

Daniel Eamer
l'entraîneur privé des Québécois

LES ÉDITIONS
DU CRAM

SANTÉ

LES SECRETS DES BRÛLEURS DE GRAISSE

LA MÉTHODE
EAMER

Préface de
**Charles
Tisseyre**



Vous pouvez vous procurer

Les secrets des brûleurs de graisse la méthode Eamer

Par Daniel Eamer

dans toutes les bonnes librairies du Québec (24.95\$),
de la France, de la Suisse et de la Belgique (16 €)

ou l'acheter directement sur le site internet de l'éditeur

www.editionsducram.com

Visitez aussi le site de l'auteur :

www.danieleamer.com

Tous droits réservés © Éditions du CRAM et Daniel Eamer
2009

Éditions du CRAM
1030 Cherrier, bureau 205,
Montréal, Qc
H2L 1H9
514-598-8547

LES SECRETS DES
BRÛLEURS
DE **GRAISSE**

LA MÉTHODE
EAMER

Daniel Eamer

LES SECRETS DES
BRÛLEURS
DE **GRAISSE**

LA MÉTHODE
EAMER

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547

www.editionscram.com

Révision et correction
Hélène Bard

Traduction
Anne Bricaud

Conception graphique
Alain Cournoyer

Photo des exercices
Ralph Seyfert

Montage et préparation
des photos d'exercices
Kevin Eamer

Photo de la couverture
Kzenon / iStockPhoto

Photo de l'auteur
(dos de couverture)
Ginette Di Cesare

www.danieleamer.com

Cet ouvrage est uniquement une source d'information. Les renseignements qui y sont contenus ne devraient en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau régime, une nouvelle activité physique, ou tout autre programme de santé. Tous les efforts ont été déployés par l'auteur et l'éditeur afin de s'assurer de l'exactitude de l'information contenue dans cet ouvrage, en date de sa publication. L'auteur et l'éditeur se dégagent néanmoins de toute responsabilité en cas d'effet néfaste ou de blessure découlant de l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal — 3^{ème} trimestre 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Copyright 2009 © Les Éditions du CRAM

Les Éditions du CRAM reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise de son Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour ses activités d'édition, ainsi que celle de la SODEC pour la traduction. Elles remercient également le Conseil des Arts du Canada pour son soutien financier dans le cadre de son programme de subvention globale.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**



**Patrimoine
canadien**

**Canadian
Heritage**

Distribution au Canada : Prologue

Distribution en Europe : DG Diffusion (France) ;
Caravelle S.A. (Belgique) ; Servidis (Suisse)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Eamer, Daniel

Les secrets des brûleurs de graisse : la méthode Eamer

(Santé)

Traduction de: The Fat Burner Secrets
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-923705-05-7

1. Régimes amaigrissants. 2. Exercices amaigrissants. 3. Perte de poids.
I. Titre.

RM222.2.E2514 2009

613.7'12

C2009-941823-1

Imprimé au Canada

Tous droits réservés

© Les Éditions du CRAM et Daniel Eamer / 2009

Table des matières

Introduction	13
Chapitre 1 : Il était une fois des gens bien ordinaires	17
Chapitre 2 : La réunion	29
Chapitre 3 : La première séance	49
Chapitre 4 : Les filtres alimentaires ^{MD}	83
Chapitre 5 : L'activation du métabolisme	197
Chapitre 6 : On ne résiste pas à la résistance	235
Chapitre 7 : L'huile de serpent brûle vraiment les graisses	309
Références	371

Remerciements

La majeure partie de ce livre est basée sur des idées qui me viennent de personnes que je respecte grandement.

Tout d'abord, un grand merci à mes parents pour leur soutien et leurs conseils au fil des années. Vous avez soigné la jeune pousse, qui est, grâce à vous, devenue une plante. Je vous aime.

Merci à mon frère, Kevin. Tu ne peux pas imaginer à quel point j'ai apprécié ton aide pour rendre ce projet tangible. Merci, Kev !

Un merci du fond du cœur à tous mes clients, pour tous vos commentaires constructifs et encouragements au fil des années. Votre enthousiasme m'a aidé à traverser les moments difficiles.

Merci à Randy Davies, à Michelle Tisseyre, à Charles Tisseyre, à Ralph Seyfert et à Caroline Allen, pour votre honnêteté ; vos commentaires et suggestions ont grandement amélioré ce livre.

À Serge Racine. Tu as cru en moi et mon approche assez pour devenir un agent du destin. Grace à toi, ce livre est une réalité. Merci, mon ami.

À Guillaume Lavigne et Pierre Lavigne des Éditions du CRAM, un très gros merci. Vous avez faites confiance à un auteur inconnu et cela me touche profondément.

Merci à tous les artistes et les groupes musicaux suivants, pour la musique de fond que j'ai écoutée pendant les longues et difficiles années qui ont été nécessaires pour terminer cette œuvre : Garth Brooks, George Strait, AC/DC, Tim McGraw, Frank Sinatra, Diamond Rio, Ibrahim Ferrer, Sarah Brightman, Lonestar, Dean Martin, Def Leppard, Bryan Adams, Keith Urban, ZZ Top et Brad Paisley. Votre musique a rendu ce cheminement créatif agréable.

Finalement, merci à Ginette. Tu as cru en ce projet dès le tout début. Merci pour ton enthousiasme, ton encouragement, ton soutien moral et ta compréhension, surtout dans ces moments où j'étais carrément dans ma bulle ! Je t'aime...

Préface

Quand on veut maigrir, il n'est pas facile de trouver la bonne façon d'atteindre son objectif.

Personnellement, j'ai longtemps erré en résistant à la notion qu'il fallait aussi surveiller son alimentation, pensant que des efforts physiques soutenus et réguliers suffisaient à faire perdre du poids. Il faut dire que je trouvais aussi extrêmement difficile de suivre quelque régime que ce soit, la privation de nourriture m'étant, à toutes fins pratiques, intolérable...

C'est pourquoi j'ai trouvé fort éclairant cet ouvrage vivant et facile d'accès de Daniel Eamer. L'auteur nous y montre non seulement pourquoi nombre de régimes à la mode ne fonctionnent pas et sont à éviter, mais surtout comment changer notre façon de nous nourrir en choisissant judicieusement nos aliments pour réduire notre masse adipeuse. À ce titre, sa trouvaille dite des « filtres alimentaires », en tant que méthode de sélection des aliments pertinents, est particulièrement intéressante.

Daniel nous explique aussi pourquoi – en parallèle à une saine alimentation – notre entraînement physique doit nécessairement comprendre, en plus d'exercices aérobiques,

un programme soutenu de musculation afin de réduire de façon efficace notre taux de gras corporel.

L'approche originale et pragmatique de Daniel Eamer, basée sur ses réflexions personnelles, une longue expérience et ses lectures scientifiques, est faite de principes clairs qui nous donnent la possibilité d'atteindre enfin notre poids santé et de le maintenir de façon durable.

Bonne lecture !

Charles Tisseyre

Introduction

La vérité (historique) ne s'impose jamais d'elle-même. Elle est au contraire désavantagée par ceci que les âmes «croyantes» s'imaginent qu'elle finira toujours par triompher et parce qu'elles se reposent là-dessus ; cependant que les faussaires travaillent à faire triompher le mensonge. C'est peut-être ce qui explique un peu que le mensonge ait partout la partie si belle et triomphe si communément. C'est aussi parce que le mensonge est avantageux, flatteur, plaisant (tout au moins pour le plus grand nombre), tandis que la vérité gêne et blesse toujours quelques-uns par quelques côtés.

André Gide (1869-1951)

Avec un titre comme **Les secrets des brûleurs de graisse**, on pourrait s'attendre à trouver dans ce livre des informations de nature presque miraculeuse. Ce n'est pas le cas, du moins en ce qui concerne le côté miraculeux.

