

Sommaire

ACTUALITÉ

- 3 Les triplés
- 5 Carnet de l'éditeur
- 6 Quelle semaine
Céline Dion fait
un malheur en Jamaïque
- 10 **Gregory Charles**
Julia est née!
- 11 À la une
Les amoureux
de *Star Académie*
- 24 Débat
Liza Frulla et Paul Piché
- 26 **Véronique Cloutier**
«Pourquoi j'ai choisi d'aider»
- 27 **Myriam LeBlanc**
Quand un rêve devient réalité
- 30 101 questions
Jasmin Roy
- 32 C'est moi qui pose les questions...
Lynda Lemay et Pascal Darilus

BIEN DANS MA PEAU

- 36 La beauté selon...
Geneviève Brouillette
- 39 Banc d'essai
- 40 Pros à la rescousse
- 41 Votre médecin de famille
- 42 Santé prévenir

TOP LOISIRS

- 59 Top musique et Top livres
- 60 Top cinéma

- 62 Top dvd et Top jeux
- 63 La télé en questions
- 64 Téléromans
- 68 La cour est ouverte
et horoscope

LES JEUX

- 69 Les 10 erreurs et sudoku
- 70 La grille géante
- 72 Mot mystère
et Entrecroisés
- 73 Mots fléchés
- 74 Solutions des jeux

TOUT CONNAÎTRE

- 75 Mieux comprendre
l'origine des chats
- 78 Pourquoi...
- 79 Monde sauvage

REPORTAGES

- 80 **Johnny Hallyday**
Le jour où
il a failli mourir
- 83 En direct d'Hollywood
Julianne Moore
- 84 **Marc-André Fortin**
«J'ai perdu 40 livres»
- 88 L'amour est dans le pré
Les filles entrent
à la ferme
- 90 10 vedettes se confient
«Mon premier
emploi»

84

MARC-ANDRÉ FORTIN

Comment
il a **perdu**
40 livres...



- 92 **Alain Lefèvre**
«Ma passion
pour les parfums»
- 95 **Natasha St-Pier**
se marie
«Je l'ai rencontré
sur une île déserte»
- 98 J'adore, je déteste
**Catherine
Proulx-Lemay**

À GAGNER

4 cartes-cadeaux
UNIPRIX



VOIR
LES JEUX

80

JOHNNY HALLYDAY

«J'ai vu la mort
de près»



MA SEMAINE GOURMAND

avec
Jérôme Ferrer



L'Épicerte
Que penser
du régime
acido-basique?

À VOIR DANS VO
CAHIER DÉTACHA
L'ÉPIC



MARC-ANDRÉ FORTIN

“J’ai perdu 40 livres”

Marc-André Fortin est littéralement un nouvel homme. Il a perdu énormément de poids. L'artiste a suivi les conseils d'une spécialiste qu'il a consultée après avoir combattu son cancer.

PAR FRANÇOIS HAMEL / PHOTOS: STÉPHANIE LEFEBVRE

La Semaine: Marc-André, j'ai mis un peu de temps à vous reconnaître lors de la conférence de presse présentant les professeurs et les animateurs de *Star Académie*...

Marc-André Fortin: Vous n'êtes pas le seul. D'ailleurs, après ma participation à l'émission en 2005, j'ai gagné plusieurs kilos. À un moment donné, j'ai atteint 200 livres, et un déclic s'est fait dans ma tête.

LS: Combien de livres avez-vous perdues?

M.A.F.: Environ 40 livres. Il y a deux ans, j'ai commencé à m'entraîner. Pour moi qui ne suis pas un sportif, adopter une telle routine était un grand pas. Cependant, j'étais motivé et j'ai rapidement constaté les bienfaits de l'exercice; j'avais notamment davantage d'énergie. Puis, l'an dernier, j'avais encore du poids à perdre et je souffrais de douleurs à l'estomac. Je suis donc allé consulter une naturopathe.

LS: Qu'entendez-vous par douleurs à l'estomac?

M.A.F.: Manifestement, je devais modifier mon alimentation, ce que j'ai réussi à faire grâce à la naturopathe. Je parle d'un changement d'alimentation partiel, surtout par rapport aux combinaisons d'aliments. Au début, je voyais ma naturopathe une fois par semaine. Aujourd'hui, je la vois une fois de temps en temps. J'ai acquis de nouvelles habitudes alimentaires et grâce à elles, j'ai perdu 25 livres supplémentaires.

