

Quand la tête fait maigrir

*Avec la complicité de Laurence Dubranle*



# Quand la tête fait maigrir

## La clé pour réussir

*Pascal DELATTRE*

# Quand la tête fait maigrir

Quand la tête fait maigrir

*A Brigitte mon épouse*

*Jean-Cyr et Céline mon fils et ma belle-fille*

*Flavie et Damien ma fille et mon gendre*

*Kylie ma fille cadette*

*A mes petits-enfants*

# Quand la tête fait maigrir

Quand la tête fait maigrir

Préface du docteur

Anne-Claire Villalonga Da Silva

## Quand la tête fait maigrir

Monsieur Delattre se présente comme tant d'autres patients. Ces patients qui me désespèrent avec leurs multiples facteurs de risque cardiovasculaire. Ils me donnent un sentiment d'impuissance et d'échec. On sait ce qu'il faut faire pour améliorer leur état de santé. C'est simple, mais uniquement sur le papier.

Monsieur Delattre, quand je le rencontre, présente une obésité morbide. Dès le premier coup d'œil en salle d'attente, on ne peut pas se tromper. L'obésité, fléau mondial en plein essor. L'excès de poids concerne près de la moitié de la population française, et 15 % est touchée par l'obésité. Alors, très vite, au cours des consultations et du temps qui passe, sa tension artérielle s'élève. La prise de sang reste correcte mais je sais bien, qu'inéluctablement, il va, comme tant d'autres, développer un diabète, puis les complications qui l'accompagnent...

Par contre, monsieur Delattre a le bon goût d'être

## Quand la tête fait maigrir

toujours souriant, enjoué et débonnaire. Alors, malgré ce sentiment de frustration que son état de santé me procure, je l'aime bien. Il est attachant.

Puisque sa tension artérielle monte progressivement, avec des chiffres qui deviennent franchement pathologiques, je lui propose un traitement hypotenseur. Ou plutôt, je lui *prescris* un traitement. Est-ce que je lui ordonne ? Je ressens ses réticences à prendre un médicament, mais j'insiste : « *C'est pour préserver votre avenir, protéger votre cœur et vos artères.* »

Lors du renouvellement de ce traitement, il me demande quand il pourra l'arrêter. La réponse tombe, probablement violente : un traitement hypotenseur ne s'arrête pas. Maintenant, les réticences à prendre ce traitement s'expriment clairement. Et monsieur Delattre me demande s'il n'existe pas une autre solution. Là, je lui réponds de manière très spontanée. Je lui dis ce que je pense et ce que j'ai appris.

## Quand la tête fait maigrir

Pourtant, j'en ai fait des formations. Je sais que dans ce type de situation, il faut utiliser « l'entretien motivationnel ». Donc, en tant que professionnelle compétente, j'aurais dû lui répondre : « *Et d'après vous, que pourriez-vous faire pour améliorer votre état de santé ?* » Parce que, bien-sûr, toute personne obèse sait qu'elle est obèse. Mais non, probablement parce-que je l'aime bien, monsieur Delattre et que je me sens à l'aise avec lui, je lui fais cette réponse spontanée : « *A moins de perdre 30 kg, ça va être compliqué.* » Et, tout aussi spontanément, il me répond qu'il relève le défi. Je ne m'attendais pas à ça. Je me retrouve comme une idiote avec mon ordonnance. J'ai compris qu'il ne prendra pas mon traitement qui a pourtant prouvé l'augmentation de l'espérance de vie !

Monsieur Delattre est revenu me voir à plusieurs reprises par la suite, toujours avec le sourire, comme pour me narguer. Ça m'a amusée. Il a perdu du poids, beaucoup de poids et sa tension



## Quand la tête fait maigrir

artérielle s'est normalisée. Je ne lui avais pas menti. Il a pu me dire : « *Vous ne pensiez pas que j'en étais capable.* » Et je lui ai confirmé de bon cœur, qu'effectivement, je n'y croyais pas, à cette perte de poids.

Toutes mes félicitations donc pour cette belle réussite qui me fait bien plaisir et qui prouve que la relation médecin-patient est avant tout une relation.

Docteur Anne-Claire Villalonga Da Silva

# Quand la tête fait maigrir

Quand la tête fait maigrir

## Introduction

## Quand la tête fait maigrir

Le corps humain, quelle machine extraordinaire tout de même ! Nous avons en notre possession un outil à la pointe de la technologie et pourtant bien peu d'entre nous en ont conscience.

Tout au long de ce livre, je compare notre corps à une voiture car, même si tout le monde n'en possède pas une, chacun sait ce que cela représente et à quoi ça sert. Quand cet objet nous est indispensable, on en prend soin, on fait attention au carburant qu'on utilise, on choisit le meilleur, c'est logique ! Alors pourquoi n'est-ce pas aussi logique pour notre corps ? Pourquoi ne fait-on pas autant attention à nous ?

