

052	UTBM Service communication	l'Est Républicain	24 juin 2018
		A la Une	François Jouffroy - perte de poids - santé - sport



# Comment il a perdu 84 kg en 20 mois

**SEVENANS**

C'est en changeant son alimentation que François Jouffroy a fait chuter sa balance de 184 à 100 kg. Explications. Photo Lionel VADAM

> PAGES 2-3

# Il a perdu 84 kilos en vingt mois

Ses chemises sont tombées de la taille 7 XL au 56. Dans ses pantalons d'avant, il en logerait deux comme lui aujourd'hui. En changeant son alimentation, le Montbéliardais François Jouffroy a fait chuter sa balance de 184 à 100 kg tout ronds.

Il a fallu deux événements, l'année de ses 40 ans, pour que François Jouffroy l'épicurien et le sédentaire connecté, scotché à son bureau et à sa tablette numérique décide d'inverser le sens de l'aiguille de sa balance. D'abord, pour maigrir parce qu'il a du diabète, un copain lui annonce qu'il va subir un by-pass gastrique (réduction de l'estomac) : « le pire du pire pour perdre du poids ». Ensuite, parce que lui aussi doit passer sur la table d'opération. Pour des calculs rénaux, un souci dans l'ADN familial. « L'intervention sera compliquée en raison de votre poids. Il y aura des risques », lui glisse alors l'anesthésiste.

**« Sa balance se plante. Mince. Il ne pèse pas 140 mais 184 kg. »**

Pas de quoi fanfaronner. Et François Jouffroy ne rigole pas sur ce coup-là. D'autant qu'il découvre que sa balance « se plante ». Ou plutôt est bloquée à 140 kg (elle ne sait pas faire plus). Il pèse 184 kg. Mince. « C'est juste pas possible. Ai-je envie de me faire enlever l'estomac pour perdre du poids ou de changer mon alimentation ? » Il opte pour la seconde option. Adieu la baguette de pain avalée par jour. Le Trissu pur souche (enfant de Montbéliard), directeur de la communication à l'UTBM (Université de technologie Belfort-Montbéliard), trace un trait sur le fromage « sauf la cancoillotte », la cochonaille et les féculents. Il ne sucre plus son café, boit deux litres d'eau par jour, croque une pomme ou une tartine de cancoillotte quand il a la fringale. Des vidéos qui tournent en boucle sur le web

au sujet des animaux trucidés dans les abattoirs le conduisent à bannir de son assiette la viande. « Je suis devenu végétarien, pas vegan », dit-il. Il se met à fréquenter les petits maraîchers locaux. À manger des légumes. Beaucoup de légumes. Pas une endive essulée dans le creux de l'assiette mais un kilo, une salade entière, de la soupe aux choux par litres.

## À vélo au boulot

En même temps, les potes lui ont offert un vélo électrique pour ses 40 ans. Ça tombe bien. Le sédentaire se met au sport. Plutôt que de prendre sa voiture pour aller bosser, il pédale entre Montbéliard et Sevenans. À l'heure du déjeuner, il marche. Une boucle de 6 km en une heure avec des collègues. Et alors ? Alors il perd du poids, 84 kilos entre septembre 2016 et juin 2018. « Je me pèse tous les jours. D'accord, c'est obsessionnel, mais encourageant. Au début, je perdais 5 à 7 kg par mois. Seulement 1 kg aujourd'hui mais mes muscles se renforcent. » Du haut de son 1,76 m, François Jouffroy pèse 100 kilos tout ronds. « Avec, aléas du très gros qui maigrir beaucoup, 6 à 7 kilos de peau en surplus. Une opération esthétique gommerait ces plis disgracieux. Je ne suis pas prêt à ça. En même temps, je n'ai jamais eu de problème d'acceptation avec moi-même. »

Son objectif ? 92 kg. Pour le symbole

« Je changeais de taille tous les deux mois et demi. Mon budget fringues fut colossal » François Jouffroy

« car c'est la moitié de mon poids d'avant. Au pays de l'IMC (indice masse corporelle), il faudrait que je pèse 74 kg. Faut pas pousser le bouchon. » Le François Jouffroy d'aujourd'hui est bluffant. Son visage a retrouvé des traits, son regard de l'amplitude, son allure de la souplesse.

