

Philippe Leclair avait 33 ans quand il a décidé de prendre sa vie en main et de perdre du poids.



PHOTOS COURTOISIE

Après 18 mois d'efforts, Philippe a réussi à perdre 150 livres. Il a même participé au Marathon de Montréal.



Maigrir au masculin

Un Montréalais en surpoids a perdu 150 livres en un an

Philippe Leclair, un enseignant en univers social au Collège Mont-Saint-Louis de Montréal, raconte dans *Changer pour soi* comment il a perdu 150 livres en un an — le tiers de son poids — en changeant ses habitudes et son mode de vie.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Agence QMI

À 33 ans, Philippe Leclair a choisi de reprendre le contrôle de sa vie à tous les niveaux, après avoir vécu une période difficile où il avait dû garder son équilibre en dépit d'un deuil, de la maladie d'un proche et d'une peine d'amour.

«J'avais besoin de placer mon attention ailleurs. J'ai donc décidé d'investir sur... MOI. Comme l'échec n'était pas envisageable, cela m'a poussé à prendre tous les moyens nécessaires pour réussir», explique-t-il.

Les médias font souvent état de l'impact du surpoids sur l'estime de soi et les relations amoureuses, du point de vue des femmes. Philippe, dans son livre, explique bien comment cela est vécu par un homme. «Discuter de l'estime de soi ou de relations amoureuses entre hommes, c'est souvent tabou. Une véritable chasse gardée! Pourtant, les hommes vivent les mêmes inquiétudes que les

femmes», assure-t-il.

«Avec un surpoids, il est difficile d'aimer sa propre personne. Il serait alors utopique de demander à quelqu'un d'autre de faire ce qu'on est incapable de faire soi-même. Ma métamorphose m'a permis de révéler au monde extérieur la véritable personne que j'ai toujours été intérieurement. En réussissant cette longue démarche, j'ai retrouvé mon estime personnelle et ultimement, l'amour d'une femme merveilleuse qui partage désormais ma vie.»

UN HOMME TRANSFORMÉ

Philippe remarque de grands changements dans plusieurs sphères de sa vie. «Physiquement, je suis un homme transformé. Alors que le moindre mouvement exigeait de moi des efforts herculéens, je sens aujourd'hui qu'il n'y a absolument RIEN que je ne puisse faire, comme en témoignent mes récentes participations au Spartan Race ou au Marathon de Montréal.»

En franchissant la ligne d'arrivée du Marathon de Montréal, Philippe a tout de suite pensé à

son père, en rémission à la suite de deux cancers. «J'ai pu ensuite réaliser l'ampleur de ce qui venait de se produire. Une grande

fierté m'a envahi lorsque je me suis dit qu'un an auparavant, jour pour jour, je n'avais jamais couru plus de 100 mètres de façon consécutive. J'ai repensé à chaque minute d'entraînement des neuf mois précédant la course. J'ai éclaté en sanglots lorsqu'un bénévole a enfilé une médaille à mon cou, symbole ultime du triomphe. Dans les

heures qui ont suivi la course, je l'ai offerte à ma mère en gage de toute l'appréciation et de l'amour que j'éprouve pour elle.»

Les grands changements lui ont aussi donné l'occasion de faire le bilan de sa vie et de retrouver son équilibre. «L'aspect professionnel occupe encore une place importante, mais cela n'est plus aux dépens d'une vie amoureuse enrichissante ou de la sphère familiale. Désormais, je me sens bien physiquement, mais encore plus moralement.»

Philippe Leclair, *Changer pour soi*. Les Éditions PubliStar, 152 pages.



l'assistant cuisinier



www.jdem.com/lassistantcuisinier

PROPULSÉ PAR **SOS** CUISINIER.com

Des plats choisis chaque jour de la semaine pour vous faire profiter des rabais des circulaires



SOUPE AU CHOU

1	oignon (200 g), tranché mince
3 1/2 tasses	(260 g) de chou vert, ou de Savoie, haché finement
2 carottes	(240 g), râpées
2 c. à thé	(10 ml) d'huile de canola
4 c. à thé	(20 g) de beurre
1/4 c. à thé	de sucre
1/2 c. à thé	de sel
1/4 c. à thé	de poivre moulu
2 3/4 tasses	(700 ml) de bouillon de poulet
1 1/3 tasse	(330 ml) de lait 2 %

1. Chauffer l'huile et le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter les légumes, le sucre, le sel et le poivre. Bien mélanger, couvrir et cuire 25 minutes à feu très doux.

2. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, couvrir et mijoter 15 minutes. Ajouter le lait, chauffer et vérifier l'assaisonnement. Servir la soupe dans des bols.

PRÉPARATION: 10 MIN;
CUISSON: 50 MIN;
TOTAL: 60 MIN

140 CALORIES/PORTION;
DONNE 4 PORTIONS
(3-16 PORTIONS SUR
JDEM.COM/LASSISTANTCUISINIER)

Votre outil complet en ligne

www.jdem.com/lassistantcuisinier