

DR JEAN-FRANÇOIS  
LEMOINE



Conseils et chroniques  
pour maigrir  
harmonieusement

Flammarion  
DOCUMENT

Extrait de la publication

# LES AVENTURES D'UN (EX) GROS OU PRESQUE

Flammarion  
DOCUMENT

Perdre plus de 20 kilos en 250 jours? C'est le défi relevé par le docteur Jean-François Lemoine. Homme de poids – en surpoids même –, il décide de prendre son corps en main le jour où il comprend que ses kilos en trop mettent sa santé en danger. Il entame alors un régime simple. 250 jours plus tard, son objectif est atteint.

Dans cet ouvrage truffé d'anecdotes hilarantes et de chroniques informées, Jean-François Lemoine nous livre les clés de son succès... donc du vôtre. Fort d'une expérience personnelle, le médecin aborde en effet la perte de poids avec bon sens, logique et propose une méthode aussi efficace que durable. Son secret: croiser les connaissances de toutes les disciplines de la médecine, vision qu'il est l'un des rares à posséder puisque acquise auprès des meilleurs spécialistes français reçus depuis plus de vingt ans dans ses émissions. Son atout: dévoiler des astuces pour retrouver la forme et (surtout) la conserver avec humour et légèreté.

Voici enfin une méthode permettant de perdre les rondeurs qui nous alourdissent la vie... en toute sérénité.

*Médecin, chroniqueur santé au Nouvel Observateur, animateur d'une émission sur Europe 1, le **Dr Jean-François Lemoine** est également intervenant majeur du site [pourquoi-docteur.com](http://pourquoi-docteur.com).*

# Les aventures d'un (ex) gros... ou presque



Jean-François Lemoine

Les aventures d'un (ex) gros...  
ou presque

Conseils et chroniques pour maigrir  
harmonieusement

Flammarion

© Flammarion, 2013  
ISBN : 978-2-0812-9720-3

*À Sophie,  
Pour son aide et sa patience*





## J'ai perdu plus de 20 kg !

Un jour, c'est LE jour.

Celui que l'on attendait depuis des années, depuis trente ans en ce qui me concerne. J'avais beau constater, chaque fois que je prenais l'avion, que la valise de plus de 20 kg que je mettais sur le tapis, à l'embarquement, était bien lourde à porter, et que c'était justement deux valises comme celle-là, que je traînais, nuit et jour, avec mon surpoids, j'avais beau me faire la même réflexion à propos des quatre packs de dix litres d'eau, qui tenaient à peine dans mon chariot de supermarché, rien ne changeait...

Le rythme annuel d'un petit régime bonne conscience me permettait de perdre 5 kg et d'en prendre 7. En attendant... Quoi ? Ce que mes études de médecine m'avaient appris : payer une addition qui, à mesure que le temps passait, promettait d'être de plus en plus salée.

Et puis un jour, ce fut LE jour ! Il y a neuf mois...

Depuis, ma vie est bouleversée par une vague de bien-être incroyable grâce à la synthèse de ce que trente années de journalisme médical m'ont appris, et qui était là, enfouie dans mon cerveau, n'attendant que mon signal pour me sauver la vie ; ou du moins, me la rendre tellement plus agréable...

J'ai voulu partager, avec toutes celles ou ceux que le surpoids obsède en leur gâchant la vie, cet « itinéraire d'un (ex) gros ». J'étais, et je ne serai plus, un des vôtres.

C'est possible de perdre, en quelques mois, 10 % de son poids de départ, sans souffrir.

## *Les aventures d'un (ex) gros... ou presque*

Le plaisir, immense, de retrouver une vitalité oubliée, au bout de huit à dix semaines rendra très vite la suite du programme évidente et permettra de poursuivre la perte de poids au-delà de ce chiffre, qui est déjà un objectif d'amélioration considérable de la santé de toute personne un peu « enveloppée ».

