

SIX-PACK DE BIÈRE ET JOGGING XXL

Dr. Sarcasme



Six-pack de bière et jogging XXL

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](http://Fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : La théorie du 'Bulk' éternel	4
Chapitre 2 : Le sifflet en détresse respiratoire	8
Chapitre 3 : Le Lycra : un combat de tous les instants	13
Chapitre 4 : La pédagogie du doigt pointé	18
Chapitre 5 : Le mystère du shaker opaque	22
Chapitre 6 : La montre connectée en plein burn-out	27
Chapitre 7 : L'anatomie du Six-pack inversé	32
Chapitre 8 : Le cardio-croissant du matin	37
Chapitre 9 : La sueur par procuration	42
Chapitre 10 : Le CV nutritionnel : La pizza est une salade	47
Chapitre 11 : L'art de l'excuse anatomique	52
Chapitre 12 : Le rituel post-séance : Le Kebab de la récupération	56

Chapitre 1

La théorie du 'Bulk' éternel

Écoutez, approchez vos chaises, mais pas trop près, je ne voudrais pas que l'onde de choc de mon métabolisme en pleine effervescence ne renverse votre kombucha détox. On va mettre les choses au clair tout de suite : ce que vous appelez vulgairement de la brioche, de la couenne ou un « pneu de tracteur », je l'appelle, moi, une stratégie d'investissement à long terme. Bienvenue dans l'ère du Bulk Éternel.

Dans le milieu du fitness, le « bulk » est cette période bénie où l'on mange comme un ogre sous stéroïdes pour construire du muscle, avant de « cutter » pour laisser apparaître les abdominaux. C'est une phase transitoire. Sauf pour moi. Moi, j'ai décidé que la transition, c'était pour les faibles et les indécis. Mon bulk à moi est une institution. Il est entré en vigueur précisément le 16 mai 2007, jour de l'investiture de Nicolas Sarkozy.

À l'époque, le slogan c'était « Travailler plus pour gagner plus ». J'ai mal entendu, ou mon subconscient a fait une mise à jour ergonomique, car j'ai compris « Bouffer plus pour peser plus ». Et depuis, je n'ai pas dévié d'un iota. Je suis un homme de principes, une force de la nature qui refuse de céder aux sirènes de la privation. Pendant que la France changeait de président, de monnaie (virtuellement) et de moralité, ma courbe pondérale, elle, a suivi une trajectoire ascendante d'une régularité qui ferait pleurer de joie un courtier de chez Goldman Sachs.

Soyons sérieux deux minutes. Vous me regardez avec ce petit air de supériorité méprisant derrière votre salade de quinoa sans sauce. Vous vous dites : « Le pauvre, il a abandonné. » Quelle arrogance ! Je n'ai pas abandonné, je suis en pleine préparation. Je suis une cathédrale en chantier permanent. Est-ce qu'on est allé voir

Gaudi en lui disant : « Dites donc, l'ami, la Sagrada Familia, ça fait cent ans qu'il y a des échafaudages, vous ne voudriez pas passer un coup de peinture et on en parle plus ? » Non. On admire le processus. Mon corps est la Sagrada Familia du gras saturé.

Le Bulk Éternel est une philosophie de la résistance. Imaginez la discipline qu'il faut pour maintenir une phase de prise de masse pendant dix-sept ans. Dix-sept ans ! J'ai traversé la crise des subprimes, le passage à la 4G, deux pandémies et trois réformes des retraites sans jamais perdre un gramme de ma détermination, ni de mon tour de taille. C'est une performance athlétique de haut niveau. Maintenir un surplus calorique constant face à l'inflation du prix du beurre, c'est de l'héroïsme économique.

Mon jogging XXL n'est pas un aveu d'échec stylistique. C'est un vêtement technique, une armure flexible conçue pour accompagner l'expansion d'un empire. Le coton gris est le seul matériau capable de supporter la pression tectonique de mes réserves de glycogène stockées sous forme de tissu adipeux de haute densité. Quand je marche, je ne déplace pas de la graisse, je déplace du potentiel. Je suis une batterie Tesla organique. Si demain une ère glaciaire nous tombe dessus, vous mourrez de froid en trois minutes dans vos jeans slim en 36, tandis que je survivrai deux ans en brûlant simplement l'énergie stockée dans mon menton secondaire. Qui sera le plus « fit » à ce moment-là, hein ?

Revenons à Sarkozy. Pourquoi 2007 ? Parce que c'était l'époque de la « rupture ». Et j'ai rompu. J'ai rompu avec la dictature du haricot vert vapeur. J'ai décidé que ma croissance serait, à l'instar de celle attendue par le ministère de l'Économie, à deux chiffres. Sous Sarkozy, j'ai posé les fondations : les pizzas quatre fromages et les packs de bières d'entrée de gamme. C'était le socle, le béton armé.

Puis est arrivé François Hollande. La présidence « normale ». Ma prise de masse s'est normalisée, elle est devenue structurelle. Je mangeais des frites au nom de la redistribution des richesses. Mon ventre est devenu un service public : imposant, lent,

mais rassurant. Et enfin, l'ère Macron. La Start-up Nation. J'ai dû disrupter mon bulk. Je suis passé au « Bulk Agile ». J'ai intégré le concept de la livraison à domicile en moins de dix minutes. Uber Eats est devenu mon principal fournisseur de matériaux de construction. Je n'ai pas grossi, j'ai fait une levée de fonds en calories.