Mes lecteurs peuvent, en revanche, s'attendre à découvrir ce que bien peu de fabricants d'appareils d'entraînement ou de créateurs de publiereportages, de programmes de remise en forme et de régimes ou encore de pharmaciens (vendeurs de suppléments) seraient prêts à divulguer : la vérité scientifique concernant la perte de poids, purement et simplement. Et c'est ce qui rend ce livre unique.

Ce qui caractérise ce livre, c'est la sincérité avec laquelle je l'ai écrit ; je me consacre à votre but, celui de maigrir et de ne pas perdre vos acquis. Je veux que vous réussissiez ; voilà mon ambition personnelle ! Je veux que vous soyez content de vous et de votre corps, que vous vous sentiez bien. Je veux que vous finissiez par être si bien informé, et que vous vous sentiez prêt à vous prendre en main, sans l'aide de qui ou de quoi que ce soit. Vous pourrez mettre à profit vos nouvelles connaissances chaque fois que cela sera nécessaire.

Quand j'ai entrepris l'écriture de ce livre, je me suis rapidement rendu compte du très grand nombre d'informations déjà disponibles sur le sujet de la perte de poids. Le grand défi consistait à séparer les faits scientifiques des inexactitudes, puis d'en faire une synthèse aussi simple que possible, mais efficace.

Essayer de comprendre le corps humain dans toute sa complexité, c'est comme tenter de dresser la carte de l'Univers : en aucun cas, ce n'est simple. Trop de variables entrent en jeu. En tant qu'entraîneur privé professionnel, j'ai très vite compris que toutes les informations que j'avais accumulées au fil des années au sujet de la perte de poids ne servaient à rien si elles ressemblaient à un étrange bredouillis pseudo-technique aux oreilles de mes clients.

Je devais éclairer mes clients, et non les embrouiller. Le trop grand nombre d'informations détaillées ne faisait que compliquer les choses. Ce qu'il fallait, c'était se concentrer exclusivement sur les informations clés.

Les livres très théoriques perdent souvent leurs lecteurs au bout de un ou deux chapitres. Dans la plupart des cas, les gens ont tendance à oublier ce qu'ils ont lu précédemment.

Ils doivent faire de fréquents retours en arrière pour essayer de comprendre des concepts qui ne sont peut-être pas essentiels pour atteindre leur but. Dans les pages qui suivent, certains sujets ne seront pas développés en détail parce qu'en fait, vous n'avez pas besoin de tout savoir sur le corps humain pour atteindre votre objectif. J'ai essayé, dans la mesure du possible, de ne pas compliquer les choses, parce que je crois que les choses simples permettent une plus grande liberté. Si le lecteur s'enlise en raison des démonstrations scientifiques, il finira par perdre de vue le véritable objectif de son projet : comment se débarrasser de ses bourrelets.

Ce qui est vraiment important pour moi, c'est de vous transmettre les renseignements dont vous avez besoin, et ce, le plus simplement possible et, espérons-le, de façon amusante, pour que vos efforts soient efficaces. Je m'en tiens à des méthodes valables, établies et prouvées pour brûler les graisses.

Enfin, si le but premier de ce livre est de vous aider à mincir, n'oublions pas que ce que vous recherchez avant tout, et ce, de façon durable, c'est d'être en santé. Votre santé représente ce qu'il y a de plus important. Votre vitalité, c'est ce qui compte. Si vous suivez les conseils des chapitres de ce livre, vous augmenterez indirectement votre niveau de bien-être, et vous serez peut-être même surpris de voir à quel point ! Donc, même si ce livre ne porte pas principalement sur votre santé, celle-ci sera indirectement améliorée, tout simplement parce que je vais vous proposer des activités et des menus très sains. Et si vous en venez à perdre beaucoup de poids par le fait même, ce sera merveilleux !

Ce livre présente une approche dont l'efficacité a été prouvée. Je peux donc vous faire cette promesse : si vous

savez vous montrer patient, que vous n'hésitez pas à faire appel à la pensée latérale et que vous suivez exactement les conseils donnés dans les pages qui suivent, vous réussirez, et peut-être même bien plus que vous ne pouvez le croire. Il vous faut seulement garder l'esprit ouvert et entretenir le désir d'atteindre votre but. Mais soyez prévenu : seuls ceux qui liront ce livre de la première à la dernière page et qui sauront appliquer les conseils à long terme sortiront victorieux de leur bataille contre les bourrelets.

Bonne lecture !

Chapitre 1

Il était une fois des gens bien ordinaires

J'adore l'automne. Les températures plus fraîches, contrairement aux canicules de l'été, sont confortables et je suis alors bien dehors. Sans compter que, grâce à cette fraîcheur, je dors mieux la nuit.

Il y a aussi quelque chose, en cette saison, qui me rend créatif. C'est généralement à cette époque de l'année que je me lance dans de nouveaux projets ; vous savez, le genre de projets qui nous tient occupés pendant l'hiver.

Cette année, je vais m'attaquer à la rénovation du sous-sol. Je ne suis pas un grand bricoleur, mais j'imagine que je peux tout de même y arriver. De toute façon, ce sera toujours mieux que les murs de ciment nu et le triste sol gris qui composent le décor de notre cave.

En bas, en hiver, le froid rend le sous-sol très inconfortable, sans parler du trou considérable qu'il creuse dans notre facture d'électricité. Quoi qu'il en soit, c'est un projet important, qui va m'occuper pendant au moins quelques mois.

Cette époque de l'année me rappelle aussi la fois où j'ai rencontré ma femme, Michelle, l'amour de ma vie. Nous nous sommes littéralement rentrés dedans sur la piste de danse, pendant un cours de salsa. À cause de mes deux pieds gauches, j'avais tourné vers la gauche, alors que j'aurais dû tourner vers la droite. En fait, quand j'y pense, c'était même carrément un véritable télescopage. Nous nous sommes tous deux écrasés au sol. Je pense que le destin voulait vraiment que nous nous rencontrions. Cette première rencontre fut suivie d'une merveilleuse soirée de discussion ; puis, trois ans plus tard, d'un mariage. Michelle est la plus belle chose qui me soit arrivée.

Malheureusement, la boîte de nuit où nous nous sommes rencontrés a été démolie quelques années plus tard. Elle a été remplacée par une station-service. D'après mes calculs, nous avons dû nous embrasser à peu près où se situe maintenant la pompe numéro six. Bien sûr, Michelle était triste que cet endroit, qui recelait tant de beaux souvenirs pour nous, ait disparu. Je lui expliquai que, pour moi, cet endroit avait existé juste assez longtemps pour que nous puissions nous rencontrer. Pour nous, ce lieu avait suivi sa destinée. Michelle me trouve toujours tellement romantique quand je dis cela.

L'automne est aussi une période magique de l'année parce que, pendant un moment toujours trop bref, les montagnes, près de chez nous, deviennent une mosaïque de couleurs incroyablement magnifiques, alors que les arbres se préparent pour l'hiver imminent. Cela me pousse toujours à prendre mon appareil photo et à essayer de fixer ce moment sur pellicule. Je ne suis pas mauvais en photographie. Quelques-uns de mes meilleurs clichés sont encadrés et accrochés dans la maison. En fait, la majorité d'entre eux sont exposés dans

notre galerie privée. À un moment donné, Michelle et moi-même avons commencé à accrocher des photographies dans la cage d'escalier qui mène à l'étage. Cela fait maintenant un bon moment que nous en ajoutons. Le résultat est très intéressant et représente une très bonne source de sujets de conversation quand nous avons des invités.

