

Chère Maryline,

Je vous remercie de m'avoir accompagné dans cette démarche volontaire et ambitieuse, qui m'a amené à ce que je n'aurais osé espérer, même avec une imagination débordante.

En effet, je suis fier du résultat obtenu en relativement peu de temps et (presque) sans réelles frustrations durant cette période de rééquilibrage alimentaire.

J'ai commencé le processus après avoir réalisé que, à partir d'un certain âge, soit passé la quarantaine, des problèmes de santé pouvaient survenir à tout moment. Etant en surpoids depuis toujours et malgré le fait d'avoir arrêté de fumer deux ans auparavant, cela n'était pas suffisant pour me faire espérer un avenir long et en bonne santé. Des antécédents familiaux et un schéma reproduit n'allaient pas dans ce sens.

Ma rencontre avec vous, Maryline, a été un gros investissement en temps et en argent, mais surtout un apprentissage alimentaire et la découverte d'un nouveau mode de vivre. Depuis, je me félicite d'avoir investi pour ma santé. Le changement a été radical et tous azimuts, même si cela n'était pas prévu à l'origine. Ma prise en main m'a permis de perdre quelque 40 kg, tout en conservant ma personnalité. Je suis toujours le même ; je n'ai pas eu de problème d'image corporelle souvent associée à une perte pondérale importante.

Je dois également rendre hommage à mon épouse Valérie, dont le soutien indéfectible a joué un rôle essentiel et décisif dans l'atteinte de mes objectifs.

En parallèle à nos rendez-vous et sur vos conseils de faire le plein de vitamine « D » (vitamine du « soleil »), je me suis initié au Nordic walking en groupe. Grâce à un entraînement assidu et surtout régulier, j'ai participé à plusieurs courses et réalisé de belles performances.



Par la suite, j'ai souhaité progresser en pratiquant la course à pied. Ce fut une belle et motivante découverte pour une activité tant détestée depuis tout jeune.

J'ai pris une sacré revanche sur le test des 12 minutes de course qui nous était imposé à l'école et au service militaire. Maintenant, je pratique cette discipline vraiment pour le plaisir et j'anime des cours de course à pied pour débutants et amateurs (Les Programmes de la Forme), afin de partager mon expérience et ma nouvelle passion.

Le titre du livre de G. Chevignard « De mon canapé à la course à pied la plus dure du monde » reflète exactement mon aventure. Je n'aurais jamais pensé pouvoir réussir un tel challenge, mais depuis, je participe à des événements incroyables de course à pied, course d'obstacles, de vélo et de trails courts, tels que LG Trail half, Urban Trail des Singes, HumaniTrail, Sierre-Zinal, Morat-Fribourg, StrongmanRun, Marathons de Valencia, d'Amsterdam, de Marseille et de Paris, etc. Le plus important est que je m'investis dans ces activités sportives avec beaucoup de plaisir.

Une bonne hygiène de vie, des entraînements réguliers et progressifs, accompagnés de renforcement musculaire (pour limiter les blessures), me permettent de ne pas me priver sur le plan alimentaire.

Ma conclusion est que notre santé est vraiment importante. Elle ne nous est pas acquise. Elle est si précieuse qu'il faut apprendre à la préserver le plus tôt possible. Tel un jardin, elle doit être entretenue continuellement, sans relâche, pour pouvoir en retirer bienfaits et bénéfiques. C'est un combat de tous les jours, qui commence par une prise de conscience.

***Un pas après l'autre !***

*Merci Valérie, merci Maryline.*

*Sam (2019)*