Le problème de notre société, c'est l'immédiateté. Vous voulez des résultats tout de suite. Un régime de trois semaines et paf, on veut voir les veines sur les avant-bras. C'est vulgaire. C'est superficiel. Le Bulk Éternel, c'est l'éloge de la patience. Je prépare une « sèche » (une perte de gras) qui sera tellement spectaculaire que le monde en sera ébloui. Mais pour que le contraste soit maximal, il faut que la base soit colossale. Je ne peux pas commencer à sécher maintenant, je risquerais de ne ressembler qu'à un type normal. Et je refuse d'être normal. Je veux que, lorsque je déciderai enfin d'arrêter de manger pour la première fois depuis 2007, la perte de poids soit si brutale qu'elle modifie l'axe de rotation de la Terre.

En attendant, je peaufine ma technique. La bière, par exemple. Ce n'est pas de l'alcool, c'est du pain liquide. C'est de l'hydratation hypertrophique. Chaque gorgée est une brique de plus sur le mur de ma gloire future. Le pack de six, c'est mon altère à moi. Je fais des répétitions tous les soirs : levé de coude, inclinaison du poignet, déglutition. C'est de l'isolation musculaire. Le fait que le muscle en question soit situé exclusivement à l'intérieur de mon œsophage est un détail anatomique pour les puristes ennuyeux.

Et ne me parlez pas de santé. Mon médecin me dit que j'ai du cholestérol. Je lui réponds que j'ai des « réserves de lubrifiant artériel pour améliorer la fluidité de mes mouvements futurs ». Il me dit que mon cœur fatigue. Je lui réponds qu'il s'entraîne en mode « endurance extrême » pour porter une charge de travail héroïque. Je suis mon propre laboratoire de recherche. Je teste les limites de l'élasticité dermique.

Le Bulk Éternel est aussi un acte politique. Dans un monde qui prône la dématérialisation, le numérique, le cloud et le télétravail, je choisis d'être physique. Je

choisis d'occuper de l'espace. Je suis une présence analogique dans un monde de 0 et de 1. On ne peut pas m'ignorer. Je prends de la place dans le bus, au cinéma, et dans vos consciences culpabilisées par vos abonnements à la salle de sport où vous ne mettez jamais les pieds. Moi, au moins, je suis honnête. Mon abonnement est à la boulangerie, et je rentabilise ma carte de fidélité avec une ferveur religieuse.

Alors, la prochaine fois que vous me verrez en train de suer à grosses gouttes simplement en essayant de lacer mes chaussures de running (que je ne porte que pour le confort de la semelle amortissante, ne nous emballons pas), ne riez pas. Ne détournez pas le regard avec une pitié mal placée. Dites-vous simplement : « Regardez cet homme. Il est en pleine phase de construction depuis 2007. Quel dévouement. Quelle vision à long terme. »

Je suis le dernier des Mohicans de la calorie pleine. Je suis le gardien du temple de l'abondance. Je suis en bulk, messieurs-dames. Et la phase de sèche commencera... quand Nicolas reviendra. Autant dire que j'ai encore le temps de reprendre une part de forêt-noire.

C'est ça, la beauté de la chose : le Bulk Éternel n'a pas de fin, car la perfection n'est jamais atteinte. Il y a toujours une petite zone sur le flanc gauche qui pourrait accueillir quelques grammes de crème brûlée supplémentaires. C'est une quête mystique. Une odyssée de la panse. Et si vous n'êtes pas contents, allez donc courir un marathon. Moi, j'ai une séance intensive de canapé-chips qui m'attend. C'est pour les deltoïdes. Enfin, je crois. C'est pour quelque chose, c'est certain. C'est pour la France. C'est pour l'histoire. C'est pour le Bulk.

Chapitre 2

Le sifflet en détresse respiratoire

Posez-vous deux minutes. Enfin, posez-vous si vous en avez la force, parce que moi, l'acte de m'asseoir demande désormais une planification logistique digne d'un sommet du G7. Aujourd'hui, nous allons parler d'un instrument de torture méconnu, un objet qui, entre les mains d'un homme dans mon état de grâce physique, devient une arme de destruction massive pour les alvéoles pulmonaires : le sifflet de sport.

Le sifflet, pour vous, c'est un petit truc en plastique orange suspendu à un cordon noir. Pour moi, c'est le détonateur d'une apocalypse thoracique.

Imaginez la scène. Je suis sur le bord de la piste d'athlétisme. Je porte mon jogging XXL, celui dont l'élastique à la taille hurle à la mort dès que je prends une inspiration un peu trop optimiste. Face à moi, une trentaine d'adolescents filiformes, des créatures étranges qui possèdent ce qu'on appelle des « muscles apparents » et une « absence totale de cholestérol ». Ils sont là, sur la ligne de départ du 100 mètres, prêts à bondir comme des gazelles sous amphétamines. Et au milieu de ce temple de la vitalité, il y a moi. Le gardien du temple. Le totem de la sédentarité triomphante.

Je dois donner le signal du départ.

C'est là que l'ironie suprême entre en piste. Pour que ces petits effrontés puissent courir dix secondes, il faut que j'accomplisse un exploit athlétique qui, à mon échelle, équivaut à l'ascension de l'Everest en apnée. Porter le sifflet à mes lèvres est déjà une épreuve de force. Mon bras, lesté par des années de levés de coude intensifs et de sessions « forêt-noire », proteste. Mon deltoïde, ce grand timide qui se cache sous une couche protectrice de confort adipeux, se demande pourquoi on l'agresse de la sorte.