Faites-moi confiance. Suivez cette méthode sans arrière-pensée, sans craindre ni effet yoyo, ni carences. Pour cela, respectez de façon absolue les deux premiers principes : « Manger moins », « Faire de l'exercice physique ». Cela paraît simple et peu révolutionnaire, mais les mettre en application est un petit peu plus compliqué qu'on le croit et nécessite une aide que ce livre se propose de vous apporter.

Ceci fait, prenez le temps de réfléchir au troisième principe de cette méthode : « Manger mieux », pour remporter définitivement la victoire contre le poids.

Pour être franc, j'avais sous-estimé l'importance de l'exercice physique dans la réalisation de mes objectifs. Probablement influencé par le discours – assez pervers – de certains médecins sur la relation contestée entre l'exercice et l'appétit. Ils accusent l'effort physique de donner faim et, au total, d'être un facteur d'échec. C'est une vision d'une étroitesse d'esprit qui aujourd'hui me terrorise. J'irai même plus loin, ce livre aurait pu s'intituler : « Conseils et chroniques pour retrouver la forme perdue avec l'âge »...

C'est tout le plaisir que je vous souhaite ! Vous n'aurez qu'une seule obligation : témoigner, par un mail très court, de votre bonheur physique retrouvé... Cela fera le mien !

Dr Jean-François Lemoine, [1exgros@gmail.com](mailto:1exgros@gmail.com)

## Comment utiliser cette méthode ?

Elle est simple, efficace et tient compte de la plupart des connaissances médicales à ce jour, spécialité par spécialité, et non pas uniquement des principes académiques de la nutrition.

Je l'ai imaginée, réfléchi, référencée, mais surtout appliquée avec succès. Pour me sentir mieux dans mon corps, ma tête et mon sang... En respectant mon corps, ma tête et mon sang.

Elle est basée sur :

- A. Trois grands principes.
- B. De nombreux conseils.

Vous y trouverez :

- Des tweets retraçant mon expérience.
- Des anecdotes, pour illustrer le vécu de cette perte de poids, comprendre la démarche, les réactions de l'entourage et puiser la motivation nécessaire.
- Des faits médicaux. Toujours pratiques et référencés.
- Des forums, lorsque trop de questions se posent, avec les meilleurs médecins français de plusieurs spécialités, sous forme d'une interview par l'auteur.
- Les chiffres ou les liens du jour, si nécessaire.

## *Les aventures d'un (ex) gros... ou presque*

Elle est organisée en trois périodes distinctes :

- Douze semaines pour perdre 10 % du poids de départ.
- Vingt-quatre semaines pour consolider et poursuivre la perte de 10 % supplémentaires.
- Toute la vie pour modifier définitivement des habitudes alimentaires délétères...

## Le prix de ma graisse

L'histoire de ce livre commence à Sallanches, le premier jour des vacances...

J'étais parti de Paris aux premières lueurs du jour. J'aime bien les départs en vacances aux aurores, et puis je n'avais pas réussi à trouver le sommeil. Probablement à cause du repas pantagruélique de la veille, en compagnie de mes enfants, dans un de ces restaurants merveilleux où arriver avec une réservation, faite par Jean-Luc Petitrenaud en personne, vous ouvre des horizons gastronomiques insoupçonnés. Mes enfants étaient beaux, la soirée douce, la terrasse d'un calme étonnant. Je ne me souviens pas de l'enchaînement des plats et des vins. J'aurais dû les noter, car je ne suis pas près de refaire le même festin. Une dernière cigarette – je ne fume que celles des autres, mais par groupe de quatre ! – avec mon fils Camille. Un peu de nostalgie en écoutant ses récits de pilote en Afrique, puis, n'arrivant pas à m'endormir après cette débauche de calories, j'ai décidé de prendre la route...

Direction Chamonix, où je devais retrouver Sophie, qui, à la différence du poussah que j'étais en train de devenir, avait décidé de faire le « Tour du Mont-Blanc », à pied et en dix jours. J'avais prévu, avant de la rejoindre, une petite bretelle chez un ami, Kurt, dont la table et la cave sont à la hauteur de la vue de son chalet : sublimes. Des milliers de Parisiens, en ce premier jour des vacances, avaient eu la même idée, ou du moins, le même itinéraire.

