

« PERDRE POUR GAGNER »

Maigrir en avalant des kilomètres

Courir pour maigrir, tel pourrait être le slogan de l'opération « Perdre pour gagner » menée, à Tulle, par le docteur Jean-Philippe Courtade et sept volontaires. Objectif : faire fondre les kilos de trop en avalant des kilomètres dans la perspective d'un marathon. Une opération sur plusieurs mois basée sur la préparation physique, le suivi médical et le changement de comportement alimentaire.

TULLE. — Ils sont sept, comme les célèbres nains. Et comme eux leur problème c'est la taille, le tour de taille plus exactement. Ils ont quelques kilos à perdre (entre 15 et 30 kilos).

Depuis le mois de décembre, ces sept Corrèziens de Brive et Tulle se sont impliqués dans l'opération « Perdre pour gagner ». Une expérience menée par le docteur Jean-Philippe Courtade qui a pour but de préparer ces volontaires souffrant de surcharge pondérale à un marathon. Une préparation sur une dizaine de mois ; en douceur et progressive, qui doit réhabituer l'organisme à l'effort physique.

Les choses sérieuses ont commencé samedi pour les volontaires. Réunis sur la piste d'athlétisme de Tulle, ils ont abattu leurs premiers kilomètres à petites foulées.

ANCIENS SPORTIFS

Sur le circuit, cinq hommes et deux femmes ont retrouvé les sensations de l'effort. Serge, le chef d'entreprise ; Jean-René, le représentant ; Sylvie, l'attachée commerciale ; Nathalie, l'aide-soignante ; Olivier, le pharmacien, et Richard, le cadre à qui son fils a lancé un défi. « Il a souri lorsque je lui ai dit que j'allais faire un marathon, explique ce dernier, il va voir, j'ai déjà perdu 9 kilos ».

Les sept futurs marathoniens ont tous en commun d'avoir pratiqué le sport plus jeune, parfois à haut niveau. Serge

pratiquait les arts martiaux et le rugby ; Sylvie le vélo ; Nathalie le handball...

« Ce sont les accidents de la vie et la sédentarité qui leur ont fait perdre la ligne, explique le docteur Courtade. Ainsi, Richard, ancien gendarme en haute montagne, s'est « enrobé » en retrouvant la vie civile. Les dîners d'affaires de Jean-René l'ont alourdi. C'est une longue hospitalisation qui a fait grossir Serge... »

« En perdant l'activité sportive, leur masse musculaire s'est réduite et les aliments sont allés gaver les cellules graisseuses, commente Jean-Philippe Courtade, le but est d'inverser cette situation, en retrouvant la sensation sportive leurs muscles vont retrouver la priorité. Cela équivaut à changer de vie. Un travail sur la longueur le permet ».

L'entraînement va de pair avec un régime hypocalorique mais normo-protéiné. « Ce sont les protéines (viande, poisson, laitage) qui alimentent la machine musculaire, explique le médecin, pour l'instant les consignes ne sont pas très strictes : laisser tomber les alcools, confiseries et pâtisseries. Surtout pas de jeûne, il fait perdre du muscle avant de s'attaquer à la graisse ».

ANALYSE PERSONNALISÉE

Des débuts en douceur donc. Le groupe a commencé par trois heures de marche hebdomadaires réparties dans

les trois premières semaines. « Je ne pouvais pas demander plus à la veille des fêtes... ni sur l'effort, ni sur l'alimentation », sourit Jean-Philippe Courtade.

Samedi, ce premier jogging en commun marquait le début de la « vraie » préparation. Equipés d'un cardio-fréquence-mètre les coureurs ont retrouvé la sensation de l'effort et ont indiqué quel était leur rythme maximal. « En les évaluant et en complétant par un bilan de

santé complet, nous verrons quel est le travail à mener pour chacun d'eux. Ils n'ont pas tous le même poids à perdre, ni le même rythme pour le perdre ».

Une analyse personnalisée qui a pour but d'homogénéiser le groupe. Que chacun puisse tenir sur la longueur. L'objectif des premiers mois est d'accomplir les 10 kilomètres dans l'heure. « Les pertes de poids seront rapides au début, emme-

progressive au fur et à mesure que l'organisme assimilera l'effort et gagnera en endurance ». Les sept candidats quitteront la piste pour découvrir les circuits en nature, moins monotone, et coupleront la course avec d'autres sports : VTT, ski...

Les dernières phases verront participer le groupe aux courses de fond locales : semi-marathon, Foulées du cœur, 5.000 mètres, 10.000 mètres... Le final, en beauté, emme-

Les premiers kilomètres pour perdre du poids et gagner la légèreté, sinon le marathon.

nera les sept sportifs aux marathons du Médoc ou de Paris. « L'objectif sera atteint, ils auront changé de vie et retrouvé les sensations du sport », espère Jean-Philippe Courtade.

« La Montagne » accompagnera l'opération « Perdre pour gagner ». Chaque mois, vous pourrez découvrir dans nos colonnes le bilan de l'expérience et le portrait de ses participants.