Je prends mon inspiration. C'est le moment critique. Dans le monde du Bulk Éternel, l'oxygène est une ressource rare, un luxe que l'on ne gaspille pas pour des bêtises comme « respirer normalement ». En gonflant ma poitrine pour emmagasiner l'air nécessaire au coup de sifflet, j'entends les coutures de mon haut de survêtement craquer nerveusement. C'est un bruit de tissu en détresse, un cri de ralliement pour toutes les fibres de polyester de la création.

Et là, je siffle.

Fiiiiiiiiiiiiiiiiit !

Le son est strident. Les élèves s'élancent. Ils courent, les ingrats. Ils dévorent le bitume avec une insolence révoltante. Mais regardez bien le coach. Regardez-moi. Pendant qu'ils atteignent leur vitesse de pointe, je viens de subir un arrêt cardiaque symbolique. L'effort démesuré d'avoir expulsé cet air à travers une bille en plastique m'a laissé dans un état de décomposition avancée.

Je suis là, les mains sur les genoux — enfin, là où je suppose que mes genoux se trouvent, quelque part sous le repli stratégique de mon jogging — et je lutte pour ma survie. Mon visage a pris une teinte que les dermatologues appellent « Rouge Betterave en Phase Terminale ». Mes poumons font un bruit de vieille cafetière entartrée qui essaie de terminer son cycle un lundi matin de novembre.

L'ironie est totale : les gamins ont fini leur course, ils sont à peine essoufflés, ils discutent déjà de leur dernier score sur TikTok, alors que moi, le signal d'alarme humain, je suis en train de voir une lumière blanche au bout d'un tunnel. Et cette lumière, je le sais, ce n'est pas le paradis, c'est juste le reflet du soleil sur le crâne chauve du prof de gym d'à côté qui, lui, arrive à courir et à parler en même temps. Quel frimeur.

On ne nous dit pas assez la dangerosité du métier de donneur de départ pour un homme de ma stature. C'est une activité à haut risque. Quand je siffle, je ne donne pas juste un signal, je fais un don d'organe. Je lègue une partie de mon intégrité physique à la jeunesse de France. C'est un acte patriotique. C'est le sacrifice ultime du Bulk.

Et le pire, c'est le regard des élèves. Ce mélange de pitié et d'incompréhension. Ils me voient suffoquer, la goutte de sueur perlant sur mon front après un effort statique de trois secondes, et ils se disent probablement : « Mais comment fait-il pour rester debout ? Est-ce de la magie ou de la physique des fluides ? »

Moi, je leur réponds avec le peu de dignité qu'il me reste, c'est-à-dire un grognement qui ressemble à une fuite de gaz :

— « C'est... l'explosivité... les gars. Je... je condense... toute l'énergie... dans le... souffle. C'est... tactique. »

Bien sûr que c'est tactique. Tout est tactique quand on pèse le poids d'un petit utilitaire chargé de parpaings. Ma détresse respiratoire n'est pas un signe de faiblesse, c'est une preuve de ma densité de puissance. Je suis comme une étoile à neutrons : petit (enfin, façon de parler), extrêmement lourd, et capable de provoquer des distorsions spatio-temporelles rien qu'en essayant de lacer mes chaussures.

Le sifflet est le révélateur de notre imposture moderne. On vit dans une société qui valorise le mouvement, la fluidité, le cardio. Mais qui s'occupe de la statique ? Qui rend hommage à l'homme qui reste immobile au milieu de la tempête, tellement ancré dans le sol par sa propre masse qu'un ouragan de catégorie 5 ne ferait que lui rafraîchir les aisselles ? C'est moi. Le Coach Immuable.

Après le coup de sifflet, il me faut environ quatorze minutes de récupération active (ce qui, chez moi, consiste à fixer un point imaginaire à l'horizon en essayant de ne pas vomir mon petit-déjeuner composé de trois croissants et d'un espoir déçu). Les

élèves, eux, me demandent déjà : « Monsieur, on recommence ? »

Recommencer ? Vous voulez ma mort ? Vous voulez que j'expulse mon diaphragme par les narines ? Un seul coup de sifflet par heure, c'est ma limite légale. Au-delà, on entre dans la zone rouge. Mon cœur n'est pas un moteur de Formule 1, c'est un vieux poêle à bois. Il faut le ménager, le nourrir de graisses saturées et de silence.

D'ailleurs, j'ai développé une théorie académique sur la question : le « Coefficient de Souffle Inverse ». Plus vous êtes enrobé, plus le sifflet doit être petit. Pourquoi ? Pour augmenter la résistance à l'air et ainsi transformer l'expiration en une séance de musculation interne. Voilà. Je ne suis pas en train de m'asphyxier, je fais du gainage des poumons. C'est de la science de pointe, mais vous ne pouvez pas comprendre, vous êtes trop occupés à brûler des calories inutilement.

Le drame, c'est quand je dois enchaîner. Le 4x100 mètres. Le cauchemar des titans du bulk. Quatre coups de sifflet en moins de deux minutes. C'est mon débarquement en Normandie à moi. Au deuxième coup, mes oreilles sifflent plus fort que l'objet en plastique. Au troisième, je commence à voir des licornes qui dansent le hula-hoop sur la ligne d'arrivée. Au quatrième, je suis officiellement en état de mort clinique clinique, mais je reste debout grâce à la rigidité de mon jogging en synthétique qui me sert d'exosquelette.

Mais je tiens bon. Parce que c'est ça, être un gardien du temple. C'est accepter que l'effort le plus violent de la séance ne soit pas la course des athlètes, mais le signal qui la déclenche. C'est accepter d'être le seul homme au monde capable de faire une embolie pulmonaire en restant assis sur une chaise d'arbitre.