## *Les aventures d'un (ex) gros... ou presque*

C'est incroyable ce que la bêtise du troupeau peut nous faire supporter. Vous resteriez 800 kilomètres, dans une sorte de bouchon roulant à 80 km/h de moyenne, au prix d'un stress permanent. Non ? Hé bien moi, si ! À l'écoute attentive d'Autoroute Info pour essayer de passer entre les gouttes, sans y parvenir. En arrivant chez mon ami, j'étais épuisé, énervé, stressé... mais affamé. En guise de mise au repos diététique, comme je me l'étais encore une fois promis pour ces vacances, m'attendait une raclette ; la vraie, la complète, arrosée d'un vin blanc parfait. Tout pour rejoindre la chambre fort tard ; ivre, autant d'amitié et de fatigue que d'alcool.

Est-ce l'altitude, le trop de tout ? Je me suis réveillé avec une sensation différente de celle des lendemains d'excès. Inhabituellement inquiet. Pour une raison que je ne m'explique toujours pas, alors que je suis plutôt médecin version cordonnier mal chaussé, j'ai pris ma tension. La sanction – habituelle lorsque l'on zappe comme moi ses médicaments – ne m'a pas surpris. Les chiffres étaient trop élevés. Classique, on verrait cela à la rentrée. En revanche, l'auscultation était autrement plus inquiétante : des salves d'extrasystoles. En clair, un cœur qui ne battait plus régulièrement ; ce qui ne m'était jamais arrivé.

Être médecin présente bien des avantages... Mais avec tout de même un inconvénient, de taille : celui de connaître la fin du film. La fin de TOUS les films et de TOUS les scénarios. Ce qui, croyez-moi, n'est pas agréable. Alors, à partir de simples extrasystoles, qui auraient pu s'expliquer par l'altitude et la fatigue, j'ai commencé à me raconter une histoire pas sympa ; réaliste, mais désagréable. Et, au fur et à mesure que je craignais certains symptômes, je les sentais arriver : légère gêne sur le côté gauche, essoufflement, fatigue, sueur, pâleur... J'aurais juré qu'il y avait des nausées. J'entendais mon copain préparer, en mon honneur, un superbe bar... En d'autres temps, j'aurais passé la matinée à saliver. Ce jour-là, le temps n'était pas aux agapes.

Je lui ai demandé de m'emmener aux urgences de l'hôpital de Sallanches. Demander à un ami très légèrement et normalement hypocondriaque de conduire un médecin aux urgences

## *Le prix de ma graisse*

n'est pas un service sympa, je le concède. Mais il l'a rendu avec l'exemplarité suisse qui est la sienne. Je voyais bien à son regard qu'il était inquiet, mais je dois reconnaître qu'il n'en rajoutait pas à la crainte qui était la mienne.

À Sallanches, je m'attendais à un scénario type bruit, attente, énervement... Les urgences, quoi ! Pas de ça dans ce superbe petit hôpital : accueil rapide et professionnel. Je suis passé au cérémonial de l'odieuse chemise blanche, pour rappeler tout de même que l'on est dans le service public, qui recouvre l'écrin sans cacher les bijoux. Je n'ai pas dit que j'étais médecin, journaliste, le copain de tous les grands cardiologues de ce pays... Ce n'est pourtant pas mon habitude d'être discret, mais j'étais anéanti. Calme depuis que j'étais allongé sur la table d'un box d'urgence, car je savais qu'il n'y a pas de meilleur endroit pour faire un arrêt cardiaque, ce que je craignais depuis mes premières extrasystoles ! J'écoutais la jeune femme qui m'installait, avec la gaieté que seules les infirmières savent mettre dans un hôpital, m'expliquer qu'elle me faisait un électrocardiogramme, en attendant le médecin responsable des urgences.

