

24 HEURES, 10 SEPTEMBRE 2013

Santé

Le syndic de Lausanne en route vers la sveltesse

Daniel Brélaz a perdu 41 kilos depuis le début de l'année. En majeure partie grâce à un régime complété par l'acupuncture

Lise Bourgeois

Que vont faire les imitateurs? Que va dessiner notre collègue Raymond Burki si Daniel Brélaz retrouve le poids de ses 20 ans? Le syndic de Lausanne est revenu la semaine dernière sur la scène politique avec une nouvelle silhouette. En moins de trois mois, il a perdu 31 kilos, 41 si l'on compte depuis le début de l'année. Le teint frais et de très bonne humeur, il nous a raconté hier comment il y était arrivé.

«Je n'ai rien à perdre sinon des kilos.» C'est ce que Daniel Brélaz pensait lorsqu'un ami lui a demandé de participer à un coup de pub pour un nouveau cabinet de médecins acupuncteurs, à Saint-François.

Avec son épouse, Marie-Ange, il a donc inauguré le centre de médecine traditionnelle chinoise, le 21 juin. Ce jour-là a également signalé le démarrage de son régime. A côté des séances régulières d'acupuncture, le syndic suit une diète très stricte faisant l'impossible sur les sucres (y compris ceux contenus dans les fruits, y compris les sucres artificiels) et les hydrates de carbone.

«Je connais le patron»

«Je dois m'organiser, concède Daniel Brélaz. Dans les réceptions, je demande à ce qu'on ne me serve pas avec de la sauce, à ce que je puisse manger de la salade, des légumes verts, etc. Si ça n'est pas possible, je ne mange tout simplement pas. Au quotidien, je m'arrange avec un pique-nique ou je vais manger au Grüti, où je connais le patron.»

Durant les sept premières semaines, le «Géant Vert» a perdu 3 kilos par semaine. Un ratio qui est tombé à 2,5 kilos depuis: «Je me pèse quotidiennement. Et je trouve très amusant de constater chaque jour des différences dans les variations. L'aspect quasi technologique de cette évolution m'intéresse beaucoup.»

Les Lausannois ne peuvent pas se souvenir de l'époque où Daniel Brélaz pesait 90 kilos. Normal, il avait 20 ans. Ils pourraient pourtant, un beau jour, avoir la surprise de le retrouver à son poids de forme: «Si je fais une propor-



En forme
Le syndic ne se dit pas frustré. Le plus dur a été d'arrêter le Coca Zéro...
ODILE MEYLAN

L'acupuncture qui calme la tourmente

• Médecin généraliste et acupunctrice, la doctoresse Elisabeth Pomarat s'occupe de Marie-Ange et de Daniel Brélaz: «Ils sont très courageux et se tiennent vraiment au traitement, c'est super», témoigne-t-elle. La thérapie qu'elle conduit a été mise au point par un collègue, Massimo Fumagalli, un médecin tessonnois, qui dirige le centre de médecine traditionnelle chinoise Sinomedica et ses cinq succursales en Suisse. L'idée consiste à accompagner cette diète sévère par de l'acupuncture, dont l'atout est

d'augmenter la tolérance au régime et d'améliorer le métabolisme. Une diète, dit en substance la doctoresse, représente un bouleversement physiologique, mais aussi psychologique. Le traitement par les aiguilles a la capacité de calmer le patient tout en équilibrant certains fonctionnements corporels. La chute des kilos qu'entraîne l'observation stricte du régime peut en outre être adoucie par des «astuces diététiques», comme la prise d'aliments riches en fer ou en oméga3, par

exemple. En tant que médecin, la doctoresse Pomarat est particulièrement attentive à la durabilité des effets du régime: «Il faut que la stabilisation puisse se faire dans le temps, que l'on arrive à l'équilibre métabolique des cellules et à éviter à tout prix l'effet rebond.» L'alternative à la diète stricte est le by-pass: «C'est plus dangereux à cause de l'acte chirurgical, estime Elisabeth Pomarat. Mais il faut bien comprendre qu'avec une obésité sévère, on est de toute façon dans une situation à risque.»

tionnalité pure par rapport à la courbe de mon poids, je peux atteindre les 85 kilos entre fin mars et fin juillet.»

