



## Chronique Santé

Dominique  
POIRIER

### Plaisir et perte de poids : c'est possible!

Alors que les thérapies par le rire poussent comme des petits champignons à travers la province, une autre façon d'être en santé tout en s'amusant a vu le jour au Québec dans les dernières années. Marie Salvas a mis sur pied en août 2004 une entreprise qui intègre perte de poids, plaisir...et photographie!

Marie Salvas est la preuve vivante qu'il est possible de perdre du poids sans perdre sa bonne humeur. Elle avoue avoir elle-même essayé tous les régimes possibles et inimaginables pour perdre son surplus de poids. Après

maints échecs, cinq années sans régime l'ont laissé avec un poids qui s'élevait à 280 livres. Le 31 décembre 1999, fière de ses réalisations personnelles mais mal à l'aise dans son corps, elle consulte le guide alimentaire pour connaître ses faux pas et tenter de commencer le deuxième millénaire du bon pied.

Graduellement, elle diminue ses portions, sans pour autant se contraindre à des interdits. Tout s'oriente autour du plaisir. Il est agréable d'avoir devant soi une assiette bien équilibrée, mais Marie Salvas est consciente qu'un repas copieux peut s'avérer savoureux



avant



après

de temps en temps.

Graduellement, les livres en trop fondent et la bonne humeur demeure. En plus de repas équilibrés, les escaliers sont visités plus souvent que l'ascenseur. Le port d'une robe soleil, qui constitue le bonheur ultime de Marie, est de plus en plus à portée de main, grâce à la perte de 140 livres. Et non seulement la technique fonctionne sur elle, elle est également efficace chez plusieurs personnes de son entourage.

Suite au 11 septembre 2001, cette enseignante dans le domaine du voyage voit ses tâches diminuées et décide d'entreprendre l'écriture d'un livre qui expose sa démarche : «Je n'ai pas de miracle à vendre, ce n'est que le gros bon sens », explique la princi-

pale intéressée lors d'une entrevue téléphonique avec *La Revue*.

Un groupe pilote est ensuite né, mais bien qu'elle se sente à l'aise dans le corps d'une animatrice, Marie Salvas réalise qu'elle n'a ni l'expertise, ni l'expérience pour répondre aux questions sur les problèmes de santé

reliés à l'obésité. Elle s'entoure donc de professionnels capables de bien informer ses clients. Un kinésologue, un psychologue et un nutritionniste travaillent de pair avec Marie Salvas pour favoriser une bonne alimentation tout en travaillant sur l'estime de soi.

Pour se faire, la balance prend le bord et c'est la photographie qui vole la vedette. Au cours des douze séances que durent le programme, un photographe professionnel se joint au groupe à deux reprises pour immortaliser sur pellicule la beauté des gens. Chacun des participants passe une minute devant la

caméra. Il s'agit donc d'un mal (pour certains) qui ne dure pas longtemps et qui donne toujours de beaux résultats. Cette façon de faire est également un moyen de voir l'évolution de chacun dans son processus de perte de poids.

Après avoir fait des petits aux quatre coins de la province, Poids Plaisir s'en vient à Gatineau. Douze semaines de plaisir sont au programme pour les gens qui désirent perdre du poids. Jusqu'à ce jour, plus de 450 participants ont profité de l'expérience de Marie Salvas pour atteindre leur propre objectif.

Pour plus de renseignements, visitez le site Internet [www.poidsplaisir.com](http://www.poidsplaisir.com) ou communiquez avec l'équipe de Poids Plaisir au 514-745-8530.

Grâce à des repas équilibrés et beaucoup de plaisir, Marie Salvas a perdu 140 livres. Elle partage maintenant sa technique grâce à Poids Plaisir, un programme qui verra bientôt le jour à Gatineau. (Photo: wowfotito.com)