

Mon vécu face à l'Obésité et à sa Diététique

Mon travail

Il y a longtemps que je m'intéresse à la diététique. Pour être plus précis, depuis 1976, date à laquelle j'ai pris mon poste en tant que « chef de cuisine » à la Clinique Thermale Cantonale de Lavey-les-Bains appelée aujourd'hui Les Bains de Lavey

Lors de ma prise de fonction, j'ai hérité de patients souffrant d'obésité. A l'époque le poste de diététicien encore moins celui de cuisinier diététicien n'existait pas, j'ai donc dû m'y mettre.

Je me suis très vite rendu compte que les repas à préparer pour mes patients étaient tout sauf savoureux et copieux.

A l'époque, ne souffrant pas d'obésité moi-même, je suivais les ordres des médecins pour les différents patients de l'établissement, je ne pensais pas qu'un jour je serai confronté à ce problème.

Mon obésité

Vingt ans plus tard, ayant pris de nombreux kilos, je fus victime d'un accident cardio-vasculaire dû en partie à ma surcharge pondérale et c'est alors que je fus réellement confronté à ce problème.

Prendre du poids jusqu'à en devenir obèse est un phénomène insidieux. Comme vous stockez les graisses petit à petit, vous ne vous voyez pas gros. Même le jour où votre épouse vous fait la réflexion « tu devrais faire attention à ton poids ». Vexé vous lui répondez alors « il vaut mieux faire envie que pitié ! »



Il faut dire, que ses maudits kilos vous ne les voyez pas venir (et surtout rester), même tous les matins en vous regardant dans la glace. Vous remarquez bien qu'à votre taille vous trimbaliez deux belles poignées d'amour et que votre ventre a tendance à se reposer sur votre ceinture.

Alors vous vous donnez bonne conscience en vous disant « Bof..., ce n'ai pas bien grave, et je n'ai plus vingt ans ! »

Mon accident

Arrive alors le gros pépin ! Dans mon cas « l'infarctus du myocarde » et cerise sur le gâteau (si je puis m'exprimer ainsi) triple pontages coronariens.

Sur votre lit d'hôpital avec des tuyaux qui vous sortent de tous les côtés, vous avez tout le temps de réfléchir à la situation, et comment bien faire pour récupérer votre poids de forme.

Mais comment ? Suivre un régime ? Jamais !

J'en connais trop les effets pour les avoir pratiqués. Me dire, que je devrais manger à vie des trucs insipides et servis à doses homéopathiques du genre « Potage mouliné - Steak, légumes vapeur, pomme à l'eau » et finir inmanquablement par reprendre du poids : pas pour moi.

Moi, qui ai un bon coup de fourchette, qui aime la convivialité, et les petits plats cuisinés entre amis, l'idée même m'a fait froid dans le dos.

Malheureusement, je n'avais pas le choix.

Pour faire bon poids (oups..., un lapsus) selon les résultats de mes analyses médicales, je souffrais également de diabète 2, d'apnées du sommeil, de cholestérol, d'arthrose, et j'en passe. Toutes les maladies accompagnant l'obésité.

Ce dont j'étais certain, c'était que je devais changer toute affaire cessante d'hygiène alimentaire.

Mon changement d'hygiène alimentaire

Rentré à mon domicile, je passais mes soirées à compulsiver mes notes et bouquins traitant de la diététique.

Mes objectifs étaient multiples : me préparer des plats savoureux, manger à satiété et conserver les plaisirs de la table.

Je mis alors mes constatations en pratique et de Septembre 1999 à Avril 2000 passais de 120 kg à 90 kg.

Perte de poids qui fut constatée par mes médecins traitants (gastroentérologue – pneumologue – cardiologue – orthopédiste)

Actuellement, aucune modification notable de mon poids n'est intervenue. (Exit le Yoyo)

Ma métamorphose

Mon arthrose et mon diabète ne sont plus qu'un mauvais souvenir, mes apnées du sommeil ont disparu et mon cholestérol a notablement diminué.

Durant la « phase » perte de poids, différents facteurs d'ordre physiologiques ont attiré mon attention. A la fin de chaque repas à la place d'un sentiment de somnolence et d'une envie irrésistible de m'affaler dans un fauteuil pour (digérer), le contraire se produisait : je sortais de table rassasié, avec une énergie décuplée (l'impression d'avoir rechargé mes batteries jusqu'à la gueule !).

Mes nuits sont nettement moins agitées, mon sommeil est redevenu paisible alors qu'avant, (selon les dires de mon épouse), je n'arrêtais pas de gesticuler durant toute la nuit.

Ma peau a également subi une métamorphose. Alors que mon médecin traitant prévoyait une intervention chirurgicale, contre toute attente, elle se remit en place sans bourrelets disgracieux. Mes cheveux ont eux aussi profité du changement, ternes, gras, et tombant par centaines ils sont actuellement brillants et sains.

Que dire des facteurs psychologiques sinon un sentiment de fierté et de respect de soi.



1999



2000 - 2010

Le sentiment le plus « jouissif », je l'ai rencontré dans le regard des autres et lorsque je revoyais, des parents, des amis, des collègues de travail plus revus depuis des lustres.

Observer dans leurs yeux, la surprise, l'incrédulité, voir l'admiration est un sentiment qui vous procure un plaisir intense.

On m'a même servi du « Monsieur ? » et de suite « Mais..., c'est toi ? », comment ? Quand ? Quel régime ? Depuis combien de temps ? ...

Paradoxalement, c'est seulement à ce moment là que j'ai pris conscience d'avoir réellement changé.

Encore actuellement quand je regarde les photos de ma « grande époque » je ne me reconnais pas dans le « bonhomme Michelin » que j'étais.

En me regardant avec des yeux neufs, je comprends mieux le pourquoi de mon problème cardiaque et les conséquences engendrées.

De ce fait, je suis beaucoup plus à l'écoute de mon corps et j'en prends le plus grand soin en pratiquant le seul sport à ma portée : la balade quotidienne.

Mes regrets

Rétrospectivement, je m'en veux de ne pas avoir pris conscience des risques encourus. J'aurai très bien pu y rester !

Quand je lis ou j'entends, « pour lutter contre l'obésité : faites du sport ! » Oui !... mais faites le en complément d'une alimentation équilibrée englobant l'ensemble des groupes alimentaires et surtout en tenant compte de votre état de santé et de votre condition physique.

J'imagine avoir suivi ce conseil à la lettre, et pratiquer la natation (sport que j'adore) avec la volonté de maigrir à tout prix ! Que se serait il passé ? Je pense que je ne serai plus là, pour vous parler de mon vécu !

Car il ne faut surtout pas se leurrer, exercer une activité physique par le biais d'un sport vous permettra d'éliminer plus rapidement vos toxines, raffermir et/ou développer votre musculature, améliorer votre capacité pulmonaire ... mais en aucun cas le sport est à lui seul la panacée pour éliminer vos kilos superflus.

Mon expérience m'a prouvé qu'il n'y a qu'une seule façon de retrouver et conserver son poids santé : modifier ses Habitudes Alimentaires et en complément : faire un sport adapté à ma condition physique.

Mon métabolisme a fait le reste.

Gérard Pillot