LS: Comment avez-vous trouvé cette

naturopathe?

M.A.F.: En discutant avec ma belle-sœur, qui avait elle-même perdu du poids après une grossesse. C'est elle qui m'a parlé de Jacinthe Dubuc, d'espasanté, à Montréal.

LS: Votre entraînement se déroule dans un centre de santé ou un gym?



M.A.F.: Dans un gym Énergie Cardio. Je suis un programme que j'ai adapté, car il comportait des choses que je n'aimais pas.

LS: C'est-à-dire?

M.A.F.: Les poids libres. Je me retrouvais toujours à côté de gros baraqués qui se regardaient dans le miroir. *(Sourire)* Mon but n'est pas de devenir Monsieur Muscles. Je fais d'abord mon jogging, sur le tapis, pendant au moins 30 minutes. Puis, je continue avec ma routine d'exercices au sol et aux machines. Je peux enchaîner deux séries de 15 à 20 *push-ups*. On parle d'un autre 30 minutes. Ça dure environ une heure et je tente d'y aller trois fois par semaine. Idéalement, j'y vais le matin. L'été, j'y vais un peu moins souvent, mais je remplace parfois mon entraînement par du vélo, de la marche ou du jogging en plein air, ce que je n'avais jamais fait de ma vie.

LS: On parle donc d'un changement radical?

M.A.F.: Oui, et je vois la différence, à tous les égards, même quand je donne un spectacle.

LS: Si vous vous laissez aller, avez-vous tendance à être gourmand?

M.A.F.: Oui. Je le suis encore et je le serai toujours. *(Sourire)* J'adore manger. De plus, j'avais tendance à faire de la haute pression; c'est de famille. J'ai réussi à corriger ces problèmes grâce aux conseils de ma naturopathe. C'est une question de combinaisons alimentaires.

LS: Suivez-vous un régime?

M.A.F.: Non. J'ai plutôt adopté de nouvelles habitudes alimentaires et un nouveau mode de vie. Je ne compte





ni les calories ni les portions. Tout est individualisé, adapté à chacun, à son propre «type glandulaire», comme on dit.

QUAND LE DESTIN FRAPPE

LS: Comment avez-vous appris que vous aviez un cancer?

M.A.F.: En juin 2010, j'ai découvert que j'avais une bosse sur la langue; au début, ça semblait banal, mais la bosse a grossi et à la fin, elle me faisait mal. Au bout de quatre ou cinq mois, j'avais mal quand je mangeais ou quand je chantais. Je suis allé voir mon médecin de famille et il m'a dirigé vers un oto-rhino-laryngologiste.

Le chanteur parle de cet épisode dramatique de sa jeune vie avec calme, et même avec humour. Le choc a bel et bien été encaissé et assumé.

LS: Après combien de temps avez-vous reçu un diagnostic?

M.A.F.: Je suis allé voir mon médecin de famille un mercredi. Le vendredi, je voyais le spécialiste et la semaine sui-

vante, je passais une biopsie. J'ai reçu mon diagnostic deux semaines plus tard.

LS: Était-ce un cancer de la langue?

M.A.F.: Il s'agissait d'un cancer de la peau au niveau de la langue. Le mien était à l'avant, ce qui a facilité l'opération. S'il avait été situé trop vers l'arrière, on aurait pu refuser de m'opérer: ça aurait pu signifier une ablation complète de la langue. De plus, mon cancer n'était pas très avancé, mais je ne me souviens plus exactement à quel stade il se situait.

LS: Comment avez-vous réagi sur le coup?

M.A.F.: J'ai d'abord pensé que c'était une mauvaise blague. (*Sourire*) Puis, j'ai reçu la nouvelle comme un coup de fouet. C'est un mot qu'on ne veut jamais entendre et auquel je n'aurais jamais pensé. Je me revois encore à ma sortie de l'hôpital: j'essayais de me contrôler, de me concentrer pour marcher. «Ch... j'ai un cancer!»

LS: Avez-vous aussitôt téléphoné à quelqu'un?

