

Publié le 09 avril 2012 à 08h24 | Mis à jour le 09 avril 2012 à 08h24

Un bon départ... pris à reculons



Stéphane Bégin
Le Quotidien

J'avoue que j'y suis allé de reculons. Je n'avais vraiment pas le goût de m'embarquer dans le Grand défi entreprise de Pierre Lavoie et Germain Thibault. Je ne voulais pas entendre que je devais faire plus d'exercice ce n'était pas difficile, car je ne faisais rien de septembre à mai- et encore moins me faire dire d'arrêter de manger des croustilles, consommer des boissons gazeuses et de me faire « interdire » de manger en arrivant de travailler le soir.

C'était le 24 janvier dernier. Même qu'après avoir passé la batterie de tests de l'équipe de professionnels de la caravane et avoir reçu mes résultats (c'était décevant, mais sans surprise), en revenant au travail, je me suis arrêté pour manger de la pizza. Je le répète, c'était le 24 janvier 2012.

Dès le lendemain matin, j'ai décidé de me prendre en main. J'ai établi les habitudes alimentaires que je voulais changer. Je voulais diminuer ma consommation de boissons gazeuses, passer de trois à quatre litres hebdomadaires à un ou deux verres, diminuer considérablement les chips et arrêter les cochonneries.

Je voulais le faire par respect pour les membres de l'équipe des Mammouths des médias (non le nom n'a pas été choisi en me regardant), Maxime Corneau et Doris Larouche, de Radio-Canada, Sonia Lavoie, de TVA et de ma collègue du Quotidien, Laura Lévesque. J'ai aussi pris la décision de faire un effort pour Pierre Lavoie, que je connais depuis près de 20 ans. Et en plus, j'avais donné une entrevue à la télévision et je m'étais commis dans un texte dans le journal. Je n'avais pas vraiment le choix.

Depuis ce temps, j'ai mis les efforts. J'ai commencé à aimer l'hiver, moi qui déteste cette saison, la neige et le froid. Au lieu de sortir la souffleuse, j'ai pris la pelle. J'ai passé 30, 45 minutes à l'enlever. J'ai pris la décision de marcher, moi qui refusais la plupart du temps les invitations de ma conjointe pour l'accompagner. Et j'ai repris le vélo stationnaire. Au début, c'était 30 minutes à un rythme tout de même pas trop fatigant. Puis j'ai augmenté à 45 minutes et même à 60. Mais en haussant la cadence.

Quant à la bouffe. Finies les boissons gazeuses! Pas deux litres au total depuis le 25 janvier. Des croustilles, un tout petit bol à l'occasion. Même pas une fois par semaine. Je consomme plus de produits laitiers, je prends même du pain de grain entier.

Et vous savez quoi? Ça paraît. La bedaine a diminué et je me sens beaucoup mieux.

Et je ne suis pas seul. Au sein des Mammouths des médias, tout le monde a mis la main à la pâte. Sonia se sent beaucoup mieux, Laura a cessé la cigarette, Maxime a augmenté l'exercice et Doris s'exerce à monter et descendre les marches.

Mais ça va plus loin. Au bureau, des collègues ont aussi pris la décision de faire plus attention. À un point tel que les commandes quotidiennes au restaurant ont diminué de façon radicale. Quelques cafés à peine.

Aujourd'hui, près de trois mois plus tard, je me rends vraiment compte que tous ces efforts personnels ont un impact positif... sur moi et j'en suis bien content.

Pas en vélo

Le défi entreprise s'adresse aux employés. Trois mois pour adopter de saines habitudes alimentaires et pour améliorer sa condition physique. À la mine Niobec, de Saint-Honoré, 330 travailleurs se sont inscrits volontairement au programme. Ils ne sont pas les premiers. Il y en a eu des centaines auparavant. Et une grande majorité termine le programme en ayant connu une amélioration notable. Et plusieurs poursuivent ensuite leurs efforts. Une fois que l'habitude est prise, il est plus facile de la maintenir.

Mais les gens ne doivent pas confondre avec le Grand défi Pierre Lavoie, celui qui consiste à rouler plus de 1000 kilomètres (pour Pierre Lavoie) en vélo. C'est aussi différent du défi des cubes d'énergie qui incite les élèves à bouger plus et à manger mieux. C'est une autre initiative santé et elle fait du bien.

Partager

Recommander

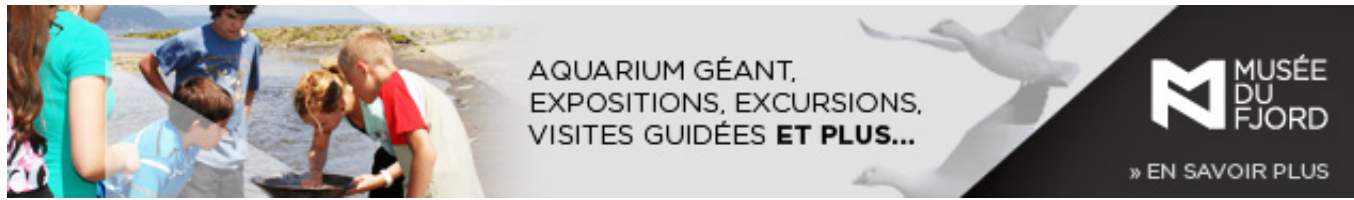
23

Tweeter

0

0

publicité



AQUARIUM GÉANT,
EXPOSITIONS, EXCURSIONS,
VISITES GUIDÉES **ET PLUS...**

M MUSÉE
DU
FJORD

» EN SAVOIR PLUS