

Sleeve ou bypass – la nouvelle vie d'un épicurien

Aimer manger, apprendre à vivre autrement

Eric Ostyn

À Nath et à nos enfants.

Avant, je remplissais.
Aujourd'hui, je savoure.

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 – Avant... sans vraiment se poser de questions

Chapitre 2 – L'infarctus

Chapitre 3 – Quand la tête dit stop

Chapitre 4 – Le moment où quelque chose bascule

Chapitre 5 – La décision (sleeve ou bypass)

Chapitre 6 – Se préparer... sans savoir vraiment à quoi s'attendre

Chapitre 7 – Le jour où tout change

Chapitre 8 – Les premiers jours : le choc

Chapitre 9 – Manger... autrement

Chapitre 10 – La tête suit... ou pas

Chapitre 11 – Nath et moi, changer ensemble

Chapitre 12 – Le corps qui change

Chapitre 13 – Les moments de doute

Chapitre 14 – Se reconstruire

Chapitre 15 – Rester épicurien... autrement

Chapitre 16 – Finalement, ce n'est pas compliqué

Chapitre 17 – Ce que j'aurais aimé savoir avant l'opération

Chapitre 18 – Mes conseils aux futurs opérés

Chapitre 19 – Mes recettes d'épicurien conscient

Chapitre 20 – Pourquoi je voulais rester là

Chapitre 21 – Reprendre la vie après la sleeve

Chapitre 22 – Les petites victoires

La courbe

Un dernier mot

Conclusion

INTRODUCTION

Il y a des histoires qui ne commencent pas par un problème.

Elles commencent par un plaisir.

Le plaisir de manger, le plaisir de partager, le plaisir de vivre.

Je n'ai jamais été quelqu'un qui "subissait" la nourriture. Au contraire.

J'aimais ça.

Les goûts, les textures, les bons produits, les moments autour d'une table.

Manger, ce n'était pas juste se nourrir. C'était un moment.

Un vrai.

Et pourtant... À un moment donné, quelque chose change.

Pas du jour au lendemain. Pas brutalement. Mais assez pour que tu commences à te poser des questions.

Ce livre, ce n'est pas une leçon. Ce n'est pas un guide médical.

C'est un parcours. Le mien. Le nôtre, avec Nath (mon épouse).

Un passage. Une transformation.

Sans renier ce que j'étais, mais en apprenant à vivre autrement.



Chapitre 1 – Avant... sans vraiment se poser de questions

Avant, je ne me posais pas de questions.

Je vivais.

Je mangeais quand j'avais envie. Et surtout... j'aimais ça. Pas juste manger pour manger. Non. J'aimais le goût, le moment, l'ambiance.

Le genre de repas où tu n'as plus faim... mais tu continues, parce que c'est trop bon pour s'arrêter.

Un bon verre à la main. Un plat bien servi. Des gens autour de la table.

Et là... tu es bien.

Je suis quelqu'un qu'on peut appeler épicurien. Et je l'assume. J'aime bien manger, j'aime bien boire, j'aime profiter.

Et ce n'était pas seulement la nourriture. C'était tout ce qu'il y a autour. Les restaurants, les repas en famille, les soirées où on prend le temps. Les fêtes, les anniversaires, les moments simples aussi.

Les moments qui comptent.

Ces moments-là... ce sont des souvenirs. Un verre levé. Un sourire. Un regard complice.

On ne mange pas juste pour manger.

On partage.

Et puis il y a les plats.

Les vrais.

Ceux qui donnent envie rien qu'en les regardant.

Le plaisir dans l'assiette.

Un burger bien chargé. Une viande bien cuite. Une sauce qui nappe l'assiette.

Des plats généreux. Des assiettes qui font plaisir.

Et moi... j'étais dedans.

À 100 %.

Parce que quand tu es comme ça... tu ne vois pas le problème. Tu vis avec. Tu te dis que c'est normal. Que ça fait partie de la vie. Que profiter, c'est ça.

Et puis il y a les habitudes.

Les portions un peu plus grandes. Le petit extra en plus. Le dessert, même quand tu n'as plus faim. Le moment où tu dis :

“Allez... encore un peu.”

Et ça s'installe.

Doucement.

Sans bruit.

Tu continues à avancer, à travailler, à vivre. Et quelque part... tu es bien. Ou en tout cas, tu penses l'être.

Parce que le plaisir est là.

Et quand le plaisir est là, on ne remet pas en question.

Le corps, lui, commence peut-être à envoyer des signaux. Mais on ne les écoute pas vraiment. Pas parce qu'on ne veut pas. Mais parce qu'on n'y pense pas.

Parce que tout ça fait partie du quotidien.

Et le quotidien... on ne le questionne pas.

Pas tant qu'il ne devient pas un problème.

Chapitre 2 – L'infarctus

Mon infarctus n'a pas commencé comme dans les films.

Je ne suis pas tombé par terre.

Je ne me suis pas évanoui.

Je n'ai pas eu cette scène spectaculaire qu'on imagine parfois quand on parle du cœur.

Non.

Chez moi, ça a commencé un dimanche soir.

J'étais dans mon lit.

Et à un moment, j'ai commencé à avoir mal dans le creux des bras, au niveau du pli du coude. Des deux côtés.