Alors, la prochaine fois que vous verrez un homme en surpoids avec un sifflet à la main sur un stade, ne riez pas. Ne le regardez pas avec ce mépris de joggeur dominical qui boit de l'eau de coco. Saluez-le. Car cet homme est en train de risquer l'explosion d'une veine jugulaire juste pour que des gamins puissent courir après un

record inutile.

Lui, il a déjà atteint le record ultime : celui du Bulk Éternel. Et si vous n'êtes pas d'accord, je vous sifflerais bien une remarque acide, mais j'ai besoin de mes trois prochaines heures pour recharger mes batteries en oxygène. Allez, circulez. En courant, s'il vous plaît. Moi, j'ai une date avec un canapé et un sac de chips qui, contrairement à ce sifflet, ne me demandent aucun effort respiratoire pour être honorés. C'est ça, la vraie performance. C'est ça, la France du Bulk. *_Fiiit..._* (Pardon, c'était le dernier soupir de mon endurance).

Chapitre 3

Le Lycra : un combat de tous les instants

Regardez-moi bien dans les yeux, enfin, si vous arrivez à les distinguer derrière mes pommettes gonflées par l'effort surhumain que représente le simple fait de cligner des paupières. On nous parle sans cesse de l'héroïsme des marathoniens, de la résilience des alpinistes de l'Everest, ou du courage des types qui descendent dans des volcans en activité. Mais personne, absolument personne, ne rend hommage au véritable héros de la modernité : le fil de polyester entrelacé d'élasthane.

Mesdames, Messieurs, je vous demande une minute de silence pour la fibre synthétique. Car si vous pensez que la physique est une science exacte enseignée dans de vieux amphithéâtres poussiéreux, c'est que vous n'avez jamais vu un homme de cent-vingt kilos tenter de se glisser dans un cycliste taille XL sous prétexte qu'il était en promotion chez Decathlon.

Le Lycra n'est pas un textile. C'est une promesse géopolitique de non-agression. C'est un traité de paix signé entre mon métabolisme anarchique et les lois de la gravité qui voudraient que mon ventre aille saluer mes genoux. Quand j'enfile mon équipement, je n'entre pas dans un vêtement : j'entre en négociation avec une membrane technologique qui a plus de pression interne qu'un sous-marin nucléaire russe en perdition dans la fosse des Mariannes.

Entrons dans le vif du sujet : l'habillement. Pour un homme de ma stature — appelons cela le « format familial généreux » — l'enfilage d'un legging de sport s'apparente à une tentative désespérée de faire rentrer un canapé d'angle dans une boîte à chaussures. C'est un combat tactique. Il faut d'abord identifier l'entrée, ce qui, au milieu de ce tas de plastique noir compressé, ressemble à la recherche de l'entrée

d'une grotte préhistorique. Une fois le pied inséré, commence la phase de la « montée de la sève ». Je dois littéralement hisser la matière centimètre par centimètre, dans un bruit de frottement qui rappelle celui d'une baudruche qu'on frotte contre un ballon de baudruche (ce qui, techniquement, est exactement ce qu'il se passe).

À ce stade, mon rythme cardiaque est déjà à 140. Je n'ai pas encore quitté ma chambre que je suis déjà en zone rouge. C'est l'échauffement par la lutte textile. Et là, intervient le miracle de la science. Le Lycra s'étire. Il souffre, certes. Si on tendait l'oreille, on entendrait probablement les microfibrilles hurler à l'aide dans une langue synthétique comprise uniquement par les ingénieurs de chez DuPont de Nemours. Mais il tient. Il ne craque pas. Il se déforme, il s'affine jusqu'à devenir presque transparent — révélant au monde entier que j'ai choisi un slip à motifs « petits canetons » ce matin — mais il maintient l'unité territoriale de ma dignité.

Le Lycra XXL, c'est le rempart de la civilisation contre le chaos de la chair.

Mais le plus fascinant, c'est la « mémoire de forme ». Les publicitaires nous vendent ça comme un avantage : « Le vêtement qui épouse vos courbes ». Laissez-moi rire. Dans mon cas, le vêtement ne demande pas mieux que de divorcer de mes courbes. Il ne les épouse pas, il les subit comme une prise d'otages. Quand je retire mon jogging après une heure de marche lente vers le rayon charcuterie, le tissu met trois jours à reprendre sa forme initiale. Il reste là, sur le sol, conservant l'empreinte 3D de mon fessier comme un linceul de Turin version fast-food. Le tissu fait un burn-out post-traumatique. Il a besoin d'une thérapie à base d'assouplissant et de repos dans le noir pour oublier ce qu'il a vu.

Et que dire des coutures ? On ne parle pas assez des coutures. Ce sont les 300 Spartiates aux Thermopyles. Elles sont là, au col, aux hanches, à l'entrejambe, retenant une invasion barbare de lipides qui ne demandent qu'à déborder par-dessus la ceinture. Chaque mouvement que je fais est une déclaration de guerre. Je me baisse pour ramasser une chips tombée au combat ? *_Cric._* Ce n'est pas le bruit d'une

déchirure, c'est le cri d'alarme d'une couture qui vient de perdre un régiment entier.