Mes pensées allaient vers l'addition logique que la vie allait désormais me demander de payer. Mon seul souci était de savoir si cela allait être un coup de fusil ou un total salé, eu égard à la qualité des agapes que la vie m'offrait depuis trente ans. Elle me questionnait discrètement sur certains signes. Comme moi, elle était sur la piste de l'infarctus. Il faut dire que je l'aidais bien, en rajoutant un soupçon de symptômes qui convergeaient tous dans le même sens, sans être totalement persuadé de leur réalité. Puis la machine commença son tracé pendant qu'elle me demandait de me taire et de respirer largement. Le silence était pesant. Pas pour elle – elle chantonnait – mais pour moi, qui essayais de me concentrer, pour retrouver les signes de la souffrance du myocarde que je serais appelé à voir sur le tracé de la machine. En attendant le médecin, j'allais lui demander de jeter un coup d'œil, à la recherche de l'onde Q de nécrose, du sus décalage du segment ST. Des classiques !

*Les aventures d'un (ex) gros... ou presque*

— Il n'y a pas de signes d'infarctus !

— Ce sont les infirmières qui analysent les tracés à Sallanches ?

Je l'avoue, ma remarque était déplaisante et je l'avais peinée... Elle a arraché le papier avec un soupçon de mauvaise humeur et me l'a tendu.

— L'infirmière, non ! La machine, oui...

J'avais simplement oublié qu'en presque quarante ans, la technologie avait fait faire des progrès aux électrocardiographes et que, désormais, un simple logiciel faisait, en une seconde, le travail d'un très bon cardiologue autrefois. Je regardais à plusieurs reprises le verdict : pas de signe d'infarctus, ni d'angine de poitrine, juste un cœur trop gros. Rien de surprenant, compte tenu de la taille du bébé...

Je l'avais vexée ; elle allait me rendre la monnaie de ma pièce.

— L'électro, ce n'est pas tout. Il faut vérifier la biologie...

Comprenez qu'elle allait me prélever quelques centimètres cubes de sang, pour découvrir si mon muscle cardiaque était en train de souffrir et, au passage, vérifier si je n'avais pas de sucre, cholestérol, triglycérides, urée, etc., élevés, la panoplie de l'homme stressé qui travaille trop. Dans mon cas, je préfère dire « qui vit trop et trop bien ».

En attendant, le médecin était arrivé pour m'examiner et faire une échographie. Un garçon qui m'a paru un peu jeune pour être responsable des urgences. On ne se voit pas vieillir.

J'ai un peu tendance, dans mes émissions, à ne vous faire découvrir que des supermen de la médecine. Docteur P., lui, est tout simplement un homme debout, qui fait son métier avec sérieux, conscience et humanité. C'est beaucoup, non ? Et qui connaît des périodes de doute et d'abattement parce que son métier n'est pas facile, et surtout, écrasant de responsabilités.

Ce sont mes questions sur ses conditions de travail qui l'ont alerté. Au fur et à mesure qu'il me rassurait en m'examinant, le journaliste reprenait le dessus sur le malade. À la question de savoir quel était son salaire, il m'a trouvé carrément indiscret. Alors je lui ai avoué, avec un plaisir de frimeur invétéré



## *Le prix de ma graisse*

retrouvé, que j'étais celui dont il entendait les interventions, autrefois sur France Info, aujourd'hui sur Europe 1. Cela l'a intéressé, sans le mettre sur le derrière ! Une réaction saine. Trop de louanges m'auraient – cette fois-là seulement, je vous rassure – déçu.

Il m'a pesé : 134 kg ; exactement 50 de plus que lorsque j'étais équipier avec Éric Tabarly sur Pen Duick 6... Dit comme cela, c'est brutal, mais si l'on réfléchit bien, c'était pendant les courses des années 75-76, il y a trente-cinq ans. Plus d'un kilo pris par an (1 429 g parce que je compte vite). Compte tenu des centaines de repas, fêtes et cocktails dans une vie assez inactive, c'est raisonnable. Le calcul a énervé mon docteur, ou peut-être avait-il autre chose à faire, il m'a quitté, en me conseillant de me détendre, en attendant les résultats de la biologie.