Puis la douleur s'est prolongée jusque dans les mains.

C'était étrange.

Pas quelque chose que je connaissais vraiment.

Puis ça s'est calmé un peu.

Mais ensuite, la douleur est revenue ailleurs. Dans les épaules. Puis elle est descendue vers le thorax.

C'était comme cette sensation qu'on peut avoir quand on a pris froid et qu'on respire, cette douleur dans la poitrine.

Sauf que là... c'était beaucoup plus fort.

Et surtout, ça ne partait pas.

Le lundi matin, je suis quand même parti travailler.

Toute la journée.

Avec cette douleur.

Elle n'était pas plus forte.

Elle n'était pas moins forte.

Elle était juste là.

Constante.

Gênante.

Présente.

Comme un signal que je ne comprenais pas encore.

Le mardi, c'était toujours pareil.

Toujours cette douleur.

Alors je me suis dit :

“Si demain matin c'est encore là, j'irai quand même voir le médecin.”

Le mercredi après-midi, je ne travaillais pas. Je pensais donc pouvoir attendre jusque-là.

Mais le mal était toujours présent.

Alors j'ai appelé mon médecin traitant pour un rendez-vous en urgence.

Elle m'a répondu qu'elle ne pouvait pas me prendre tout de suite, parce qu'elle avait trop de vaccins COVID à faire. Elle m'a proposé de me voir le lendemain matin.

Le jeudi matin, je ne suis évidemment pas allé travailler.

Je suis allé chez le médecin.

Elle m'a fait un cardiogramme.

Sur le moment, elle ne voyait pas grand-chose de très clair. Mais elle a quand même décidé de m'envoyer aux urgences.

Et heureusement.

Parce qu'aux urgences, tout s'est enchaîné.

Cardiogramme.

Prise de sang.

Examens.

Et là, ils ont compris.

Je faisais un infarctus.

Moi, je ne le savais même pas.

C'est presque ça qui m'a le plus marqué.

Je me souviens leur avoir demandé :

“Mais comment ça se fait que je ne me sois pas évanoui ? Que je ne sois pas tombé dans les pommes comme on voit souvent ?”

On m'a répondu que tout le monde ne tombe pas dans les pommes.

Que certains restent debout.

Que certains continuent même à fonctionner.

Et moi, visiblement, j'étais dans ce cas-là.
Je faisais un infarctus, et j'avais continué à travailler.
Sans comprendre que mon cœur était en train de m'envoyer un signal majeur.
Après ça, ils m'ont emmené directement dans une salle avec de grands écrans.
Plusieurs écrans.
J'étais réveillé.
On m'a anesthésié localement au poignet droit, là où ils allaient passer pour aller jusqu'au cœur.
Ils ont introduit un fil par le poignet, jusque dans mon cœur, pour aller voir ce qui se passait.
Puis ils ont placé un stent.
C'était le 17 novembre 2021.
C'est étrange de raconter ça aujourd'hui.
Parce que sur le moment, tout va vite.
Tu es là.
Tu comprends les choses à moitié.
Tu fais confiance.
Tu ne réalises pas encore complètement.
Après l'intervention, je suis parti en réanimation jusqu'au lendemain.
Puis je suis resté quelques jours à l'hôpital, le temps de vérifier que tout allait mieux.
Nath venait me voir tous les jours.
Bien sûr.
Mais je pense qu'elle a eu peur.
Même si on ne met pas toujours des mots dessus, ce genre de moment fait trembler toute une famille.
Kiara n'était pas bien non plus.
Elle était encore petite.
Et aujourd'hui, quand j'y repense, je réalise que cet infarctus n'a pas touché que mon cœur.
Il a touché tout ce qui m'entourait.

Ma femme.

Mes enfants.

Ma vie.

Sur le moment, je n'ai pas vraiment eu peur de mourir, parce que je ne savais pas que j'étais en train de faire un infarctus.

C'est après que j'ai compris.

Après coup.

Quand tu réalises que tu aurais pu ne plus être là.

Que ta vie aurait pu s'arrêter sans prévenir.

Et là... ça fait quelque chose.

Après cet infarctus, j'ai arrêté de fumer.

Et depuis, je n'ai plus jamais fumé.

Ça, c'est une vraie victoire.

Mais il y a eu aussi une autre conséquence.

J'ai pris du poids.

Beaucoup de poids.

Entre 10 et 15 kilos.

Au début, je ne pensais pas à ça. Je ne savais pas que l'arrêt du tabac allait m'amener là. Je ne savais pas que ces kilos allaient s'installer, puis devenir impossibles à perdre.

Je venais de survivre à un infarctus.

Je pensais avoir réglé quelque chose.

Mais en réalité, une autre histoire commençait.

Une histoire plus lente.

Plus silencieuse.

Celle du poids qui revient.

Du corps qui change.

Du souffle qui diminue.

Et de cette impression de perdre petit à petit le contrôle.

À ce moment-là, je ne savais pas encore qu'un jour, tout cela me mènerait vers la chirurgie bariatrique.

Je ne savais pas encore qu'un jour, je devrais choisir de reprendre ma vie en main autrement.

Mais avec le recul, je comprends une chose.

Mon cœur m'avait déjà prévenu.

Et je n'avais pas encore totalement entendu le message.