

## TÉMOIGNAGE

# « J'ai réussi à maigrir plus facilement que je ne le croyais ! »



**Camille, 20 ans, est étudiante en philosophie et sciences sociales. L'été dernier, elle a choisi de relever un défi de taille, celui de reprendre la route d'une vie saine.**

*Propos recueillis par Élodie Sillaro*

**C**amille sentait bien qu'elle se laissait aller aux facilités et aux déséquilibres d'une vie étudiante. Mal dans sa peau, l'été dernier, elle se décide à monter sur la balance... Résultat : 73 kg, soit 13 de plus que l'année précédente. Ça été le déclic, « je me suis dit que ça ne pouvait pas continuer comme ça ! » L'étudiante veut alors changer ses habitudes alimentaires : « Je me suis renseignée sur Internet à propos de la nutrition et du sport pour mincir. J'ai découvert le blog très complet de Lucile Woodward (notre journaliste-coach à Vital). Ses conseils m'ont beaucoup servi : quels aliments privilégier, que manger après le sport... Les témoignages qui y figurent sont aussi très motivants et les photos avant/après bluffantes ! » Du coup, c'est parti ! Camille adopte une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité sportive. Car elle l'a bien compris,

l'une ne va pas sans l'autre quand on veut des résultats. Elle s'entraîne donc chez elle avec les vidéos ciblées de Lucile : taille de guêpe, abdos-fessiers, bras. « En trois mois, j'ai perdu 7 kg ! Et je n'ai rien repris. Ça m'a motivée et je me suis inscrite en salle de sport. J'avais vraiment envie de changer de silhouette. » Camille s'y rend au moins trois fois par semaine et s'essaie à tous les cours co : BodyPump, BodyAttack, abdos-fessiers. Et ça lui plaît ! Puis, après quelques mois de stagnation, elle se décide à consulter une diététicienne pour continuer à mincir. Celle-ci établit un programme alimentaire lui donnant droit à trois gourmandises par semaine : « En deux mois, j'ai perdu 4 kg sans régime restrictif. En parallèle, je faisais toujours du sport pour continuer à me sentir mieux. » Finalement, si Camille a décidé de prendre de bonnes habitudes de

vie, elle en tire bien plus qu'une simple métamorphose physique : « J'aime mon nouveau corps mais aussi le fait de me sentir pleine d'énergie ! J'ai aussi davantage confiance en moi. Parfois, on a envie de laisser tomber, de se ruer sur la première tablette de chocolat ou de ne pas aller à la salle. Il faut croire en soi et s'accrocher ! Le chemin parcouru a été moins difficile que ce que j'imaginai... » Aujourd'hui, Camille poursuit ses bonnes habitudes : « Je mange les bons aliments au bon moment sans oublier de me faire plaisir. Lorsque je craque, je le fais en toute conscience, je savoure. Ainsi, je ne cède plus aux grignotages. » Devenue passionnée de sport et de fitness, Camille aimerait en faire son job mais pas seulement, relever une mission : « Je voudrais mettre en place des campagnes de prévention nationale. » ✨

## « Alimentation et activité sportive, l'une ne va pas sans l'autre ! »