Parfois, j'ai l'impression d'être un boudin blanc dans un emballage sous vide. Vous savez, ce moment où vous coupez le plastique et où la viande reprend soudainement son volume initial dans une sorte d'expansion cosmique incontrôlée ? C'est moi quand je retire mon t-shirt de compression. Je passe de « athlète enrobé mais tenu » à « avalanche de pâte à pain oubliée près d'un radiateur » en moins de deux secondes. Le Lycra a ce pouvoir magique de nous faire croire, pendant un instant fugace devant le miroir (si on rentre le ventre et qu'on ne respire plus), qu'on est juste un peu « costaud ». C'est un mensonge élastique. C'est du gaz d'éclairage textile.

Mais l'aspect le plus cruel de cette technologie, c'est sa capacité à transformer n'importe quel motif en test de Rorschach géant. Vous achetez un t-shirt avec un beau logo circulaire au milieu ? Une fois sur moi, le cercle devient une ellipse déformée, puis une ligne horizontale qui semble indiquer la direction de la sortie de secours la plus proche. Les rayures verticales ? Elles deviennent des ondes gravitationnelles qui prouvent la théorie de la relativité d'Einstein : plus la masse est importante, plus l'espace-temps (et le coton-élasthane) se courbe.

Je me souviens d'une fois, j'avais acheté un ensemble de compression « camouflage ». L'idée, c'était de me fondre dans la nature lors de mes rares incursions en forêt (pour aller chercher des morilles, faut pas déconner). Résultat ? J'avais tellement étiré le motif que les taches de camouflage faisaient la taille d'assiettes à dessert. Au lieu de ressembler à un soldat d'élite, je ressemblais à une vache laurière égarée dans un centre commercial. Les randonneurs ne me voyaient pas comme un prédateur, mais comme un relief géologique instable. « Oh regarde, Chantal, une colline qui transpire ! ».

Il y a aussi le problème de la capillarité. On nous vante les tissus qui « évacuent la transpiration ». Pour un homme de mon calibre, c'est une impossibilité physique. Le tissu n'évacue rien du tout, il sature. Au bout de dix minutes, je ne porte plus un

vêtement de sport, je porte une éponge tiède et collante qui pèse trois fois son poids d'origine. Le Lycra devient une seconde peau, mais une peau qui a décidé de m'étouffer par osmose. À ce stade, le combat change de nature : il ne s'agit plus de paraître sportif, il s'agit de ne pas mourir de noyade interne.

Pourtant, malgré ces souffrances, je l'aime, mon Lycra. Je l'aime parce qu'il est le seul à accepter le challenge. Mon jean en denim, lui, a abandonné le combat il y a des années. Le denim est un lâche. Au moindre excès de zèle calorique, il vous trahit d'un coup de bouton dans l'œil de votre interlocuteur. Le Lycra, lui, est un compagnon fidèle. Il est là, il s'adapte, il s'étire jusqu'à l'absurde. Il est le témoin silencieux de mes échecs nutritionnels et de mes ambitions sportives mort-nées.

Il y a une forme de noblesse dans cette résistance technologique. Quand je vois ces fils synthétiques s'accrocher à la vie alors que je tente une flexion (une seule, pour le principe), je me dis que l'humanité a quand même réussi quelque chose de grand. On a inventé une matière capable de contenir l'équivalent de trois menus maxi-best-of sans implorer. Si ça, ce n'est pas la preuve qu'on peut coloniser Mars, je ne sais pas ce qu'il vous faut.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez un homme dont le vêtement de sport semble sur le point de fusionner avec son ADN, ne vous moquez pas. Admirez la prouesse technique. Saluez le courage des polymères. Car derrière ce jogging XXL qui lutte contre les lois de la physique, il y a un homme qui a compris l'essentiel : la performance ne réside pas dans la vitesse de la course, mais dans la résistance de la maille.

Je finirai sur cette pensée profonde : le monde serait bien plus paisible si nous étions tous en Lycra. On ne peut pas faire la guerre quand on est trop occupé à vérifier si sa couture latérale va tenir le prochain éternuement. La paix mondiale tient à un fil. Un fil d'élasthanne, de préférence en taille 4XL.

Maintenant, si vous voulez bien m'excuser, je vais tenter de m'extraire de mon short de cycliste. C'est une opération qui nécessite normalement l'assistance des pompiers, un treuil et une quantité industrielle de talc. Mais c'est le prix à payer pour faire partie de l'élite du Bulk.

Allez, un dernier effort. _Scouic._ C'était ma cuisse. Ou le tissu. Dans le doute, je vais aller m'allonger. De toute façon, mon jogging a besoin de vacances. Il vient de passer deux heures à retenir une éruption cutanée de pur génie sédentaire, il a bien mérité un cycle à trente degrés. Sans essorage, pitié. Il a déjà assez tourné pour aujourd'hui.

Chapitre 4

La pédagogie du doigt pointé

On me demande souvent : « Mais enfin, pourquoi ne nous montres-tu jamais le mouvement ? » C'est une question qui revient avec la régularité d'un reflux gastrique après un kebab de minuit. On me regarde, debout dans mon jogging qui contient plus d'espoir que de coton, et on attend que je soulève la fonte. On attend que je descende en squat, que je fasse vibrer mes quadriceps ou que je défie la gravité avec une grâce que même un hippopotame sous Tranxène ne pourrait égaler.

Mais voyez-vous, il y a une différence fondamentale entre un ouvrier et un architecte. L'ouvrier pose des briques ; l'architecte explique avec un air pénétré pourquoi la brique serait mieux là-bas, tout en tenant un café tiède. Je suis l'architecte de votre sueur, le théoricien de votre agonie. Je suis celui qui dirige, celui qui ordonne, et surtout, celui qui reste parfaitement immobile.