Cette heure d'introspection, seul dans cette chambre, un peu similaire à celle d'une morgue, a sans doute changé le profil de cette nouvelle partie de ma vie.

J'ai toujours eu énormément de chance et là, une fois encore...

Je n'avais pas encore les résultats de la biologie, mais, mis à part des graisses et du sucre à profusion, mon sang ne devait pas compter les marqueurs de l'infarctus, je le sentais. En revanche, il était inadmissible de lui réserver ce traitement stupide. C'était décidé, j'allais maigrir... Et cette fois-ci, sans me voiler la face et lâcher prise au bout de quelques semaines.

Docteur P. est revenu, toujours aussi calme, le sourire aux lèvres.

— C'est le total hold-up, mon cher confrère. Tout est normal. Pourtant, je n'ai pas de conseil à vous donner, mais à votre place, je sais ce que je ferais...

Tout cela dit avec calme, sans vraiment de conviction de la part de ce passionné de courses en montagne.

J'ai rétorqué :

— Vous me connaissez mal ! Dans un an, on se revoit. Je serai au-dessous de 100 kg.

Et ajouté :

*Les aventures d'un (ex) gros... ou presque*

— J'ai aussi calculé le prix de revient de ma graisse. Je vais écrire un livre pour la rentabiliser !

Il ne m'a pas cru...

**PARTIE 1**  
**Programme des douze premières  
semaines**



*Table*

18. Quelle attitude avec la restauration rapide, les fast-foods ?.....	231
19. Que penser des vitamines ? .....	237
20. Quel rythme pour les repas ? .....	241
21. Conserver impérativement la notion de plaisir... ..	249
CHAPITRE 5. IL EST TEMPS DE FAIRE UN POINT TROIS MOIS APRÈS .....	255

Partie 2

LA CONVALESCENCE : VINGT-QUATRE  
SEMAINES POUR PERDRE  
10 % SUPPLÉMENTAIRES.

CHAPITRE 1. POURQUOI DOIT-ON PERDRE DU POIDS LORSQUE L'ON EST TROP GROS ? .....	263
1. On maigrit d'abord pour soi.....	265
2. Pour lutter contre le diabète .....	269
3. Pour son cœur.....	273
4. Pour son cerveau .....	277
5. Pour son souffle et sa respiration .....	283
6. Pour dormir !.....	287
7. Probablement pour tous les organes.....	291
8. Pour le sexe !.....	295
CHAPITRE 2. COMPRENDRE POUR MIEUX MAIGRIR : POURQUOI GROSSIT-ON ? .....	301
1. Le corps est plus intelligent que les régimes.....	303
2. L'index glycémique .....	307
3. Calculer les calories... Le préambule de la plupart des régimes ! (Ou Pourquoi on parle si peu de calo- ries dans ce livre) .....	313
4. Hommes et femmes : pas le même combat.....	317
5. Ne pas hésiter à faire appel au psy !.....	321
CHAPITRE 3. IL EST TOUJOURS TEMPS DE FAIRE UN POINT... PARI GAGNÉ .....	331
1. Ne pas tomber dans le piège de la stagnation .....	333

*Les aventures d'un (ex) gros... ou presque*

2. Savoir soigner les finitions : l'esthétique .....	339
3. Adapter son look .....	343
4. Faudra-t-il avoir recours à la chirurgie ?.....	351
ÉPILOGUE .....	355
Perdre du poids... ça marche, avec bonheur .....	359
ANNEXES .....	361
1. Que penser des autres méthodes ? .....	363
2. Chirurgie de l'obésité.....	367
3. Le goût .....	371
4. Manger mieux, c'est aussi avoir de bonnes dents....	375
Remerciements .....	379
<i>Bibliographie</i> .....	381

Mise en page par Meta-systems - 59100 Roubaix

N° d'édition : L.01ELKN000461.N001

Dépôt légal : avril 2013