

# “Du sport pour maigrir plutôt que la chirurgie”

CHIRURGIEN DIGESTIF, MARC VERTRUYEN EST AUSSI UN ADEPTE DE LA COURSE À PIED. ET IL PRÔNE CLAIREMENT LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DU SPORT POUR PERDRE DU POIDS PLUTÔT QU'UN DÉTOUR PAR LE BILLARD.

**M**arc Vertruyen a toujours été sportif. Sa passion pour la course à pied est cependant venue sur le tard et, surtout, par un concours de circonstances. À 56 ans, le quotidien de ce chirurgien est d'opérer afin d'aider ses patients à maigrir. Mais, paradoxalement, il n'en fait pas la solution à tous les problèmes de surpoids. Avec un travail en amont et de la volonté, Marc Vertruyen démontre qu'il est possible, pour la grande majorité des personnes, de garder la ligne par le sport.

**Marc Vertruyen, pourquoi avez-vous fait personnellement le choix de la course à pied ?**

*“Si je fais du sport depuis toujours, j'étais avant tout un adepte du VTT. Mais à la suite d'une chute et d'une fracture du scaphoïde, je me suis mis à courir. Je l'avoue, jusque-là, la course à pied ne m'attirait pas. J'ai débuté par un kilomètre, avec la langue pendant dans tous les sens. Puis j'en ai fait 5, puis 10 et ainsi de suite. Un kinésithérapeute, Christophe Quinaux, travaillant avec moi à la Clinique de l'Europe à Etterbeek, était inscrit à la section Je Cours Pour Ma Forme à Genappe, au sein du programme trail. J'ai embrayé...”*

**Quel plaisir trouvez-vous au quotidien dans cette pratique ?**

*“Quand je cours, je peux me vider totalement la tête, c'est un bon défouloir. Au fil du temps, le souffle qui me faisait défaut est venu. J'ai aussi senti rapidement les bienfaits de cette pratique sur mon corps! Assez instinctivement, tu fais plus attention à ce que tu manges et, le tout mis ensemble, j'ai perdu 15 kilos! À force de courir, les ambitions suivent.*

*J'ai augmenté progressivement les kilomètres, et j'ai trouvé que la pratique de la course était aussi excellente pour mon mental, en plus de mon physique. Il faut aimer, bien sûr, mais personnellement, je suis devenu accro! Deux jours sans courir et je grimpe aux murs! Même l'hiver, le soir dans le noir!”*

**Quel lien faites-vous entre la course à pied et votre travail de chirurgien auprès de personnes qui souffrent de surpoids ?**

*“Oui, j'opère des gens qui sont obèses. Il est clair que, à partir d'un certain poids, ce n'est plus possible de courir. Il existe cependant bien des alternatives, comme avec la natation, la marche, le spinning. Une fois que le poids commence à baisser, il est possible de passer à autre chose. Pour ma part, j'aide via ma profession à endiguer le problème...”*

**Mais opérer les personnes en surpoids, c'est la solution ?**

*“Le souci est que nous vivons dans une société du vice : la sédentarité, la malbouffe. Et les publicités sont là pour nous faire basculer. Je suis conscient que je fais de la contre-publicité pour mon métier, mais la chirurgie doit être le dernier recours. Ce n'est en rien la solution. Il faut un travail en amont! Quid de la prévention? Que font les politiques à ce sujet? La chirurgie, c'est un échec! C'est le bout de la chaîne. On mutile les gens pour qu'ils résistent aux tentations! Certains doivent aller jusqu'au by-pass... Quand on parle d'OGM, tout le monde tire dessus. Ici, cette chirurgie, c'est au fond un peu la même chose!”*

**“LA CHIRURGIE DOIT ÊTRE LE DERNIER RECOURS. CE N'EST EN RIEN LA SOLUTION.”**

**Ce discours ne doit pas plaire à vos collègues ?**

*“Bien sûr, certains collègues ne sont pas contents quand je tiens ce discours. Ils pensent que je crache dans la soupe. Mais je n'ai pas peur de l'affirmer et de défendre mon opinion! Mieux vaut prévenir que guérir. Et le sport est un excellent moyen de prévention, voire de guérison. Car une fois opéré, qui est capable de prédire les suites? Que deviennent les patients? Quid des soucis oncologiques? Personnellement, j'espère que la société et les politiques puissent réagir sur cette thématique.”*

**Quelles sont les solutions, selon vous ?**

*“Il faut une éducation nutritionnelle, dans les écoles, les clubs de sport. À l'instar des manifestations pour le climat, il faut prendre conscience de cette malbouffe qui nous entoure, pour éviter de se retrouver obèse. On ne sortira pourtant pas demain tout ce qui fait grossir des magasins, il faut être lucide. Mais il est temps de tirer la sonnette d'alarme!”*

■ Interview > Laurent Saublens

## “LA COURSE EST LE MEILLEUR MÉDICAMENT”

Marc Vertruyen, avec sa casquette de chirurgien, aspire à ce que des solutions en amont soient développées afin d'éviter le développement de l'obésité. Et donc de devoir recourir à l'opération. *“D'où mon coup de gueule. Je pratique beaucoup d'opérations, donc je ne suis pas attaqué sur le fait que je condamne la pratique. Je suis juste en bout de chaîne, à un moment où on n'a plus le choix. Mais il faut travailler en amont pour ce qui est un problème social! On est pris dans la tourmente. Personnellement, j'étais enveloppé. Dès que j'ai débuté le running, avec les sorties longues, j'ai commencé à fondre. Après, il faut être un peu plus sérieux, moins festif. Le soir, lorsque je cours, j'ai perdu l'appétit. Je prends quelques protéines, des raisins secs, et j'évite les gros repas. Je sèche de partout! Comme médoc, courir est vraiment parfait! C'est vraiment un beau sport, très porteur, qui apporte un nettoyage cérébral et même physique. C'est agréable et, en groupe, encore mieux!”*

■ L. S.

## “LE MARATHON M'A FAIT GRANDIR”

Marc Vertruyen s'est essayé, fin janvier, au marathon, à Marrakech. Avec réussite. *“Je me suis préparé correctement, mais tout en m'amusant! Je redoutais pourtant l'effort. Jusqu'au 30<sup>e</sup> km, ça a été. Après, la tête a poussé le corps! Je suis néanmoins sorti grandi de cette expérience. Ce qui ne te tue pas te rend plus fort! C'était une belle épreuve physique et mentale. J'ai eu l'opportunité de faire cette épreuve en duo. Une aubaine. Nous avons eu chacun nos périodes de hauts et de bas, à des moments différents. À deux, c'est plus facile mentalement et cela crée des liens. Un marathon, c'est quelque chose de particulier à vivre.”* Et le Brabançon wallon ne manque pas d'idées pour de prochains défis. *“Je referai un marathon, puis je m'attaquerai à quelques trails longues distances, mais pas des ultras! Je ferai aussi les 20Km de Bruxelles pour une bonne cause. Sans oublier une expérience sur un triathlon qui me trotte dans la tête...”*

■ L. S.