Chaque automne, Michelle et moi allons aux pommes, dans un verger de la ville voisine. Nous prenons toujours beaucoup de plaisir à faire cette sortie. D'ordinaire, je ne suis pas un grand mangeur de pommes. Pourtant, laissez-moi vous dire qu'il n'y rien de tel que de cueillir puis de croquer une bonne pomme fraîche et juteuse. Mon problème, c'est que je n'arrive jamais à me satisfaire d'une seule. Le prix de ma gourmandise est généralement de pénibles crampes d'estomac. Je m'accommode tout de même de ces petits désagréments, car je ne saurais dire non à ces délicieux fruits rouges.

Nous allons toujours dans ce même verger, un peu au nord. Les propriétaires en ont fait un commerce florissant. Non seulement ils cultivent les meilleures pommes de la région, mais ils font du jus de pomme frais, de la compote, des tartes aux pommes inouïes, de la gelée de pomme et des crêpes aux pommes, entre autres. Mais la reine primée de leurs créations est leur croustade aux pommes. Bon, je ne suis pas certain qu'il ait vraiment reçu de prix, mais moi, je lui accorde une médaille d'or. D'habitude, il en coûte deux dollars par assiette. Je ne leur ai jamais rien dit, mais à ce prix, c'est une affaire incroyable. Je ne dois pas être le seul à penser cela, parce qu'il y a en général une grande file devant le comptoir. Leur four doit fonctionner en permanence pendant la bonne saison.

Bien sûr, une assiettée ne me suffit jamais. C'est bien trop bon. Ils doivent utiliser un ingrédient spécial, parce que je

n'ai jamais rencontré quiconque capable de reproduire leur recette. Michelle essaie depuis des années, avec un succès tout relatif. Non pas que sa croustade ne soit pas bonne. Mais il lui manque un petit quelque chose.

Évidemment, nous rapportons toujours de nos aventures au verger au moins quatre grands sacs de ces merveilles. Ceci signifie que, pendant quelques semaines, j'emporte des pommes au travail tous les jours. Nous finissons souvent par en donner à nos voisins et amis.

Il y a aussi une autre raison pour laquelle j'aime l'automne : la saison de hockey recommence ! À partir de ce moment et jusqu'à la finale, je vais passer la plupart de mes soirées collé à la télévision, pour regarder le plus de matchs possible.

Quand j'étais enfant, je jouais au hockey. Nous improvisions souvent des parties dans mon quartier. C'était toujours une grande source d'excitation. Le seul problème était qu'il y avait tellement d'enfants dans le voisinage que nous finissions toujours par avoir beaucoup trop de joueurs sur la glace. Avec une vingtaine de joueurs par équipe, nous faisons ce que j'appelle du *hockey-tamponneuses*. Nous passons notre temps à nous percuter les uns les autres. Mais je m'en moquais. J'adorais jouer au hockey.

Mes parents ont dû remarquer que j'aimais ce sport. En fait, c'est bien le moins que l'on puisse dire ! Comment les affiches et tous les objets de collection collés partout sur mes murs auraient-ils pu leur échapper ? Ma chambre ressemblait au panthéon du hockey ! En raison de ma grande passion pour ce sport, mes parents ont fini par m'inscrire à des cours de hockey et je me suis joint à une équipe locale.

Mon père devait caresser le rêve secret de me voir un jour jouer parmi les pros. Je pense que tous les pères de joueurs de hockey partagent cet idéal. Son rêve se déroulait peut-être aussi sur un fond de signes de dollar, étant donné les gros salaires des joueurs professionnels. Évidemment, de nos jours, leur échelle salariale se situe à peu près au niveau du PNB d'un petit pays. Devenir un joueur professionnel, c'est être quasiment assuré de devenir millionnaire.

Ma mère, elle, voyait le hockey comme une occupation qui me permettrait d'éviter bien des problèmes. Quand je n'étais pas à l'école, je participais à des matchs ou je m'entraînais. Après, j'étais bien trop fatigué pour faire quoi que ce soit d'autre. Rétrospectivement, je pense effectivement que c'était une bonne chose que le hockey m'ait tenu si occupé, car j'ai vu beaucoup de mes amis se mettre à boire et à fumer, puis faire des choses encore plus néfastes pour eux par la suite. Je n'ai jamais touché aux paradis artificiels parce que je ne voulais pas risquer de nuire à mon jeu. J'étais drôlement sérieux à ce sujet.

Mon amour du hockey s'est tout naturellement étendu à une passion des collections de cartes de hockey, qui étaient bien plus populaires quand j'étais enfant. De nos jours, collectionner les cartes de hockey, c'est quasiment devenu un passe-temps d'adultes. J'imagine que ces derniers voient surtout l'investissement que ces cartes représentent. Pour moi, à l'époque, il s'agissait seulement de les accumuler. Mes cartes de hockey ont fini par remplir trois boîtes de chaussures. De plus, je ne les achetais pas, je les gagnais.

À l'école primaire, jouer pour gagner des cartes de hockey était une vraie passion. Je passais toute la pause du dîner et toutes les récréations dans la cour à jouer à des jeux de

cartes de hockey aux noms tous plus bizarres les uns que les autres.

Et j'étais bon ! J'étais même très bon. J'étais si bon que beaucoup d'enfants refusaient de jouer avec moi parce qu'ils savaient que j'allais leur flanquer une raclée. Je finis tout de même par amasser une collection impressionnante. Malheureusement, l'ironie du sort voulut que ma passion des cartes de hockey soit le calvaire de ma mère.

C'est que, voyez-vous, pour jouer à la plupart de ces jeux, il fallait souvent s'agenouiller. Vous imaginez bien que mes pantalons ne s'en tiraient pas indemnes. Ma mère essayait bien de les rapiécer, mais c'était peine perdue : je finissais toujours par refaire des trous. Mon habitude de jouer aux cartes de hockey grevait son budget consacré aux vêtements.

Alors, à l'âge vénérable de douze ans, je pris la décision d'arrêter de jouer, par égard pour ma mère. Et pour m'assurer de ne plus jamais jouer, je donnai l'ensemble de ma collection à mon meilleur ami qui, ironiquement, jouait épouvantablement mal aux cartes de hockey. Il s'en alla donc jouer sans tarder et s'arrangea pour perdre toutes les cartes en trois semaines environ. Les autres élèves devaient être au comble de la joie. À ce jour, je continue de regretter de les avoir données. Je suis sûr que certaines des cartes, dans ces vieilles boîtes, seraient aujourd'hui des pièces de collection. J'ai abandonné une certaine fortune.

Malheureusement, une dizaine d'années plus tard, mon rêve de devenir joueur de hockey professionnel fut brisé quand je me cassai la cheville pendant un match, lors d'un accident étonnant. On m'installa une plaque de métal et quelques vis pour commémorer l'événement. Par la suite, j'eus du

mal à bien patiner. Je jouais encore de temps en temps, mais la blessure ne guérit jamais correctement, ce qui me relégua plutôt au rôle d'athlète de salon. D'après ce dont je me souviens, c'est aussi à ce moment que j'ai commencé à prendre quelques livres, et je n'étais pas trop content de cela.

Une autre chose qui m'enchanté incroyablement, à l'automne, c'est notre fête d'anniversaire familiale annuelle. C'est l'une des trois occasions de l'année où toute la bande se retrouve, avec Noël et la Saint-Patrick. Cette fête d'anniversaire est toujours un bon moment pour Michelle et moi, car elle nous donne la chance de nous détendre un peu et d'oublier nos emplois du temps mouvementés.

C'est ma tante Lisa qui a inventé ce concept il y a des années, dans le but de résoudre le problème qui consistait à se souvenir des anniversaires de tout le monde. Les choses sont désormais claires. Nous fêtons tous les anniversaires le même jour. Et, croyez-moi, nous y prenons chaque fois un plaisir fou.

Mon oncle Johnny (son prénom, curieusement, est en fait Wilbert) insiste chaque année pour que la fête ait lieu chez lui. Je comprends pourquoi. Il a investi tellement d'argent dans sa maison pour en faire un lieu idéal pour faire la fête que ce serait dommage de ne pas en profiter.

