

# Rencontre avec Vincent Machet, obèse et marathonnier

**FONTAINES** Auteur du livre «Trop gros pour courir», ce quinquagénaire marseillais était l'invité des centres de l'obésité et de médecine du sport, samedi. Un homme fort, à plus d'un titre.

PAR SYLVIE BALMER

Fort de 160 kg sur la balance, Vincent Machet n'a pas le profil du marathonnier. Et pourtant, depuis quarante ans, il a trouvé son salut dans la course à pied. Un combat, une lutte au quotidien, que ce Marseillais de 52 ans a raconté, non sans humour, lors de la table ronde «Courir malgré tout: histoires croisées de résilience et de dépassement de soi», organisée samedi lors de la journée portes ouvertes des centres de l'obésité et de médecine du sport, à Fontaines.



**Si je cours, ce n'est pas pour maigrir. C'est l'inverse, j'essaie de maigrir pour pouvoir continuer à courir.**

VINCENT MACHET  
MARATHONNIEN



Atteint d'obésité depuis l'enfance, Vincent Machet s'est découvert à 15 ans une passion pour la course à pied. Ça lui a «sauvé la vie.» MURIEL ANTILLE

Le centre de médecine du sport, labellisé Swiss Olympic, accompagne les athlètes de tous niveaux, qu'ils soient des sportifs amateurs ou d'élite, tandis que le centre de l'obésité, reconnu comme centre de référence avec un mandat en médecine hautement spécialisée, propose une prise en charge complète et personnalisée des personnes en surpoids. Et si Vincent Machet était invité ce week-end, c'est qu'il coche les deux cases: obèse et marathonnier.

## Cinq minutes d'extase

Héritée de sa mère, l'obésité, maladie métabolique qui tou-

che 12% de la population en Suisse, l'accompagne depuis sa petite enfance.

Son père lui a transmis son amour de la nature et du sport. C'est lui qui lui a acheté sa première paire de chaussures de running. «Soixante francs, ce n'était pas rien. Il m'a beaucoup emmené faire de la randonnée, du foot, de l'escalade. J'ai aussi fait de la boxe française, des arts martiaux, du rugby...»

Mais c'est la course à pied qui a révolutionné sa vie, à 15 ans. Pourquoi ce coup de cœur pour une activité si peu ludique? «La première fois, j'ai res-

senti, après l'effort, un sentiment de plénitude, de sérénité, d'extase que je ressens encore aujourd'hui après chaque course. Et pourtant, j'en chie, à chaque fois. Les quinze premières minutes, je me demande toujours pourquoi je fais ça», confie-t-il.

«Trois heures de course pour cinq minutes d'extase... C'est ce qui m'équilibre au quotidien, ce qui me permet de vivre avec ma maladie. Ça m'a sauvé la vie.» Son rythme d'entraînement varie suivant sa forme et son agenda, entre ses obligations professionnelles et familiales.

«Cela peut être entre trois et cinq fois par semaine.»

S'il n'est pas devenu pour autant un poids plume, c'est que «l'obésité est une maladie multifactorielle, due à la génétique, l'anxiété, la sédentarité, la malbouffe», a rappelé le docteur Alend Saadi.

## Régime égal famine

«Ce qui relève du style de vie – une alimentation équilibrée, la psychologie, une activité physique etc. – permet d'améliorer la santé, le rythme cardiaque, le sommeil etc., mais ça ne change rien sur la balance.» Alend Saadi a mis en garde

contre les régimes, un mot banni aujourd'hui en médecine où l'on préfère parler d'alimentation équilibrée.

«Notre espèce a évolué avec des périodes de famine, alors quand on fait un régime, notre corps s'adapte, baisse son niveau d'énergie. Il lutte contre la perte de poids. C'est pour cela qu'on reprend souvent davantage de kilos ensuite. C'est ce qu'on appelle l'effet yo-yo. Il faut travailler sur le long terme plutôt qu'espérer des résultats avec des régimes à court terme pour le 'summer body'»

Vincent Machet, qui s'est autoproclamé «champion du

monde de yo-yo», l'a bien compris.

«Si je cours, ce n'est pas pour maigrir. C'est l'inverse, j'essaie de maigrir pour pouvoir continuer à courir», a-t-il rectifié. «Au-dessus de la barre des 150 kg, même avec un gros entraînement, tout devient plus compliqué: les chaussures, sortir du canapé, etc.» Sans parler des articulations qui souffrent particulièrement dans les cas de surpoids.