C'est ce que j'appelle la « pédagogie du doigt pointé ». C'est un art noble, une discipline qui exige une maîtrise totale de la syntaxe et une prudence biologique absolue. Car, soyons honnêtes, si je tente de ramasser ce petit haltère de deux kilos — ce jouet en néoprène rose qui semble narguer mon intégrité physique — il y a 85 % de chances pour que ma colonne vertébrale émette le son d'un paquet de chips qu'on écrase. Et je refuse de mourir pour un objet qui pèse moins lourd qu'un pack de seize. C'est une question de standing.

Dans le milieu du fitness, on appelle ça le « Lead by example ». Moi, je pratique le « Lead by verb ». C'est bien plus sécurisant. Pour vous donner une idée, un lumbago, chez moi, ce n'est pas juste une douleur dans le bas du dos. C'est une déclaration de guerre civile déclarée par mes vertèbres L4 et L5 contre le reste de mon anatomie. À

la moindre flexion suspecte, mon corps se met en mode « confinement total ». Mes muscles se verrouillent comme les portes d'un bunker nucléaire. Si j'essaie de vous montrer comment faire un rowing avec une charge de deux kilos, je risque de finir la journée plié en deux, ressemblant à une équerre de chez Ikea mal montée, incapable de me redresser avant le prochain solstice d'hiver.

Alors, j'utilise mon doigt. Ce doigt, c'est mon sceptre. C'est l'outil pédagogique ultime. Je pointe la machine, je pointe votre torse, je pointe le plafond avec une autorité mystique.

— « Tu vois ce levier, Jean-Michel ? Tu vas l'engager avec une intention cinétique pure. Imagine que ton épaule est un pivot de précision aéronautique. »

Pendant que Jean-Michel sue sang et eau, moi, je décris la trajectoire de l'effort avec une complexité verbale destinée à masquer ma propre fragilité. J'utilise des mots comme « synergie biomécanique », « recrutement myofibrillaire » et « vecteur de force isométrique ». Plus j'utilise de syllabes, moins on remarque que mes propres bras ont la tonicité de deux flans aux pruneaux oubliés sur un radiateur.

Il y a une dignité certaine à ne rien faire. Regardez les chefs d'orchestre. Est-ce que vous voyez Karajan aller souffler dans le tuba pour montrer au gars comment on fait ? Non. Il agite une baguette. Moi, j'agite un index. Et si le doigt fatigue, je change de main. C'est ça, la vraie gestion de l'effort.

L'autre jour, un petit jeune avec des abdos en forme de tablettes de chocolat — le genre d'individu qui m'insulte par sa simple existence — m'a tendu un kettlebell de quatre kilos.

— « Allez coach, juste pour la démo, montre-nous l'ouverture des hanches. »

J'ai regardé l'objet. C'était une boule de fonte noire, un trou noir miniature prêt à absorber ma dignité et mes disques intervertébraux. J'ai senti une goutte de sueur froide perler sur ma nuque. Si je touchais ce truc, si je le soulevais ne serait-ce que de

trois centimètres, l'onde de choc allait démolir mon équilibre fragile. Mon jogging XXL, déjà sous tension structurelle majeure, aurait probablement explosé, propulsant des débris de polyester dans les yeux des spectateurs.

J'ai alors dégainé ma meilleure arme : le sarcasme académique.

— « Je pourrais te le montrer, Kevin. Mais la pédagogie moderne repose sur l'appropriation cognitive du mouvement par l'apprenant. Si je le fais à ta place, ton cerveau n'imprime que l'image de ma perfection, et non le ressenti de ton propre échec. Je refuse de te voler ton apprentissage. Maintenant, saisis cette anse et imagine que tu es une catapulte médiévale en fin de carrière. »

C'est passé comme une lettre à la poste. Il a soulevé le truc, je suis resté sec. Victoire de l'esprit sur la matière grasse.

Il faut comprendre que mon corps est un temple, certes, mais un temple classé aux monuments historiques en péril. On n'entre pas dedans avec des chaussures de sport et on ne déplace pas les piliers sans une étude d'impact environnemental. Ramasser un haltère, pour moi, c'est l'équivalent d'une expédition sur l'Everest sans oxygène. Il faut planifier la respiration, vérifier le gainage abdominal (qui est actuellement en congé sabbatique depuis 2012), et s'assurer qu'un kinésithérapeute est en numérotation abrégée sur mon téléphone.

Et puis, il y a la question du style. Un coach qui transpire, c'est vulgaire. C'est un aveu de faiblesse. Si vous me voyez faire une pompe, vous allez voir la réalité : un homme qui ressemble à un phoque en train de faire une crise d'épilepsie sur une banquise. Personne ne veut voir ça. C'est traumatisant pour la jeunesse. En restant debout, drapé dans l'autorité de mon jogging trop large, je conserve le mystère. Je suis une légende urbaine. On chuchote que je pourrais soulever la salle entière si je le voulais, mais que je m'abstiens par respect pour les fondations du bâtiment.

Ma méthode pédagogique est donc un mélange de haute philosophie et de pur instinct

de survie. Je décortique le mouvement, j'analyse l'angle d'attaque de votre fémur, j'ajuste votre posture d'un geste impérieux du menton, mais je ne descends jamais dans l'arène. Je suis le général qui observe la bataille depuis une colline confortable, avec des jumelles et un donut caché dans la poche de sa veste.