Cette maison de rêve a une piscine creusée et un spa dans le jardin. Elle donne aussi sur un petit bois au milieu de laquelle coule une rivière où la pêche est toujours fructueuse. Le sous-sol est décoré comme une sorte de bar polynésien, avec un juke-box, une table de billard, un billard électrique, une piste de danse, des machines à sous et un bar très bien approvisionné en boissons alcoolisées de toutes sortes.

En général, tout le monde échoue là après le souper. Après quelques verres, la plupart des gens ont d'ailleurs effectivement l'air échoués. Quand les consommations sont gratuites, à quoi d'autre pourrait-on s'attendre ?

L'automne m'annonce aussi que dame Nature s'apprête à me parachuter une montagne de feuilles mortes dans la cour. Comprenez-moi bien, ce n'est pas que je n'aime pas ratisser les feuilles mortes, mais je ne dirais pas non plus que cela m'enchant. De plus, nos arbres sont de plus en plus imposants et, d'une année à l'autre, les feuilles sont de plus en plus nombreuses. Il y a deux ans, j'avais ramassé vingt-deux sacs en tout. Cette année, je m'attends à battre ce record. J'imagine que nous allons probablement nous retrouver avec environ trente-cinq sacs. Oh, quel bonheur ! Le vent va peut-être pousser les feuilles mortes dans le jardin du voisin...

Cette saison m'a apporté une exceptionnelle petite surprise qui m'a donné le vertige. Un matin, j'ai reçu une lettre d'un ancien camarade d'école, lequel était président de ma classe en cinquième secondaire. Apparemment, nous étions supposés nous retrouver, pour la première fois depuis vingt ans, au club de loisirs situé près de notre ancienne école secondaire, à quatre semaines de là. Je n'en revenais pas. Vingt ans s'étaient écoulés en un clin d'œil. Je n'étais même pas resté en contact avec mes anciens camarades. Après avoir obtenu nos diplômes, nous étions partis chacun de notre côté, ce qui m'avait surpris, parce que nous étions un groupe d'amis très soudé à l'époque.

La lettre m'a donné l'idée de sortir mon vieil album de finissants, tout abîmé. Quel déluge de souvenirs ! Je l'avais rangé dans une boîte, avec d'autres livres, et je l'avais complètement oublié. J'ai été submergé par de drôles de sensations en

redécouvrant les visages de mes anciens amis. Bon sang! Leurs visages avaient l'air si jeune! Dire qu'à l'époque, nous nous trouvions tous matures et en contrôle de nos vies. Maintenant, je sais bien que nous n'étions que des gamins naïfs, impatients de nous jeter dans le monde.

J'ai reçu un sacré choc en tombant sur ma propre photo. J'ai eu du mal à croire que c'était à ça que je ressemblais à l'époque. Qu'est-ce qui avait bien pu me passer par la tête quand j'avais décidé de me faire faire cette coupe de cheveux? Mais bon, j'avais des cheveux, et j'en avais même beaucoup. Ils étaient même plutôt épais. Il devait me falloir l'équivalent d'un taille-bordures pour tailler ça.

Bien sûr, Michelle a pris un malin plaisir à se moquer de moi en voyant ma photo. Elle trouvait que j'avais l'air d'avoir un grand nid d'oiseau sur la tête. Hé, je n'y pouvais rien. C'était la mode à l'époque. Dans l'album, presque tous les gars avaient la même coupe. Mais j'aimerais bien récupérer quelques couettes de cette chevelure, parce que la dernière décennie n'a pas vraiment été clémente pour mes pauvres cheveux. Ceux qui ne sont pas encore tombés commencent à grisonner.

Et que dire de ma maigreur? Quand avais-je pu me dire *maigre* ou même *mince* pour la dernière fois? C'est incroyable de voir à quel point les choses peuvent changer.

J'ai tourné les pages et je suis tombé face à face avec mon meilleur ami du secondaire. Christian et moi étions des opposés. Nous n'avions pratiquement rien en commun, mais sur certains plans, nous nous comprenions. Quand vous voyiez Dan, Christian n'était jamais bien loin. Nous faisons toujours partie des mêmes équipes sportives et appartenions aux

mêmes associations. D'ailleurs, nous nous étions rencontrés à la première réunion du club d'échecs.

Je sais ce que vous vous dites: « Des échecs, au secondaire? » Ce n'est pas vraiment le passe-temps habituel d'un adolescent. Mais à l'époque, pour une étrange raison qui m'échappe toujours, on passait pour *cool* quand on appartenait au club d'échecs. Je voulais être *cool*, alors je m'étais inscrit à cette activité. J'étais absolument incapable de jouer, ce qui avait un peu tendance à diminuer ma *coolitude*, mais je m'amusais quand même.

Quelques pages plus loin, je tombais tout à coup sur mon amoureuse au secondaire, Nancy. Je pense que le temps s'est arrêté, l'espace d'un instant, alors que je me retrouvais instantanément transporté dans le passé, à la nuit de notre bal des finissants. Cette soirée incroyable avait été pleine d'émotions contradictoires en ce qui me concerne. D'un côté, j'étais très heureux et très fier d'obtenir mon diplôme, mais d'un autre côté, j'étais très triste, pour deux raisons. Tout d'abord, c'était fini. Les jours insoucians du secondaire étaient passés. Ensuite, c'était ma dernière soirée avec Nancy. Pendant l'hiver, son père avait été promu directeur du siège social de son entreprise qui, malheureusement, se trouvait en Australie. Nancy partait avec sa famille. C'était donc, pour moi, une soirée aux saveurs aigres-douces.

Nous nous étions écrit pendant quelques mois. Le temps passant, les lettres et les cartes s'étaient espacées et nous avons fini par cesser de correspondre. J'imagine que c'était ce que voulait le destin parce que, si elle n'avait pas démenagé, je n'aurais pas rencontré Michelle. C'est étrange, n'est-ce pas, de voir comment les choses surviennent.

J'ai continué de parcourir le vieil album, page après page, en jetant un œil à tous ces visages qui avaient peuplé ma jeunesse. Il y avait Marc le BCBG (maintenant, on dirait *snob*), Carole la victime de la mode, Patrick le comédien (à l'origine de nombreux fous rires en classe), Michel le dur (je faisais ce qu'il fallait pour rester son ami) et Robert.

Robert était vraiment spécial. On se souvenait facilement de lui parce qu'il y avait tant, chez lui, à se rappeler. Il mesurait cinq pieds dix et pesait au moins deux cent soixante livres. Son poids représentait une source constante de problèmes pour lui et, à cause de cela, il suivait toujours des régimes très sévères. Il avait toujours du mal à trouver des vêtements à sa taille. Il ne pouvait pas faire plus de deux minutes de sport sans être essoufflé. Le pauvre garçon avait peur de prendre une douche après le cours de gym parce que les autres se moquaient toujours de sa condition physique. Je ne suis même pas sûr qu'il soit sorti avec une fille pendant toutes ses années de secondaire. C'était dommage, parce que Robert était en fait une très gentille personne, avec qui il était facile de bien s'entendre. Je l'avais toujours bien aimé et ne m'étais jamais empêché de passer du temps avec lui à cause de son apparence physique.

De plus, Robert était intelligent. Dès que j'avais un problème dans l'un de mes cours ou avec l'un de mes devoirs, il était là pour m'aider. Un nombre incalculable de fois, nous avons passé la soirée au téléphone ou encore chez lui, jusque tard dans la nuit, à faire des problèmes de maths, de sciences physiques (ma grande bête noire) ou de chimie. De mon côté, je l'aidais avec ses rédactions et ses comptes rendus de lecture. À bien y penser, cet échange académique nous était à tous les deux très profitable.

Malheureusement, comme avec tout le monde, j'avais perdu Robert de vue après le secondaire. Je me demandais ce qu'il avait fait de sa vie.