## Du 84, taille de pantalon, au 46

Papa de deux petites filles, le Montbéliardais habite avec élégance son nouveau corps. Sa taille de pantalon est passée de 84 à 46, ses chemises de 7XL à XL. Obèse, il devait courir jusqu'à Bâle pour trouver un costume à sa taille qui lui coûtait un bras (1 000 €), commander ses jeans en Angleterre. Au fil des 20 mois écoulés, son budget fringues fut colossal : « je changeais de taille tous les deux mois et demi. Quand aujourd'hui dans une boutique, j'essaie un costume de marque qui me va, j'ai le sentiment d'être Pretty Woman et l'envie de faire fumer ma carte bancaire... »

Et les privations, dans tout cela : pas trop compliqué à gérer ? « Ce n'est pas un régime. J'ai changé ma façon de me nourrir, supprimé ce qui faisait grossir et c'est mon alimentation définitive. Quand tu as intégré ça, tu n'as pas le sentiment de te priver. » Il va au restaurant quand l'occasion se présente. Amateur de grands crus, il s'autorise un bon verre avec les copains. Quant à la viande, « pas difficile de ne plus en manger. Je compense avec les légumes. J'ai arrêté de fumer il y a 10 ans. Tu sais que tu ne dois pas retourner à une clope. La nourriture, tu y es confronté trois fois par jour. Plus les tentations. Il faut gérer. »

Quant à savoir si la perte d'autant de poids est proportionnelle à sa volonté déployée pour maigrir, François Jouffroy avoue humblement : « la volonté, c'est la seule chose que je suis incapable de mesurer. N'empêche que le pari est gagné. »

Textes : Françoise JEANPARIS



« Quand tu es gros, les gens te disent "Maigris, sinon tu vas te boucher les artères" et quand tu perds du poids, les mêmes te disent "Attention aux carences". Je vais bien. Très bien même », sourit François Jouffroy. Photo Lionel VADAM



Photo L.V.

## Questions à ?

Laure Fesselet  
Nutritionniste et préparatrice physique

### « Manger équilibré et surtout se bouger »

**Un Français sur deux est en surpoids. Un vrai problème de santé publique ?**

« Oui si l'on s'en tient aux personnes présentant un excédant de masse grasse dû principalement à la sédentarité,

au repli sur soi, au réconfort alimentaire et au manque d'activité physique. »

**À l'aube des vacances, tenues légères et farniente sur la plage, les magazines, le web et consorts sèment les bons plans pour maigrir, les régimes**

**magiques, les pilules miracles. Vous en pensez quoi ?**

« Seulement du business. Dans tout ça, la santé on s'en fiche. On vous vend des soupes livrées matin, midi et soir alors que vous pouvez faire meilleur à la maison et pour bien moins cher. De la poudre aux yeux qui fera maigrir seulement votre portefeuille. »

**Y a-t-il un régime idéal ?**

« Le mot régime est un abus de langage. Je préfère parler de rééquilibrage alimentaire. On peut manger de tout, chocolat et fromage, sans excès. De façon équilibrée. Et surtout bouger. Pri-

mordial. Je ne dis pas faire du sport, je dis bouger. Tondre une pelouse, faire ses courses, c'est se bouger. On fait 2 km au supermarché en faisant les courses. Au lieu de quoi, on commande en drive et on va s'aliéner dans des salles de sport qu'on lâche au bout de deux mois. Il faut marcher 30 minutes par jour. »

**Et les privations dans un régime ?**

« L'interdit tente. Il faut savoir se limiter, écouter son corps qui sait vous dire qu'il est à satiété. Pas se priver. On se restreint pour mieux engourdir du gras et du sucre plus tard. La privation ne durera qu'un temps. »

## « Épanoui malgré mes kilos, Je fus un gros heureux »

Quand on lui demande s'il a souffert de son obésité, François Jouffroy se fend d'un large sourire : « je suis quelqu'un de totalement épanoui. Les gens m'ont aimé pour l'homme que j'étais à l'intérieur, peu importe mon enveloppe extérieure. » Le gamin en surpoids, car ses kilos en trop, il les traîne depuis son enfance, a néanmoins fracassé un taille-crayon sur la tête d'un gamin de sa classe qui le harcelait avec des « sale gros ». Des histoires de grosses, dit-il.

Pour le reste, sa vie d'étudiant, de jeune travailleur puis de famille filant droit sur l'obésité, le patron de la communication à l'UTBM fut ce qu'il appelle sans complexe « un gros heureux ». Même s'il en est convaincu, son poids fut, il y a longtemps, le moteur d'un refus à l'issue d'un entretien d'em-

bauche. « Car dans l'inconscient collectif, le gros est celui qui se laisse aller, ne fait pas d'effort, est un brin fainéant. Sans doute pour compenser, es-tu obligé de te surpasser, d'être un peu le « Monsieur plus ». Ce que je suis et ça ne m'a jamais déçu. »

Lui, estime-t-il, a eu la chance d'évoluer dans un monde « protégé » : celui des études supérieures, du service public « avec des boss qui te font confiance, voient tes compétences, pas ta taille XXXL ». Il ne s'est jamais senti victime de grossophobie, ces comportements hostiles qui stigmatisent, discriminent les personnes grosses. Bien sûr, il y avait les regards des autres qui se retournaient « parfois » sur ce garçon aux imposantes mensurations. Pas ça qui allait entamer le tempérament de ce scout engagé « où j'ai appris les vraies valeurs de tolérance ».