

MOUSCRON

Les sages conseils d'un homme "ressuscité"

Quand il a senti sa santé décliner, ce pensionné s'est pris en main... et livre aujourd'hui ses secrets

Marcus Bekaert est un fringant septuagénaire. Difficile de croire que voilà deux ans, sa santé était en piteux état. Avec sagesse, sans dogmatisme ni moralisme, il livre quelques secrets de jeunesse et de bonne santé. Une rencontre inspirante !

« Dans quelques semaines, j'aurai 71 ans. » Le sourire tatoué sur le visage, Marcus Bekaert gambade et vibre d'une énergie contagieuse. Il personnifie la jovialité et le bonheur de vivre. Pourtant, il a dû reconquérir ce plaisir d'exister, qui était devenu un effort pour lui.

« Il y a trois ans, j'ai dû subir une intervention chirurgicale. Je pesais 115 kilos, témoigne-t-il. Le chirurgien m'a fait une remarque intéressante. Il a souligné qu'il m'était difficile d'enfiler mon pantalon, mes chaussures, que je respirais bruyamment... bref, que quelque chose n'allait pas. » L'homme va subir une batterie d'exams. Du cœur d'abord, mais rien à signaler de ce côté là. C'est chez le pneumologue que tout se complique. « On a dû me donner du matériel pour la nuit : un masque et de l'air. Et je me suis dit que ce n'était pas cela qui résoudreait mon problème de poids, mes douleurs et mes difficultés au quotidien. »

C'est l'électrochoc. Le retraité décide donc de se mettre au sport. « Je suis allé voir les fitness clubs mais ça ne m'intéressait pas. Je n'avais pas envie de boum boum et de gros biceps. » Il trouve son bonheur dans un centre de bien-être de Mouscron. Deux fois par semaine, il s'exerce. Une fois cardio, une fois plus calme, toujours encadré par un coach.

« À chaque mouvement, il m'expliquait ce qu'il se passait, quels muscles je sollicitais... » Une bonne méthode pour fidéliser celui qui a fait des études supérieures de biochimie et ressent constamment le besoin de tout comprendre. « Au début, pendant les cours de cardio, je transpirais énormément. Maintenant, beaucoup moins. En parallèle, j'ai continué mon suivi médical. » Et le miracle s'est produit. Alors qu'il était atteint à la fois

« Ce qu'il y a de plus important, c'est de vivre. Faire quelque chose d'agréable, s'intéresser à quelque chose... »

d'apnée et d'hypopnée, le septuagénaire a pu se passer de sa machine respiratoire la nuit, depuis six mois. « Le pneumologue n'en revient pas ! » Il faut dire que Marcus pèse désormais 88 kilos... et en a donc perdu 27 ! Ses analyses sanguines sont « impeccables », ce qu'il impute au travail qu'il a mené sur son alimentation (lire par ailleurs).

« J'encourage les gens à se bouger dès que l'opportunité se présente, à monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur ou l'escalator, à marcher plutôt que de conduire... Je ne bois pas, je ne fume pas. Mais ce qu'il y a de plus important, c'est de vivre. Faire quelque chose d'agréable, s'intéresser à quelque chose... La santé physique découle aussi de la santé mentale. »

MEGHANN MARSOTTO



Marcus Bekaert a changé le cours de sa vie. © M. M.

Son inquiétude

Les jeunes ne veulent rien entendre

« Quand j'explique ma méthode aux jeunes, ça ne les intéresse pas, déplore Marcus Bekaert. Ils vont au fitness pour faire quelques muscles, mais ils mangent n'importe quoi ! » L'équilibre ne peut exister, selon lui, si on ne fait qu'une

partie des efforts. « Mon propre fils, quand il vient manger à la maison, la première chose qu'il fait c'est rajouter de la mayonnaise dans son assiette. » Marcus insiste sur le fait que sa méthode fonctionne. « Il faut écouter l'expérience et la mettre

en pratique », avise-t-il, l'air grave. Selon lui, avec la littérature sur le marché, Internet... nul n'a plus d'excuse de manquer d'informations. Cela demande, c'est vrai, un petit effort. Mais le jeu en vaut la chandelle, pense-

til, parce qu'il est question de privilégier sa qualité de vie et sa longévité. Et cette même logique le pousse à désapprouver le nombre croissant de « jeux-concours » consistant à manger le plus possible de nourriture. »

L'alimentation, garante d'une meilleure santé générale

Les premiers mots de Marcus Bekaert sont encourageants. « Tout le monde peut y arriver, avec un minimum d'efforts. » Pour parvenir à son objectif de perdre du poids et se sentir mieux dans son corps, le septuagénaire s'est mis à analyser tout ce qu'il mange. Jambon sans gluten et sans phosphate, œufs bio, donc sans antibiotiques, margarine sans acides gras saturés et avec des acides gras mono et poly insaturés et des oméga 3, 6 et 9... Le chocolat, « je ne le prends que noir et à plus de 70 % de cacao ». Le gâteau ? Du pudding, parce qu'il est préparé à partir de pain. À l'occasion, il se fait le plaisir de manger une glace, mais uniquement avec de la vraie vanille.