J'avais très hâte qu'arrive la date de la rencontre, pour avoir la possibilité de renouer avec ces anciens contacts...

Chapitre 2

La réunion

Mon album de finissants est resté sur ma commode pendant les quatre semaines qui ont précédé la réunion. Une fois, de temps en temps, je le prenais pour vérifier les noms. Je suis un peu embarrassé de l'admettre, mais je ne me rappelais pas les noms de tout le monde. C'est assez ridicule, surtout que j'avais côtoyé ces personnes pendant cinq ans. De plus, nous n'étions pas si nombreux dans ma classe. Mais le temps nous fait oublier tellement de choses, n'est-ce pas ?

Je me suis dit que je devais étudier un peu pour être capable de mettre des noms sur les visages. Je ne voulais pas me retrouver dans une délicate position, c'est-à-dire me faire aborder par quelqu'un qui se souvient bien de moi, mais dont je ne serais pas capable de me rappeler le prénom. Ne trouvez-vous pas cela affreusement désagréable, lorsque cela vous arrive ? On ne peut pas se concentrer sur la discussion, parce que toute notre attention est dirigée sur ce nom dont on essaie de se souvenir. Et prions le ciel d'y arriver avant de devoir présenter cette personne à quelqu'un d'autre. Voilà une situation pénible ! « Au fait, voici ma femme, Michelle. Chérie, voici... heu... désolé, quel est votre nom, déjà ? » Aïe.

Je voulais réviser tous les noms de mon album, pour éviter de me retrouver dans cette désagréable situation.

Ces quelques semaines avant ma réunion sont passées en un éclair, et tout à coup, c'était le grand jour. Michelle et moi avons décidé de bien profiter de cette journée. Nous avons emporté notre dîner et sommes partis tôt. Il fallait environ une demi-heure pour se rendre au club de loisirs, alors j'avais un peu de temps pour rêvasser en chemin.

Nous avons pique-niqué dans le parc, près de mon ancienne école secondaire. Ensuite, j'ai voulu visiter mon école, pour voir si elle avait changé depuis que j'avais obtenu mon diplôme, puisque je n'y étais pas retourné depuis. Étonnamment, elle avait peu changé. Les mêmes tableaux étaient accrochés aux murs, dont la couleur était toujours la même. Les bureaux étaient les mêmes que vingt ans auparavant, quand j'avais pour la première fois mis les pieds dans l'école. Même la grande peinture murale que nous avons faite en secondaire 3 était toujours là, bien en évidence, dans l'entrée. Ma signature était un peu effacée, mais toujours lisible. J'ai eu l'impression de remonter dans le temps.

L'école avait recommencé quelques semaines plus tôt et les élèves étaient en cours. J'ai regardé dans une des salles et j'ai aperçu le visage familier de l'un de mes anciens professeurs de chimie, monsieur Bordeleau. Ses cheveux étaient beaucoup plus gris, mais son visage n'avait pas changé.

La cloche du dîner a tout à coup sonné, et les élèves sont tous sortis dans les couloirs. Je me suis penché vers Michelle et j'ai dit :

— Je ne souviens pas que j'aie eu l'air si jeune quand j'étais à l'école.

— Tu avais probablement l'air plus jeune que tu ne le pensais, chéri, a-t-elle dit en jetant un œil aux gamins qui grouillaient autour de nous. Je ne me souviens pas non plus que j'aie été aussi mince que certaines de ces jeunes filles, d'ailleurs.

Nous avons visité le reste de l'école, puis avons décidé de nous diriger vers le club des loisirs. Il va sans dire que j'étais plutôt nerveux. Pendant que nous nous dirigeons vers l'entrée du bâtiment, nous pouvions entendre des conversations animées et interrompues par de fréquents accès de fous rires. J'ai respiré profondément, ouvert la porte, puis je suis entré.

Nous avons avancé dans le hall, qui était très animé. J'avais à peine avancé de dix pieds qu'Alain, l'ancien capitaine de notre équipe de soccer, m'attaquait. Il me prit la main et la secoua énergiquement.

— Dan ! Oh ! bon sang ! quel bonheur de te revoir. Qu'est-ce que tu as fait pendant toutes ces années ?

J'étais gonflé à bloc.

— Alain ! Ouah ! Je n'arrive pas à croire que ça fait vingt ans ! Hé, voilà ma femme, Michelle.

Je suis passé par à peu près le même rituel avec toutes les personnes que j'ai rencontrées. Quel plaisir ! Je ne crois pas avoir déjà parlé autant de toute ma vie. Nous avons tellement de choses à nous raconter, tant de choses à nous dire. C'était vraiment incroyable.

Le souper était un fabuleux buffet, avec du vin, qui s'est achevé avec une part du gâteau de notre réunion. Puis, la

musique a envahi la salle, et la soirée est devenue dansante. Des films des événements spéciaux de nos années de secondaire étaient projetés. Je me suis même revu gagner l'une de nos courses annuelles de tricycle.

Je n'ai pas honte d'admettre que le film m'a fait verser quelques larmes. Il m'a fait revivre tant de souvenirs précieux que j'en suis devenu extrêmement nostalgique. Pour me remettre un peu les idées au clair, Michelle et moi, nous nous sommes dirigés vers le bar pour prendre un petit rafraîchissement. Ce qui s'est passé ensuite, pourtant, m'a de nouveau fait perdre pied.

Je me tenais devant le bar, en train de siroter mon verre, quand quelqu'un m'a tapé sur l'épaule.

Je me suis retourné et me suis retrouvé face à face avec une montagne de muscle. Je savais que c'était des muscles parce que la chemise qui habillait ce corps était tendue sur le torse. J'étais absolument incapable de reconnaître ce visage, mais il avait un petit air familier. Lui avait l'air de bien me connaître, en revanche.

— Salut, Dan. Comment ça va, mon pote ?

— Ah... vous me connaissez, ai-je dit, toujours incapable de mettre un nom sur ce visage, malgré les heures passées à potasser mon album de finissants. Quel est votre nom, déjà ?

— Robert. Tu sais, celui que tu peux remercier pour ton B+ en sciences physiques...

J'en suis resté bouche bée ! Je n'en croyais pas mes yeux. Je n'arrivais plus à parler.

— Robert ? Incroyable !

— Mais si, c'est croyable, a-t-il répondu fièrement, avec un sourire radieux.

C'était impossible.

— Mais bon sang, la dernière fois que je t'ai vu, heu... tu pesais au moins deux cent soixante livres ! Qu'est-ce qui s'est passé ? Comment as-tu réussi à devenir musculeux comme ça ?

Il s'est contenté de hausser les épaules. J'imagine que, pendant toute la soirée, tout le monde lui avait posé la même question. Comment aurait-il pu en être autrement ? La transformation physique de Robert était tout simplement stupéfiante.

— Mince alors, que c'est bon de te voir. Cela fait bien trop longtemps.

Je devenais émotif. Nous nous sommes étreints comme le font les bons amis. Son corps n'avait pas une once de graisse.

Soudain, j'ai entendu quelqu'un toussoter à côté de moi.

— Flûte, j'allais oublier. Robert, voici ma femme... heu... ma femme...

On ne peut pas dire que j'avais réussi à me rappeler tous les prénoms importants. Michelle a tendu la main pour serrer celle de Robert. Elle m'a lancé un regard noir et a dit :

— Michelle. Je suis Michelle, la femme de Dan.

— Ravi de te rencontrer, Michelle. Je serais bien curieux de savoir ce qui vous a pris d'épouser ce gars-là, a-t-il dit en

me tapant l'épaule. J'ai grimacé un peu quand sa main m'a touché.

— Je ne sais plus trop, a-t-elle répondu sarcastiquement, en me foudroyant du regard. J'étais dans une position délicate.