Commençons d'abord par faire l'inventaire de notre corps comme on décrirait une voiture.

Savez-vous de quoi il est composé exactement<sup>1</sup> ? Eh bien notre corps est constitué de 500 muscles, 200 os et 11 kilomètres de fibres nerveuses, toutes

(1) tiré du livre « Le plus grand miracle du monde » de OG Mandino

## Quand la tête fait maigrir

synchronisées pour exécuter nos ordres.

Nos yeux, phares de notre véhicule, sont composés de centaines de millions de récepteurs. Les oreilles comptent 24 000 fibres chacune.

Notre cœur, véritable moteur de notre corps, effectue 36 millions de battements par année, heure après heure, jour et nuit, endormi ou éveillé. Il propulse, en un an, 2 730 000 litres de sang dans 100 000 kilomètres de veines, d'artères et de capillaires. Un travail titanesque pour un si petit organe. Notre sang contient 22 milliards de cellules contenant chacune des millions de molécules dans lesquelles se trouvent des atomes oscillant plus de 10 millions de fois par seconde.

Continuons notre passage en revue. La peau, notre carrosserie, se régénère toute seule. Les vieilles cellules meurent et les nouvelles apparaissent sans rien nous demander, hormis un entretien quotidien. Avec le temps, même l'acier ternit et rouille

## Quand la tête fait maigrir

mais pas notre peau ! Les métaux les plus résistants finissent par s'user à force d'utilisation mais pas notre enveloppe corporelle. Les poumons, nos filtres à air, captent l'oxygène à travers 600 millions de petits sacs de peau repliés et éliminent les déchets gazeux pour nous permettre de respirer convenablement.

Et enfin, le clou du spectacle : notre cerveau ! La structure la plus complexe de l'univers. Alors qu'il ne pèse en moyenne qu'1,35 kg, il compte 13 milliards de cellules nerveuses, près de 2 fois plus que d'habitants sur cette terre (7,5 milliards en 2017). Celles-ci sont dotées de plus d'1 millier de milliards de milliards de molécules de protéines. Grâce à cela, notamment, notre cerveau contrôle les 4 millions de structures sensibles à la douleur, les 500 000 détecteurs sensibles au toucher et plus de 200 000 détecteurs sensibles à la température.

Nous pourrions passer des heures à continuer de

## Quand la tête fait maigrir

détailler notre corps et se rendre compte à quel point nous avons en notre possession une richesse infinie. Mais très peu d'entre nous en ont conscience. On lui fait ingurgiter tout et n'importe quoi, on le néglige, on le rend malade.

Le nombre de personnes en surpoids et obèses ne cesse d'augmenter en France et dans le monde. En 2014, plus de 1,9 milliard d'adultes étaient en surpoids. Sur ce total, plus de 600 millions étaient obèses. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) parle d'épidémie mondiale, le nombre de cas d'obésité ayant doublé depuis 1980. D'ici à 2030, elle annonce une hausse importante de la proportion des adultes obèses et en surpoids en Europe. L'obésité est un handicap dans la vie sociale et professionnelle mais elle est surtout un facteur de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'hypertension et de cancer.

Avant de poursuivre votre lecture, prenez le temps de relire tranquillement ce chapitre. Prenez

## Quand la tête fait maigrir

pleinement conscience de la fabuleuse machine qu'est notre corps et à quel point il est précieux. C'est la première étape avant votre préparation mentale.



Quand la tête fait maigrir

**Enfin !**

## Quand la tête fait maigrir

Ce livre tant attendu a reçu son point final. Il est maintenant entre vos mains. Beaucoup d'entre vous me l'ont réclamé et j'ai fini par le faire. J'en avais l'idée, vous m'avez encouragé et motivé.

Je suis fier aujourd'hui de vous le présenter et de vous faire partager mon expérience. Certes, j'ai mis du temps, mais par où commencer ? Tant de questions auxquelles il m'a fallu répondre avant de me lancer à corps perdu dans le récit de mon aventure. Car oui, c'est une aventure et une belle.

J'ai perdu 41 kg en 6 mois sans médicament, sans opération, uniquement avec ma tête. Ceci est mon histoire et j'espère qu'elle vous aidera à écrire la vôtre. Prenez le temps de la comprendre, de vous l'approprier, de l'exploiter au maximum afin de mettre toutes les chances de votre côté.

Vous comprendrez, au fil des pages que la seule raison de mon succès, c'est la préparation mentale. Oui, forcément, maigrir autant ne se fait pas

## Quand la tête fait maigrir

en claquant des doigts.