« J'évite toutes les boissons sucrées, je prends mon temps pour sélectionner l'eau que

j'achète. D'ailleurs, l'eau du robinet de Mouscron est très bonne. Elle est riche en calcium et en magnésium. Il suffit de la laisser couler quelques minutes avant de se servir un verre. » Et dans son café, Marcus ajoute 50 % de chicorée, « qui contient des fibres, donc qui est bonne pour le transit ».

DES FIBRES, ÉVIDEMMENT !

Tous les deux jours, l'homme prépare une soupe de légumes maison, le soir, il prend une poire ou une pomme, et le matin, boit un jus de fruits frais. « Parmi les légumes, le brocoli est très intéressant », estime-t-il. Pour faire simple : le secret de jeunesse de Marcus, c'est de manger des repas qu'il prépare lui-même, à partir d'ingrédients de qualité. Simple, non ?

HERSEAUX

Le festival de la Roulotte s'invite à Cirq'en Bulles

Céline Coppens est une passionnée de cirque depuis toujours. C'est pour cette raison qu'elle a fondé Cirq'en Bulles il y a 15 ans. Avec des cours hebdomadaires, stages, spectacles et autres animations, l'ASBL a bien grandi au fil des années. Pour son anniversaire, la troupe organise la 6^e édition de son festival de la Roulotte.

« Montrer l'image d'un cirque contemporain, à la différence du cirque moderne que l'on connaît tous » : cette phrase pourrait résumer l'objectif que se fixe Cirq'en bulles depuis toutes ces années. En d'autres termes, le cirque moderne sera mis à l'honneur pour ce festival organisé le 22 avril prochain.

En 15 ans d'existence, le groupe s'est considérablement développé. Aujourd'hui, l'ASBL compte

270 enfants et adultes inscrits contre les 60 de la première année. Elle possède désormais son propre bâtiment depuis 2009, situé non loin de la place d'Herseaux. « La plus grosse évolution

« Montrer l'image d'un cirque contemporain à la place du cirque moderne que l'on connaît tous »

est d'avoir notre salle pour les répétitions et les spectacles. Avant, nous devions nous entraîner dans diverses salles d'école, comme au Sacré-Cœur ou à l'ARTEM », ex-

plique Céline. Romain fait partie de la troupe. Il y est présent depuis le début. « Ça fait 15 ans que je fais du cirque ici. Une fois qu'on y entre, on ne veut plus partir. Nous sommes une équipe géniale, où il y a une bonne ambiance ».

DE NOMBREUSES TROUPES

Le festival de la Roulotte se déroulera dans la salle du Cirq'en bulles à Herseaux, après une année de pause. Il revient cette année avec l'espoir d'attirer le plus de monde possible. En effet, plus de 250 personnes sont attendues pour participer à la représentation des différentes compagnies. « Pour le festival, nous serons présents ainsi que des compagnies de cirque professionnelles. Elles vont travailler de la même manière que nous, c'est-à-dire en proposant



La troupe de Cirq'en Bulles vous attend nombreux le 22 avril pour le festival de la Roulotte © D.R.

quelque chose de moderne. C'est une occasion de permettre aux jeunes de montrer de quoi ils sont capables », continue Céline. Si les cinq dernières éditions du festival de la Roulotte étaient complètes, l'ambition reste identique pour cette année. Les troupes suivantes seront pré-

sentes pendant le festival de la Roulotte, et représenteront un ou plusieurs artistes : Les Vrais Majors, La Bête à plumes, la Compagnie Couzin, le Cirque Farrago, Lucie Carbonne, Vladimir Couprie et Clément Pomeyrols, ainsi que la troupe du Cirq'en Bulles et Cirq'Hand Cie.

Les réservations ont déjà commencé depuis le lundi 6 mars. Il reste toujours des places disponibles au prix de 12€ pour les adultes et 6€ pour les enfants. Vous pouvez réserver en contactant directement Céline Coppens au 0474/890336.

CHRISTOPHER HOOEGHE