— Désolé, chérie, j'étais troublé.

— Oui, belle excuse, Dan.

— Tu te souviens de cette photo dans mon album de finissants, non ? Tu sais, le gros garçon ? Il... muscles... gros... Je bredouillais lamentablement mon excuse d'une voix beaucoup trop haut perchée. Robert a gloussé.

— Alors, comment va la vie, Dan ? m'a-t-il demandé.

Je faisais de gros efforts pour me reprendre.

— Plutôt bien, dans l'ensemble. Je ne me suis pas ennuyé depuis le secondaire. J'ai un diplôme universitaire et maintenant, je suis comptable dans une grande imprimerie.

Robert a ri.

— Toi ? Comptable ? Mais je croyais que pour être comptable, il fallait être bon en maths.

— En effet, mais seulement en ce qui concerne les opérations de base, comme des additions ou des soustractions. Une chance qu'on a inventé une petite machine appelée *calculatrice*, il y a quelques années. Et toi ? Est-ce que tu confonds toujours *se* et *ce* ? Quand nous étions au secondaire, nous nous taquinions toujours l'un l'autre. J'étais content de voir que certaines choses n'avaient pas changé.

— Non, non. Grâce au correcteur orthographique de mon nouvel ordinateur, mon orthographe est bien meilleure, m'a-t-il répondu sur un ton amusé.

Nous avons pris le temps de nous raconter un peu nos vies. À un moment donné, quelques chaises se sont libérées près du feu, et nous avons décidé de nous y asseoir pour continuer notre discussion.

Alors que nous allions nous installer, une femme est entrée dans la pièce. Bien sûr, j'avais déjà vu des femmes à la silhouette harmonieuse, mais cette dame était vraiment époustouflante. Elle avait des courbes magnifiques, juste aux bons endroits. Michelle m'a donné un petit coup amical dans les côtes, et j'ai compris que je lui portais un peu trop d'attention.

Il s'est avéré que la dame était avec Robert. Il lui a fait un geste de la main.

— Hé, Susan, on est là.

— Ah, te voilà, lui a-t-elle dit en s'avançant vers nous d'un pas assuré.

— Dan, tu te souviens de Susan, ma femme ?

Ma mâchoire s'est décrochée pour la deuxième fois de la soirée quand j'ai fini par la reconnaître.

— Susan ? ai-je lâché. Je crois que les yeux étaient sur le point de me sortir de la tête.

— Ouais. Comment ça va, Dan ? a-t-elle demandé.

— Oh, ça va. J'ai rapidement présenté Michelle à Susan, pour éviter les problèmes de mémoire que j'avais connus un peu plus tôt. J'ai secoué ma tête avec incrédulité et j'ai

regardé Robert. Tu ne m'avais pas dit que vous étiez en couple. Quand exactement vous êtes-vous retrouvés ?

Robert s'est penché en avant.

— Nous avons commencé à sortir ensemble pendant notre dernière année de secondaire. Je pense que nous avons tissé des liens parce que nous souffrions des mêmes problèmes de poids. Cela nous a vraiment rapprochés. Mais nous avons gardé notre amour secret, parce que nous ne voulions pas que les gens fassent de commentaires sur les deux gros qui sortent ensemble. Tu sais à quel point les jeunes peuvent être cruels à cet âge. Alors, nous avons gardé notre histoire pour nous. Nous nous sommes mariés quatre ans plus tard et n'avons plus pensé à ces années. Susan est la plus belle chose qui me soit arrivée.

Susan s'est penchée vers lui et lui a doucement serré les mains.

— Robert est la plus belle chose qui me soit arrivée à moi aussi sur tous les plans.

S'il existait bien un équivalent féminin à Robert au secondaire, c'était bien Susan Connors. À l'époque, elle mesurait cinq pieds sept et pesait environ cent soixante-quinze livres, sinon plus. Elle souffrait des mêmes problèmes que Robert.

Mais là, ce n'était vraiment plus la même femme qui se tenait devant moi. Je crois qu'à ce moment précis, je transpirais à grosses gouttes. Ce devait être à cause du feu.

— Susan, tu es superbe ! S'il vous plaît, dites-nous comment vous avez tous deux réussi à retrouver la forme à ce point. Cette transformation est presque incroyable.

Elle a souri.

— Demande à Robert. C'est grâce à lui que ce changement draconien a eu lieu.

Robert a enchaîné :

— Eh bien, en fait, tout cela a commencé environ un an après la fin de nos études secondaires. Susan et moi avons décidé qu'il était temps d'arrêter d'essayer à moitié de régler notre problème de poids, et de nous y attaquer pour de bon.

« Nous n'en pouvions plus de notre apparence physique. Nous avons tellement souffert, et pendant si longtemps, que l'idée de rester gros nous faisait trop mal. Les brimades des autres enfants au primaire et au secondaire étaient suffisantes pour nous déprimer. L'anxiété entraînée par les commentaires, les moqueries, les remarques narquoises et l'exclusion sociale détruisait la confiance que nous pouvions avoir en nous-mêmes.

« Et, en plus, nous étions en si mauvaise santé ! Nous étions toujours fatigués. Le simple fait de nous promener dans le centre commercial nous essoufflait. Et les irritations cutanées ! Elles étaient presque intolérables ! Ma peau était terriblement irritée sous les bras et entre les jambes. Tu te souviens, Dan, de ma drôle de façon de courir pendant les cours de gym ? »

Effectivement, je m'en souvenais très bien.

— Oui, tu courais comme si tu avais un ballon coincé entre les jambes. Il avait une drôle d'allure et bien des gens se moquaient de lui. Pour ma part, je me sentais triste pour lui.

Robert a continué.

— Eh bien, je ne faisais pas cela pour être original. C'était en fait à cause des irritations insidieuses que j'avais dans l'aine. C'était encore pire pendant l'été, à cause de la chaleur et de la transpiration. Susan n'avait pas ce problème, mais moi, je transpirais tout le temps, j'étais même parfois trempé. C'était très embarrassant.

« Et puis, tiens, évidemment, nous n'allions pas à la plage ou à la piscine. Nous étions bien trop gênés. Nous montrer était une invitation directe aux moqueries. Nous ne pouvions pas le supporter. Il n'était pas non plus question de faire un tour de manège. Nous avions un mal fou à rentrer dans les sièges. Même au cinéma, nous asseoir était un problème. »

— Et les vêtements, bon sang, a ajouté Susan d'un ton exaspéré. Magasiner des vêtements était une activité tellement pénible. Nous ne pouvions aller ailleurs que dans les magasins spécialisés, tu sais, dans les magasins pour personnes de taille forte.

« De plus, nous étions victimes de discrimination. Ce qui m'agace vraiment, c'est qu'il est souvent, de nos jours, socialement inacceptable d'avoir des préjugés envers les différents groupes ethniques et religieux, tandis que les préjugés envers les personnes obèses ou ayant une surcharge pondérale sont tenaces, et souvent bien acceptés »

— C'est vrai, c'était un gros problème, a dit Robert. Un jour, Susan n'a pas obtenu un poste de maître nageuse, alors qu'elle possédait plus que les qualifications nécessaires. Nous n'avons pas de preuves formelles, mais nous pensons fortement que son apparence physique a influencé la décision de ne pas l'engager.

— Cette expérience m'a particulièrement touchée, a ajouté Susan. Je pense que, parfois, les gens ne se rendent pas compte à quel point leurs paroles et leurs actions peuvent nuire à l'estime de soi des personnes corpulentes.

— Enfin, a ajouté Robert, nous commençons à ne plus être capables de supporter tout cela. Alors, nous nous sommes lancés à corps perdu dans la grande aventure des régimes. Nous avons suivi pendant environ un mois et demi un régime qui était à la mode à l'époque. Ça a marché ou du moins, c'est ce que nous avons cru. Mais c'était un régime très sévère et, vers la fin, nous étions affamés. Quand nous avons arrêté ce régime, nous avons recommencé à manger comme avant et avons vite repris tout ce poids que nous avons eu tant de mal à perdre. C'était terriblement frustrant. Le pire, c'est que nous avons grossi encore plus qu'avant de commencer le régime.