Parfois, je me prends à rêver. Je m'imagine dans une publicité pour une méthode de fitness révolutionnaire. Je serais assis dans un fauteuil club, une bière à la main, expliquant à des millions de gens que le secret du muscle, c'est l'intention mentale. « Visualisez le poids, ressentez la brûlure dans le bras de votre voisin, et appréciez le résultat. » On appellerait ça le « Proxy-Training ». Pourquoi s'épuiser quand on peut regarder quelqu'un d'autre faire le travail ? C'est le principe même de la société moderne, après tout. On regarde des gens cuisiner à la télé pendant qu'on mange des nouilles instantanées. Pourquoi ne pas regarder des gens faire des squats pendant qu'on termine son pack de six ?

C'est une vision du monde cohérente. Une vision où le lumbago n'est pas une fatalité, mais un choix qu'on évite avec soin.

Alors, la prochaine fois que vous me verrez pointer du doigt une barre de traction avec un air de dégoût aristocratique, ne vous méprenez pas. Ce n'est pas de la paresse. C'est de la prévention médicale de haut niveau. C'est de la pédagogie pure. C'est le sacrifice d'un homme qui préfère vous abreuver de métaphores complexes plutôt que de risquer de finir sa vie en position fœtale sur un tapis de sol à cause d'une altère rose de deux kilos.

Le monde a besoin de guides, pas de martyrs. Et tant que mon index fonctionne, je continuerai à vous mener vers les sommets de l'effort physique... depuis le confort de ma station verticale, les mains bien au chaud dans les poches de mon jogging, là où elles ne risquent absolument rien. Sauf peut-être de trouver un vieux ticket de loterie ou une cacahuète oubliée. Et ça, c'est un effort que je suis prêt à fournir. Sans démonstration, bien sûr. Pour ne pas vous humilier.

Chapitre 5

Le mystère du shaker opaque

Dans la faune impitoyable de la salle de sport, il existe un objet qui définit votre statut social plus sûrement que la marque de vos baskets ou le volume de vos deltoïdes : le shaker. Regardez autour de vous. C'est un festival de plastiques translucides laissant entrevoir des liquides aux couleurs que la nature a sagement choisi d'ignorer. Il y a le "Bleu Tchernobyl" des pre-workouts qui vous donnent envie de soulever un bus à mains nues, et le "Rose Gencive" des acides aminés qui sentent la fraise chimique et le regret.

Moi, j'ai opté pour le noir opaque. Le noir absolu. Le genre de plastique qui ne laisse filtrer aucune lumière, aucune vérité, aucun jugement. C'est ma "Black Box" personnelle. Mon périmètre diplomatique. Quand je le secoue avec une vigueur feinte entre deux séries de... rien du tout, les gens voient un athlète consciencieux préparant sa reconstruction musculaire. Ils voient de la caséine micellaire. Ils voient de la rigueur.

Ils ont tort. Ils n'ont tellement pas idée.

Si l'on devait soumettre le contenu de ma gourde à un spectromètre de masse — ce que j'évite, car la science est souvent une rabat-joie de première catégorie — les résultats feraient implorer les algorithmes de n'importe quel nutritionniste en legging de compression. Car là où le commun des mortels voit un complément alimentaire, je vois une solution hydro-alcoolique de réconfort immédiat.

Analysons chimiquement ce que j'aime appeler ma "Potion de Récupération Instantanée à base de Céréales Fermentées" (ou PRIBCF, c'est plus pro).

D'abord, parlons de la mousse. Dans un shaker classique, la mousse est une ennemie. C'est de l'air emprisonné dans de la protéine de lactosérum de mauvaise qualité, une sorte de nuage de gaz qui vous transformera, vingt minutes plus tard, en une usine à flatulences capable de violer les traités de l'ONU sur les armes chimiques. Ma mousse à moi, messieurs-dames, est d'une tout autre noblesse. Elle est onctueuse, persistante, parsemée de micro-bulles qui chantent une ode à la joie de vivre. C'est une mousse qui ne dit pas "je vais te faire gonfler le biceps", mais "je vais te caresser l'œsophage après cette épreuve traumatisante qu'est le simple fait d'être debout".

Un curieux m'a un jour demandé : « C'est quoi ta marque ? Ça a l'air super aéré, ta whey. »

J'ai répondu avec un aplomb qui mériterait un Oscar : « C'est une formule artisanale à base de houblon bio-activé et de malt de transition. Très riche en polyphénols. » Il a hoché la tête, impressionné. Le mot "polyphénol" est le code secret pour faire taire n'importe quel fanatique de fitness. Dites-le avec assez de conviction, et vous pourriez lui faire boire de l'eau de Javel en lui assurant que c'est un "oxydant purificateur de mitochondries".

Passons à la robe du liquide. Si vous ouvriez le couvercle — ce que je ne fais que dans les coins sombres, derrière les tapis de course en panne — vous découvrirez un ambre profond, un or liquide qui capte la lumière blafarde des néons pour la transformer en poésie. On est loin du grisâtre plâtreux de la protéine saveur "Cookie Dough" qui a le goût de carton mouillé. Ma boisson a de la cuisse. Elle a du corps. Elle a surtout un taux d'amertume mesuré en IBU (International Bitterness Units), une unité de mesure que j'utilise pour évaluer mon envie de faire des pompes. Plus l'IBU est élevé, moins j'en fais. C'est un équilibre thermodynamique complexe.

L'analyse olfactive est sans doute le moment le plus périlleux. Là où le shaker de mon voisin dégage une odeur persistante de lait caillé et de vanille de synthèse — une fragrance qui pourrait servir de répulsif à ours — le mien exhale des notes de

pamplemousse, de résine de pin et de fleurs des champs. C'est une attaque sensorielle brutale pour quiconque s'approche trop près.