M.A.F.: Oui, à ma copine (*La chanteuse et choriste Caroline Riverin, 31 ans,*

qu'il fréquente depuis 5 ans.), mais j'étais incapable de parler.

LS: Avez-vous pleuré?

M.A.F.: Oui; je suis un grand sensible. J'avais peur. Je pleurais et ma copine m'a demandé s'il s'agissait d'une bonne ou d'une mauvaise nouvelle, parce que j'aurais pu pleurer de joie.

LS: Avez-vous également téléphoné à vos parents?

M.A.F.: J'ai d'abord téléphoné à mon frère, pensant qu'il pourrait, lui, leur annoncer. Mais j'ai pris mon courage à deux mains et je l'ai fait moi-même. Une fois les deux premières heures du choc passées, j'ai quelque peu retrouvé mes esprits. Après l'opération, j'ai été en convalescence pendant cinq mois. J'ai travaillé avec un orthophoniste, mais je n'ai eu ni chimio ni radio.

LS: Cet épisode a-t-il changé votre façon d'envisager la vie?

M.A.F.: Oui, c'est après mon cancer que j'ai décidé d'aller voir une naturopathe. Les petits stress qui pouvaient apparaître comme des montagnes auparavant n'ont plus d'emprise sur ma vie. Je profite davantage de mes spectacles. Je cherche à m'amuser plutôt que de m'en faire.

Les conseils de sa naturopathe

Jacinthe Dubuc est naturopathe et directrice de la clinique espasanté de Montréal. Grâce à elle, Marc-André a perdu 25 livres supplémentaires et a beaucoup plus d'énergie aujourd'hui. Voici les principes de base de sa méthode.

- «Je me suis spécialisée en nutrition. Ma méthode est particulière parce que je travaille avec différents outils pour établir ce dont chaque personne a besoin. Les gens doivent passer des tests.»

- «Les tests permettent d'analyser l'état du foie, la respiration cellulaire et l'urine;

on prend le pouls, la pression, etc. On parle d'une analyse exhaustive.»

- «J'observe le système nerveux autonome de chaque personne en m'appuyant sur les réponses au questionnaire. J'obtiens alors des renseignements sur le métabolisme de la personne, ce qui me permet d'évaluer les aliments les mieux adaptés à elle.»

- «Ensuite, je vérifie le système hormonal et j'évalue le système glandulaire de chacun à partir d'une entrevue. Nous avons tous une glande prédominante. Sur la base de cette prédominance-là, j'indique, par exemple, quel type de petit-déjeuner une personne en particulier doit prendre. Doit-il être copieux ou léger? etc. Bref, j'apprends à chaque personne ce dont son corps a besoin.»

- «Je travaille enfin avec les combinaisons alimentaires. Ma méthode se distingue par contre de celle de Montignac. Par exemple, il affirme qu'on ne peut pas mélanger le pain avec le fromage. Moi, au contraire, je demande aux gens de faire cette association pour leur assurer un repas avec une protéine complète.»



PAI PINOTTI, STUDIO 35



C'est après mon cancer que j'ai décidé d'aller voir une naturopathe"



Trois exemples de repas

Voici à quoi peut ressembler une journée type concernant l'alimentation de Marc-André.

UN DÉJEUNER PLUS LÉGER

Un muffin aux dattes accompagné de yogourt nature et de café (avec lait, mais sans sucre).

UN DÎNER MOYEN

Une salade au thon, au poulet ou aux œufs, ou encore un panini, accompagné de beaucoup de légumes (crus ou cuits, en alternance). «Les légumes crus nous procurent des vitamines; ceux qui sont cuits font ressortir les minéraux.»

UN BON REPAS, LE SOIR, POUR ÉVITER LES FRINGALES DANS LA SOIRÉE

Ce repas sera plus consistant: viande rouge, blanche ou poisson accompagné de beaucoup de légumes.

COLLATION

2 amandes et 6 dattes
Jamais de desserts ni de sucreries

«À cause de mon cancer, je ne peux pas non plus toucher à l'alcool. Celui-ci pourrait contribuer à déclencher de nouveau la maladie.»

.....
Pour les prochaines dates du spectacle de Marc-André Fortin: marcandrefortin.com. Marc-André est également le coanimateur de *Star Académie en prolongation*, au canal Vox, tout de suite après le gala du dimanche.