« Désespérés, nous avons commencé à essayer tous les régimes et toutes les combines pour perdre du poids dont nous entendions parler, en rêvant que l'un d'eux serait efficace et nous permettrait de ne plus reprendre le poids perdu. Rien n'a fonctionné.

« Nous avons aussi acheté tous les produits de régime vendus dans les publireportages. Nous les avons tous essayés, sans exception. Rétrospectivement, je pense que nous achetions tout ce qui promettait des résultats, parce que nous avons peur de manquer une éventuelle solution miracle. Encore une fois, rien n'a marché. Nous obtenions les mêmes résultats chaque fois. Notre situation commençait à vraiment nous déprimer et je crois que nous étions sur le point d'accepter le fait que nous ne pourrions jamais changer notre physique. C'était vraiment enrageant. À cette époque,

nous avons l'impression que la chose la plus simple était de déclarer forfait. »

Je n'ai jamais eu les mensurations de Robert, mais je comprenais tout de même ce qu'il voulait dire.

— Tu sais, nous avons tous deux pris le poids qui accompagne souvent l'arrivée de l'âge moyen. Nous n'avons jamais connu les gros problèmes de poids que vous avez vécus, c'est vrai, mais personnellement, j'ai pris environ quarante livres depuis mes années de hockey. Je commence à avoir une bouée autour de la taille.

Michelle a renchéri.

— J'hésite à me mettre en maillot de bain maintenant. Je me sens comme un saucisson. Et, comme tu le disais, j'ai l'impression que c'est pire maintenant que lorsque j'ai commencé à faire des régimes de temps en temps, il y a quelques années.

— Quel poids as-tu pris, si je peux te le demander? a demandé Susan.

— Oh, une trentaine de livres, peut-être davantage, a répondu Michelle sans réticence. Bon, je sais que c'est peu, comparé à la surcharge pondérale que vous aviez, mais cela me déplaît tout de même.

— Écoute, Michelle, a dit Susan avec empathie, ne te compare ni à moi ni à Rob. Tout le monde est différent. Le fait que ton surpoids soit inférieur à celui que nous avons à l'époque ne rend pas ton problème moins pénible. Si cela t'ennuie, il faut le régler.

— C'est bien vrai, a dit Robert. Chacun doit s'occuper de sa propre situation et relever ses propres défis.

— Alors, qu'as-tu fait pour régler ton problème de poids, Rob? ai-je demandé, de plus en plus excité à l'idée de découvrir ce secret. De toute évidence, quelque chose a bien fini par marcher, parce que vous êtes tous les deux dans une forme phénoménale aujourd'hui.

— Eh bien, au lieu d'abandonner, j'ai décidé de ne pas laisser mes cellules graisseuses l'emporter. Je me suis rendu compte que ce n'était pas moi qui n'arrivais pas à suivre le système, c'était le système qui n'était pas fait pour moi. Si l'on ne me donnait pas les bons renseignements, la vérité sur la façon de maigrir efficacement, j'allais la découvrir par moi-même. Du vent, les régimes bizarres, les publiereportages et les mensonges de l'industrie de la prétendue bonne forme physique. Dans un certain sens, c'est comme si j'avais décidé de faire exactement le contraire de ce que tous ces gourous autoproclamés me disaient de faire. Il était temps que je laisse de côté toutes ces informations et toutes ces approches contradictoires et que je me concentre sur les techniques les plus efficaces.

« Je me suis attaqué à l'étude en profondeur de toutes les façons de perdre du poids. Je me suis dit que, si nous obtenions toujours les mêmes résultats, c'était parce que nous faisons toujours la même chose ou presque. J'ai commencé à lire les livres et les magazines de remise en forme. J'analysais en profondeur tout ce qui me tombait sur la main et avait des bases scientifiques solides.

« Au bout de quelques expériences, les résultats ont commencé à devenir encourageants. Et les résultats n'étaient pas temporaires: je perdais effectivement du poids, et ne le reprenais pas. Mon apparence a commencé à changer de façon spectaculaire. Je voyais bien que les nouvelles techniques

que j'avais découvertes fonctionnaient réellement. Pour m'assurer que ce n'était pas juste un coup de chance, j'ai demandé à Susan d'essayer mon approche. Le moins que l'on puisse dire, c'est que les résultats ont été incroyables.

« Je commençais à avoir belle allure. Je me rappelle avoir été ébahi le jour où j'ai commencé à apercevoir mes muscles abdominaux !

« Tout ce qui touchait à la bonne forme physique m'intéressait tellement que je suis allé encore plus loin. J'ai obtenu un diplôme universitaire en kinésiologie. Et tout s'est mis en place. J'ai fait de ma fascination pour la forme et la santé ma profession. »

— C'est-à-dire ? ai-je demandé.

— Je suis entraîneur privé professionnel, Robert, a-t-il répondu fièrement.

— Tu as toutes les homologations et tout ? a demandé Michelle, curieuse.

— Eh oui, tout ça, et une belle allure, par-dessus le marché, a lancé Robert.

— Belle allure, hein ? Et où entraînes-tu tes clients, monsieur le super Mannequin ? lui ai-je demandé en plaisantant.

Robert a souri et s'est adossé à sa chaise.

— J'ai un arrangement avec quelques centres d'entraînement physique en ville. Je peux rencontrer mes clients là où cela les arrange, même chez eux, s'ils le désirent.

— Donc, en gros, tu enseignes aux autres comment faire ce que tu as fait, a précisé Michelle.

— Exactement, a répondu Robert en hochant la tête. Grâce à mon savoir et à mon expérience, j'ai mis au point un système qui marche quasiment à tout coup. Disons qu'au fil des années, j'ai découvert les vrais secrets concernant la façon de brûler les graisses, les vérités secrètes que les créateurs de publiereportages et de régimes, ainsi que les compagnies pharmaceutiques ne veulent pas divulguer, parce qu'ils perdraient leurs clients réguliers et feraient faillite !

— Donc, ce que tu dis, c'est que tu as trouvé la méthode suprême, c'est ça ? a dit Michelle sur un ton doux.

— Bien sûr que non, Michelle, parce que rien n'est parfait, a fait remarquer Robert de bonne grâce. Pratiquement chaque programme de remise en forme est basé sur au moins une parcelle de vérité. C'est d'ailleurs ce qui fait qu'il est si difficile de départager les approches stériles de celles qui ont des chances de réussir. Prenez une légende urbaine, agrémentez-la de quelques faits scientifiques, et le résultat a l'air d'être scientifiquement garanti.

« L'autre problème, c'est que, pour chaque programme ou régime, le résultat a tendance à être tout ou rien. Pourtant, ils la vendent comme si c'était l'invention la plus merveilleuse depuis le fil à couper le beurre. Je pense que ce genre de méthode peut faire plus de mal que de bien, parce que la solution la plus adaptée à un individu peut être une combinaison de plusieurs méthodes.

« C'est la source de motivation qui m'a le plus encouragé à étudier pratiquement tous les programmes et les régimes disponibles sur le marché. Pour finir, je me suis basé sur toutes les informations que j'avais accumulées pour créer le programme des brûleurs de graisse.