Fort de cet espoir, le syndic, qui a annoncé son départ en 2016, pourrait-il envisager de jouer les prolongations? «Non, coupe-t-il, ça ne change rien du tout.»

L'image du «bon gros»

Sa motivation, c'est surtout de ne plus avoir à porter les kilos à la montée, de ne plus avoir aussi mal au dos, d'aborder la vieillesse dans un état de santé convenable. «Mon apparence, je m'en contrefous. J'ai appris à vivre avec. Je pense même qu'en politique mon image de «bon gros», de «grassouillet qui n'a pas l'air méchant», m'a servi.»

Mais sa santé le préoccupe, car l'obésité dite «morbide» mène à toutes sortes de complications. «J'ai essayé plusieurs régimes, où il fallait peser les aliments ou avaler des poudres infectes. Quant au by-pass, il nécessite une absence de deux ou trois mois et mon emploi du temps ne me le permet

«Mon apparence, je m'en contrefous. J'ai appris à faire avec. Je pense même que mon image de «bon gros» m'a servi»

Daniel Brélaz,
syndic de Lausanne

pas.» Daniel Brélaz est passé de 182 kilos, en décembre dernier, à 141 aujourd'hui. Son médecin lui avait trouvé un diabète naissant. Les médicaments prescrits ont alors permis une première perte de 10 kilos entre janvier et juin.

Question: n'est-il pas dangereux de maigrir si vite? «Au moindre vertige, j'irai faire une prise de sang, dit le syndic. Et de toute façon je suis suivi de près et régulièrement.»

En effet, trois personnes veillent sur l'opération (*lire ci-contre*): deux docteurs, son médecin de famille et une doctoresse du centre Sinomedica de Saint-François, ainsi que... sa couturière. C'est elle qui réajuste ses vêtements, tout en essayant de suivre le rythme de cette transformation pour le moins rapide.

Retrouvez toutes les photos sur brelaz.24heures.ch

Inondation évitée grâce à la prévention

L'Eau Froide a reçu sans dommage un apport d'eau comparable à celui qui a provoqué le drame de 2007

Partant du principe qu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même, Jacqueline de Quattro a tenu, hier, une conférence de presse. La cheffe du Département cantonal de la sécurité et de l'environnement y tirait un bilan réjouissant des mesures de prévention réalisées contre les crues des rivières. L'exemple mis en avant a été celui de l'Eau Froide.

Le 29 juillet dernier, il tombait sur la région de Villeneuve 110 litres d'eau par mètre carré en 24 heures. Si la zone industrielle a connu une inondation, la rivière de l'Eau Froide n'a pas causé de souci. Or, en août 2007, il était tombé 120 litres par mètre carré en 48 heures. Faisant barrage, les matériaux emportés par les flots de l'Eau Froide avaient provoqué l'inondation brutale et violente du village de Roche. «Les deux épisodes météorologiques sont comparables, explique Jean-François Jaton, adjoint au directeur général de l'environnement. Mais ils n'ont pas eu le même effet en raison des mesures prises.»

«Nous avons pu mener à bien les travaux d'assainissement malgré les oppositions de personnes qui défendent la vie des grenouilles, alors qu'il s'agit de préserver des vies humaines», se félicite Jacqueline de Quattro.

La principale installation est une énorme grille qui permet, en cas de crue, de détourner dans l'ancienne carrière de Roche les matériaux lourds poussés par les flots. Efficace, puisqu'elle a recueilli 6000 mètres cubes de matériel cette année. D'autres ouvrages ont été construits principalement dans le Chablais, la région la plus menacée. Dans ce district, 20 millions de francs sont investis entre 2005 et 2015. A comparer aux montants des dégâts qu'auraient pu provoquer les quatre rivières assainies, la Tinière, le Pissot, l'Eau Froide et le Torrent d'Yvorne. Ils sont estimés à un demi-milliard de francs sur un siècle. J.F.D



Le 9 août 2007, l'Eau Froide avait ravagé le Bourg-d'Enhaut, à Roche. C. DERVEY