Perdre des kilos c'est une chose, ne pas les reprendre en est une autre. Il faut de la volonté et un moral à toute épreuve. Je ne me suis pas lancé dans ce challenge du jour au lendemain sans préparation.

La vie que nous menons est semblable à une route pleine de virages, de chicanes, d'obstacles, sur laquelle nous roulons tous, à différentes vitesses et surtout de différentes façons. A nous de la transformer en une belle autoroute avec des barrières de sécurité de chaque côté pour nous éviter de déraper. A nous d'y mettre des aires de repos pour détendre notre corps, des stations-service avec le meilleur carburant possible, des panneaux d'affichage qui nous préviennent des dangers ou qui nous félicitent. On peut même y disposer quelques radars fixes pour nous maintenir à la bonne vitesse. Si nous imaginions une seconde que notre corps représente notre véhicule, que

## Quand la tête fait maigrir

ferions-nous ? Est-ce qu'il nous viendrait à l'idée de remplir le réservoir de sucre, de graisse ou autre combustible qui ne ferait que détériorer à la longue notre moteur ?

Nous nous devons d'être exigeant et de vouloir le meilleur pour notre corps comme nous voulons le meilleur pour notre voiture, afin que celle-ci roule le plus longtemps possible, sans tomber en panne. Un véhicule ça se répare. Bon d'accord, le corps aussi. Mais un véhicule, lorsqu'il ne nous convient plus ou qu'il ne fonctionne plus, on le vend, on le change. Avez-vous déjà imaginé une seconde vous séparer de votre corps ? Nous ne pouvons pas le vendre pour en racheter un autre. Donc, nous nous devons d'en prendre soin, de lui apporter l'équilibre nécessaire à son développement. Lorsque nous réalisons que nous sommes en surpoids, nous prenons également conscience que nous n'avons pas pensé à cet équilibre. Être un bon vivant ne veut pas pour autant dire se négliger.

## Quand la tête fait maigrir

Pour partir sur de bonnes bases, jetons un coup d'œil rapide dans le dictionnaire pour comprendre le mot « régime » : « *usage raisonné et méthodique des aliments* ». Raisonné, oui certes, mais méthodique encore plus.

Si ma tête a décidé de maigrir, il faut donc que mon corps accepte de supprimer certains aliments, d'en diminuer d'autres et d'en remplacer beaucoup. Mon alimentation va alors subir des changements. Le corps et l'esprit marchent ensemble, l'un ne va pas sans l'autre. C'est pour cela que bon nombre de régimes ne fonctionnent pas totalement et que l'on reprend du poids une fois qu'ils sont terminés. L'esprit abandonne ce que le corps a entrepris et, malheureusement, les kilos réapparaissent.

Et puis, entre nous, ce mot « régime » est un peu restrictif, vous ne trouvez pas ? Il n'entraîne pas de pensées positives. Pourquoi ne pas le nommer autrement ? Même si, au fond, cela veut dire la

## Quand la tête fait maigrir

même chose, ne serait-il pas plus agréable de « *dompter la pesanteur de notre corps* » par exemple ? Ou, pour les plus terrestres, de « *modifier notre agencement intérieur* » ? De « *changer notre conduite alimentaire* » pour les sportifs ? Certains pourront faire une « *mise à jour nutritionnelle* » pendant que d'autres se livreront à un « *remaniement alimentaire* ».

Trouvez votre propre vocabulaire pour remplacer ce mot « régime ». Un moyen supplémentaire pour vous approprier votre métamorphose tant physique que morale.

Je ne suis ni un illuminé ni un médecin. Simple-ment quelqu'un qui, grâce à la préparation mentale, a réussi à faire ce qu'il avait décidé. Quelqu'un qui a réussi à reprendre en main son corps et son esprit. Quelqu'un qui, comme je vous l'ai déjà dit, est parvenu à retrouver sa silhouette sans médicament, sans opération, sans substance chimique. Et, le plus important, je suis quelqu'un

## Quand la tête fait maigrir

qui sait de quoi il parle pour l'avoir réalisé.

Je ne viens pas vous donner le mode d'emploi du régime parfait. Je vous explique naturellement, comment et grâce à quoi, le mien a fonctionné. Vous adapterez vous-même votre alimentation. Si votre tête est prête à travailler avec votre corps, alors tout fonctionnera comme il faut !

J'ai voulu ce livre à mon image : positif, agréable et attrayant. Un ouvrage facile à lire avec plein d'exemples et d'anecdotes. Je suis passionné par tout ce qui est spatial, alors, en ce qui me concerne, je ne fais pas un régime mais j'embarque pour la mission « Zéro Gravité ! ». Bienvenue dans mon cockpit ! Quelques petites explications s'imposent avant le décollage.

Alors, embarquons ...