« Au cours de toutes mes années d'expérience et d'étude de marché, je n'ai jamais rien vu de si complet ou qui responsabilise autant les gens que ce programme. Évidemment, je ne suis peut-être pas tout à fait impartial, parce que ce programme est un peu mon bébé, mais tout compte fait, je pense que mon approche est aussi parfaite que possible. Certaines personnes obtiennent des résultats prometteurs et d'autres, des résultats extraordinaires. Cela varie d'une personne à l'autre, parce que trop de variables inconnues et incontrôlables sont en jeu. Malgré tout, je pense qu'avec le programme, les gens ont vraiment la possibilité de perdre du poids et de contrôler leur poids à long terme. »

— À ton avis, ai-je demandé, quel est le moteur de ton approche, l'élément qui la distingue vraiment des autres ?

— Les filtres alimentaires^{MD}, m'a-t-il répondu sans hésitation. Rien, absolument rien sur le marché ne peut égaler les filtres alimentaires^{MD} lorsqu'il s'agit d'aider quelqu'un à déterminer les aliments qui peuvent l'aider à maigrir. C'est la méthode la plus exceptionnelle qui soit, et je connais pour ainsi dire toutes les méthodes.

— Comment cela fonctionne-t-il ? a demandé Michelle.

— Je ne peux répondre à cette question que de façon élaborée, a répondu Robert. Il me faut généralement environ trois heures pour présenter à mes clients la technique des filtres alimentaires^{MD} et la théorie sur laquelle elle se base. Pendant ces trois heures, les gens deviennent quasiment des experts en analyse de nourriture. Si je ne prenais pas ce temps pour donner toutes les informations, les gens auraient du mal à comprendre pourquoi ils vont devoir faire certaines choses.

Une idée était en train de se former dans mon esprit. J'ai jeté un coup d'œil à Michelle et le regard qu'elle m'a lancé en retour m'a montré qu'elle avait eu la même idée que moi.

— Robert, ai-je dit pour commencer en me penchant vers l'avant, crois-tu qu'il serait possible que tu nous aides, Michelle et moi, à perdre le poids dont nous voulons nous débarrasser? Nous n'arrivons pas à le faire. Tu as l'air d'avoir trouvé une solution qui fonctionne et tu as toutes les références nécessaires. Serais-tu d'accord pour nous enseigner ta méthode?

L'idée a eu l'air de lui plaire.

— Mais bien sûr! Aucun problème. Mais pas avant samedi prochain, parce que mon emploi du temps est très chargé cette semaine. Nous pourrions nous voir samedi, qu'en dites-vous?

La réponse de Michelle a été immédiate.

— Ce serait super. Tu es sûr que ce n'est pas un problème? Nous ne voudrions pas te déranger en te prenant de ton temps.

— Ne vous inquiétez pas. Cela me fait plaisir, vraiment, nous a-t-il répondu. Je ne vais même pas vous faire payer.

Cette dernière phrase m'a surpris.

— Mais pourquoi donc?

— Parce que je t'en dois une, Dan.

— Tu m'en dois une? ai-je dit en regardant Michelle avec un air d'incompréhension totale. Je ne me souvenais pas lui avoir rendu de service notable par le passé.

— Je te suis redevable, mon ami, m'a-t-il dit, parce que tu étais le seul, au secondaire, qui ne s'est jamais moqué de mon apparence. Tu m'as toujours accepté pour ce que j'étais, sans te soucier de ce dont j'avais l'air. Tu n'avais pas peur d'être mon ami et d'être vu en public avec moi. Je n'ai jamais oublié cela. C'est la raison pour laquelle, pour toi et ta charmante femme, c'est gratuit.

Il se faisait tard et la fête tirait à sa fin. Nous nous sommes tous levés et nous nous sommes serré la main. J'ai donné une claque sur l'épaule de Robert.

— Tu es sûr que ce n'est pas plutôt parce que tu aurais échoué en français sans mon aide ?

Il a ri.

— Oui, aussi. Tiens... Il m'a tendu sa carte professionnelle. Appelle-moi s'il y a le moindre problème. L'adresse est sur la carte. Je vous attends tous deux samedi matin à dix heures précises. Nous allons commencer à ce moment-là. Vous n'avez rien de précis à apporter parce que nous allons juste papoter un peu.

J'étais excité.

— Pas de problème. Nous y serons.

Robert a souri.

— Bien. Écoute, c'était vraiment super de te revoir, Grogneur.

Michelle s'est tournée brusquement vers moi, l'air complètement ébahi.

— Grogneur ? a-t-elle répété.

— Tu ne veux pas le savoir, ai-je dit précipitamment.

Robert a répondu à son regard interrogatif.

— C'est le surnom qu'on lui avait donné, au secondaire, après qu'il a battu le record d'aspiration de crème fouettée à travers une paille. Ce surnom l'a suivi à cause des grognements qu'il faisait. D'après ce que j'en sais, il détient toujours le record.

J'ai ri en me rappelant que j'avais failli m'évanouir en essayant d'aspirer le dernier bol de crème fouettée à l'aide d'une paille, laquelle était totalement inadaptée à cette tâche.

— Hé, forcément... Quand on a du talent, ai-je dit.

— Je m'arrangerais pour que ça ne s'apprenne pas, si j'étais toi, chéri, m'a lancé Michelle pour me prévenir. Je ne pense pas que cela aiderait ta carrière.

En rigolant, nous nous sommes dit au revoir et sommes sortis. Quelle belle soirée de retrouvailles. Nous avons fait un beau retour en arrière.

La rencontre avec Robert Parker, elle, me restait en tête. J'avais très hâte d'être à notre rencontre de samedi. Rob avait eu l'air si sûr de pouvoir nous aider à régler notre problème de poids. Moi aussi, j'avais vraiment confiance en lui. S'il était capable d'améliorer son apparence physique de cette façon, j'étais certain qu'il pouvait nous aider. Les choses allaient changer. Nous allions apprendre à maigrir à l'aide des secrets des brûleurs de graisse.

LES SECRETS DES BRÛLEURS DE GRAISSE

« Ce que les
infopubs et
l'industrie des
diètes ne vous
disent pas »

À travers un récit charmant et humoristique, Robert, spécialiste de la perte de poids, enseigne à ses clients, Dan et Michelle que brûler les graisses n'est pas sorcier. Il leur livre, chapitre après chapitre et avec humour, le secret qu'il a mis au jour au cours des années, qui s'est mué, au fil de 10 ans de recherches et d'expériences en une véritable méthode révolutionnaire : les **FILTRES ALIMENTAIRES^{MD}**. Tout au long du récit, il distille conseils et lignes directrices qui allient des choix judicieux au niveau alimentaire (les **FILTRES ALIMENTAIRES^{MD}**) et des exercices simples et pratiques, qui guideront ses nouveaux élèves vers un bien-être et une forme corporelle qu'ils n'auraient jamais pu imaginer...

Rangez vos balances, la solution est ailleurs !



Daniel Eamer est impliqué dans le milieu de la santé et de la remise en forme depuis 1988. Il a bâti son style de vie et sa profession sur ce qui n'était, au départ, qu'une bonne résolution prise en 1985, pour la nouvelle année.

Daniel a obtenu en 1996 un Baccalauréat ès sciences en Sciences de l'activité physique (spécialisation en Thérapie du sport), à l'Université Concordia, à Montréal. Il détient aussi de nombreux certificats dans le domaine de la santé et de la remise en forme, particulièrement le titre de *Certified Strength and Conditioning Specialist*, décerné par la *National Strength and Conditioning Association*, aux États-Unis.

Ce qui distingue Daniel de ses pairs, c'est son refus d'accepter la norme d'une industrie pervertie par de pseudo experts de la forme et par des charlatans, et par une mentalité de suiveurs. Il entretient son attitude de gagnant et se bat continuellement contre les pratiques frauduleuses qui semblent avoir envahi le domaine de la santé et de la remise en forme. Il se décrit lui-même comme un « anti-virus » contre toutes les légendes urbaines, les mythes sans fondements et les pratiques franchement malhonnêtes que l'on retrouve dans cette industrie.

En 2007, Daniel Eamer a été l'entraîneur des candidats d'Occupation double, produit par TVA.