## Un exemple

«Et si, demain, je ne pouvais plus courir comme me le prédisent déjà les médecins, douleur à laquelle je me prépare malgré moi, je conserverai alors pour toujours le souvenir de celui que j'ai été», conclut-il dans son livre «Trop gros pour courir».

Pourquoi écrire? «Ma mère était une artiste, elle m'a transmis des prédispositions pour l'écriture et le dessin. J'ai commencé à raconter des bouts de course et de vie sur les réseaux sociaux, et ça m'a enlevé un grand poids. Et puis, j'ai une responsabilité envers mes enfants. Je veux leur montrer que je suis un papa gros, un papa malade mais un papa dynamique, sportif. Je veux être un exemple pour eux.»

Mission accomplie, foulée après foulée, parfois tout petit pas après tout petit pas dans les montées «comme une petite mamie en déambulateur».

Preuve que, comme l'indique le dictionnaire «Le Robert», être fort n'est pas que synonyme de gros. Être fort, c'est aussi «être capable de résister au monde extérieur ou à soi-même».

## Une archiviste étudie le passé neuchâtelois à Berlin

Depuis le 1er mars, une archiviste romande travaille sur les documents concernant l'ancienne principauté prussienne de Neuchâtel.

Créée en 2014, l'Association Neuchâtel-Berlin (ANB) s'intéresse à la redécouverte et à la mise en valeur des archives relatives à l'ancienne principauté de Neuchâtel, quand cette dernière était sous la souveraineté du roi de Prusse, entre 1707 et 1848. Une tâche qui se concrétise depuis le 1er mars, date ô combien symbolique pour les Neuchâtelois, avec l'entrée en fonction de l'archiviste romande Myriam Erwin. Elle lance ainsi l'opération «A la recherche d'une mémoire

oubliée, Neuchâtel à Berlin», qui a désormais un compte Instagram.

L'archiviste a été mandatée par l'ANB pour plonger, une année durant, dans ces documents qui sont conservés aux Geheimes Staatsarchiv Preussischer Kulturbesitz (GSta PK, les Archives secrètes de l'Etat de Prusse), situées dans la banlieue de Berlin. «Il s'agit de rendre ces précieux documents accessibles à un large public et de fournir des outils favorisant de nouvelles re-

cherches», indique l'ANB dans un communiqué. «Une façon pour Neuchâtel de se réapproprié tout un pan de son histoire.»

Les archives berlinoises de l'ancien Etat de Prusse recèlent en effet de nombreux documents concernant l'histoire neuchâteloise, en particulier, mais pas seulement, pour la période prussienne de la principauté.

Ces documents ont longtemps été difficilement accessibles, après



Parmi les documents conservés à Berlin, un exemplaire des «Monuments parlants» de François Barillier, du 17e siècle, qui contient un dessin du monument des comtes de Neuchâtel à la collégiale. NICOLAS WILLEMIN

la Seconde Guerre mondiale, se trouvaient en ex-Allemagne de l'Est. Il a fallu attendre 1990 pour que l'on commence vraiment à s'y intéresser.

En 2010, le jeune historien neuchâtelois Grégoire Oguey, aujourd'hui à la tête des archives de la Ville de Neuchâtel, a profi-

té d'un séjour de recherche de quelques semaines à Berlin pour se plonger dans ces documents.

## Un mandat d'une année

Les quelques sondages qu'il a pu effectuer dans les archives prussiennes montrent qu'elles contiennent des documents «encore

peu ou pas exploités et qui permettront de jeter des éclairages nouveaux sur l'histoire du canton», précise l'ANB.

Le mandat de Myriam Erwin, une historienne expérimentée qui a longtemps été active dans des archives publiques tant en Allemagne qu'en Suisse, est prévu pour une année. Elle pourra compter sur le soutien scientifique et matériel des Archives prussiennes à Berlin et des Archives de l'Etat de Neuchâtel.

L'ANB ajoute que «le projet permettra de tisser des liens forts avec les institutions patrimoniales berlinoises et de stimuler les échanges scientifiques et culturels entre le canton de Neuchâtel et la capitale allemande».

Le coût de l'opération, estimé à environ 150 000 francs, est financé par différents contributeurs institutionnels, à la suite d'une opération de collecte de fonds. **NWI**