi présent. « Est-ce que vous vous êtes déjà senti à part des autres? Moi, c'était 365 jours par année, sept jours sur sept, 24 heures sur 24. Il n'y a pas de place pour un obèse dans la société québécoise », affirme Jimmy.

Lorsqu'il voulait savourer un repas au restaurant, il devait se poser deux questions: y aurait-il suffisamment d'espace entre la table et la chaise pour s'asseoir et est-ce que les chaises sont munies d'accoudoirs? Si la réponse était oui à cette dernière question, il fallait changer de resto.

Et une fois attablé, il se sentait jugé par le regard des autres. « Quand j'allais au restaurant, les gens jugeaient tout le temps. Si je commandais un hamburger, les gens disaient "regarde le gros qui ne s'aide pas" et quand je commandais une salade, les gens disaient "il veut faire pitié" », raconte Jimmy.

À 19 ans, sa vie a failli basculer. Déprimé à la suite d'une menace de congédiement par son patron, il a eu une rage de nourriture en soirée.

« Je suis allé chez un ami et je me suis acheté deux sacs de chips, deux boîtes de biscuits et quatre litres de boisson gazeuse. En revenant chez moi, j'ai acheté deux trios chez McDonald's », raconte-t-il.

Changer de vie

Une fois couché dans son lit, son cœur a cessé de battre pendant 13 secondes. Jimmy a décidé sur-le-champ qu'il était temps pour lui de changer de vie.

« Ma mère s'est levée et elle m'a demandé ce qui se passait. Je lui ai dit d'aller dormir et que demain ma vie changerait », se rappelle-t-il.

Dès le lendemain, il a entrepris différentes démarches pour perdre tout son surplus de poids. Il s'est d'abord renseigné sur les régimes alimentaires pour finalement trouver ce qui lui convenait.

« Au début, je suis sorti de ma zone de confort. Je me suis beaucoup renseigné. J'ai fait des recherches pour savoir ce qui était vrai et ce qui ne l'était pas », dit-il, en ajoutant que chez lui, le seul légume qu'on pouvait dénicher était la laitue.

Mais bien manger n'est pas suffisant quand on veut maigrir. Adopter un mode de vie sain rime aussi avec activité physique. Jimmy a songé à la randonnée à raquette. « C'était impensable. Ça ressemblait à des rames de kayak », raconte-t-il.

Il a donc opté pour la natation. Il a commandé un maillot huit X-large des États-Unis à défaut de pouvoir s'en procurer un au Canada. « Ça ressemblait à une grande nappe avec des fleurs », illustre-t-il.

La première fois qu'il s'est jeté à l'eau, il a fait deux longueurs après quoi il a été transporté par ambulance à l'hôpital. « J'avais des difficultés respiratoires. J'ai dû avoir des traitements d'inhalothérapie », explique-t-il.

Ce problème de santé ne l'a pas empêché de poursuivre son rêve de maigrir. Il est retourné à la piscine où à chaque fois, il faisait une longueur de plus mais se retrouvait toujours à l'hôpital.

« Un moment donné, le médecin m'a dit d'arrêter parce que je risquais de mourir. Je lui ai dit que si j'arrêtais, j'étais pour mourir quand même », se souvient Jimmy.

Le docteur lui a suggéré une chirurgie pour une déviation intestinale. Le hic? Il fallait attendre cinq ans sur la liste d'urgence. Il ne l'a donc pas subie.

Il a ensuite fait du vélo cross country, de l'escalade, du kayak et finalement, du triathlon. En trois ans, il a perdu 270 livres. Il a subi une seule chirurgie durant laquelle les médecins lui ont enlevé six livres de peau.

Durant ce processus de perte de poids, Jimmy ne s'est pas découragé. Son symbole représentant la persévérance: sa ceinture. À chaque



Jimmy Sévigny est maintenant âgé de 25 ans. Son histoire, il la raconte dans les conférences qu'il donne dans les écoles et entreprises. Il était de passage, mercredi, à l'école secondaire Sacré-Coeur de Granby.

fois qu'il perdait du poids, il faisait une ligne ou ajoutait un cran.

À 182 livres, Jimmy est un jeune homme souriant et d'une apparence soignée. À la suite de cette métamorphose, le regard des autres a changé.

« Avant, j'allais dans un bar et je voyais la pitié dans les yeux des filles », dit-il. Quand t'es obèse, avoir une blonde est de la science-fiction. « Il avoue d'ailleurs qu'il ne savait ce que signifiait courtiser une femme.

« Dans un bar, une fille m'a jasé toute la soirée. J'avais plein de choses à lui raconter. J'étais tellement heureux de discuter avec une femme! À la fin de la soirée, elle m'a demandé si j'étais gai. Je ne savais pas ce que c'était de "cruiser" », raconte en rigolant celui qui a une conjointe.

Maintenant, les gens ne le fuient plus et vont plutôt à sa rencontre pour obtenir des conseils. « C'est bizarre. C'est le monde à l'envers », dit-il.

Vivre en santé

Jimmy Sévigny est détenteur d'un baccalauréat en activité physique. Il est entraîneur et coach de vie. Une partie de sa clientèle est composée de gens obèses.

Pour arriver à perdre du poids, deux ingrédients sont essentiels: motivation et désir de changer. C'est d'ailleurs un point qu'il abor-

de dans les conférences qu'il livre dans les écoles et entreprises. C'est lors d'une conférence à l'école secondaire Sacré-Coeur de Granby, mercredi, que *Le Plus* l'a rencontré.

« Si je peux éviter à une seule personne de ne pas vivre ce que j'ai vécu, j'en serai fier », dit-il humblement.

Prochainement, il aura une chronique sur le site web de SOS

Beauté, une émission animée par Chantal Lacroix.

Côté sport, il est toujours aussi actif. Il a escaladé le Machu Picchu au Pérou et se rendra prochainement en Afrique pour l'ascension du Kilimandjaro.

Son rêve aujourd'hui? « Mon plus grand rêve est de vivre en santé le plus longtemps possible et de continuer ce que je fais », dit-il simplement.



À l'adolescence, Jimmy souffrait déjà d'obésité morbide. À l'âge de 19 ans, il pesait 452 livres. Grâce à une saine alimentation et une vie active, il a perdu 270 livres en trois ans.



Un beau bijou à prix abordable, plain-pied aire ouverte, 2 x 2 c., 2 salles de bain, air climatisé, portes et fenêtres neuves, piscine hors-terre chauffée, cabanon, grand patio avec gazebo, haie de cèdre mature pour une belle intimité, entrée double et profonde asphaltée, 3 autos, aspirateur central, quartier paisible près de tous les services.

VENEZ VISITER CETTE SUPERBE PROPRIÉTÉ

Ce dimanche de 14 h à 16 h

au 149 Paul-Gaudreau, Granby

Je vous attends!

ANDRÉ ROBERT

L'agent qui vend vite et bien



La Capitale Performance
Courtier immobilier agréé

450 378-8461