« Ça sent... les agrumes, non ? » m'a lancé un coach aux pectoraux si saillants qu'ils pourraient servir de porte-manteaux.

« C'est la vitamine C liposomale, mon vieux. Ça booste l'immunité cellulaire pendant l'effort catabolique », ai-je rétorqué en refermant le clapet de sécurité avec un clic sonore qui signifiait la fin de l'interrogatoire.

Mais pourquoi une IPA, me direz-vous ? Pourquoi introduire une India Pale Ale dans le temple de la sueur et du sacrifice ?

C'est une question de biochimie fondamentale, bande d'ignorants.

1. ****L'hydratation par l'absurde : **** La bière est composée à 90 % d'eau.

Techniquement, je m'hydrate. Les 10 % restants sont des adjuvants psychologiques qui m'aident à supporter la vue d'un type qui essaie de soulever 200 kilos en hurlant comme s'il accouchait d'un tractopelle.

2. ****Les glucides complexes : **** Le malt, c'est du sucre lent. Très lent. Si lent qu'il décide parfois de s'installer définitivement autour de ma sangle abdominale pour y former une couche protectrice contre le froid hivernal. On appelle ça du stockage stratégique.

3. ****L'effet anesthésiant : **** La musculation, ça fait mal. L'alcool, ça désinhibe les récepteurs de la douleur. En buvant ma "potion", je ne ressens plus la brûlure lactique. En fait, je ne ressens plus grand-chose, à part une soudaine envie de commander des frites et de discuter de la géopolitique du Proche-Orient avec le distributeur de boissons énergisantes.

Il y a quelque chose de profondément subversif à boire une bière bien fraîche alors qu'à deux mètres de vous, un individu en sueur est en train de s'auto-infliger une hernie discale sur un banc de développé couché. C'est ma forme de résistance passive. C'est le "Ghandi du cardio". Pendant qu'ils comptent leurs répétitions, je compte les bulles qui remontent le long de la paroi en plastique. Ils sont dans le "No

Pain, No Gain" ; je suis dans le "No Pain, Good Grain".

Le moment critique, c'est le "pschitt". Vous connaissez ce bruit. Ce soupir libérateur du dioxyde de carbone qui s'échappe de la canette avant le transvasement clandestin dans le shaker, effectué dans le vestiaire à l'abri des regards. À la salle, le "pschitt" est un signal d'alarme. Normalement, un shaker ne fait pas "pschitt". Il fait "flop-flop" quand on le secoue. Alors, pour camoufler le son du blasphème, j'ai développé une technique de toux grasse parfaitement synchronisée.

Pschitt ! — « Kof ! Kof ! Sacrée poussière dans cette salle, non ? »

Ça passe à chaque fois. La paranoïa des sportifs est telle qu'ils sont trop occupés à vérifier si leur propre veine jugulaire va exploser pour se soucier de mon asthme suspect.

Une fois le liquide transféré, commence la parade. Je me promène avec mon shaker noir comme si je portais le Saint Graal. Je prends des petites gorgées, l'air concentré, les sourcils froncés, comme si je jugeais l'efficacité de ma supplémentation en temps réel.

« Alors, ça donne quoi ton nouveau mix ? » me demande Bryan, un habitué dont le cou est plus large que ma cuisse.

« Écoute, Bryan, la biodisponibilité est incroyable. Je sens une vasodilatation immédiate. Mon flux sanguin est en train de se gorger de nutriments essentiels. »

Ce n'est pas un mensonge. Après trois gorgées d'une IPA à 7,5 %, la vasodilatation est une réalité scientifique. Mes joues deviennent roses, mon humeur s'améliore, et soudain, la perspective de faire dix minutes de marche lente sur le tapis roulant ne me semble plus être une violation de mes droits de l'homme.

Le mystère du shaker opaque, c'est le secret de ma survie en milieu hostile. C'est ce qui me permet de rester ce "guide" dont je parlais, ce phare de sérénité au milieu d'un océan de testostérone et de sueur aigre. Car voyez-vous, le monde du fitness est une église qui a oublié que le vin — ou la bière — fait partie du sacré. Ils cherchent la perfection du corps, je cherche la perfection de l'instant.

Et si un jour, par malheur, mon shaker devait tomber et s'ouvrir, libérant une mare d'ambre moussante sur le sol en caoutchouc noir... je ne me démonterais pas. Je regarderais le coach droit dans les yeux et je lui dirais :

« C'est une fuite de liquide lymphatique synthétique. Très instable au contact de l'air. Évacuez la zone, c'est pour votre sécurité. »

Puis j'irais finir ma séance au bar d'en face, là où l'on ne vous demande pas combien vous "levez", mais combien de "demis" vous voulez. C'est ça, la vraie gestion de l'effort. C'est ça, le haut niveau. Sans démonstration, bien sûr. Pour ne pas vous humilier.

Chapitre 6

La montre connectée en plein burn-out

Ma montre connectée est une petite sotte. Une moucharde en silicone, doublée d'une psychopathe de la Silicon Valley qui, sous prétexte de veiller sur mon « bien-être », passe ses journées à m'espionner le poignet avec la ferveur d'un agent de la Stasi sous amphétamines. Elle est là, fixée à mon bras comme une tique technologique, prête à vibrer dès que mon rythme cardiaque dépasse celui d'un paresseux sous Valium. Pour elle, le monde se divise en deux catégories : ceux qui ferment leurs « anneaux » et ceux qui méritent de mourir d'une sédentarité honteuse entre deux paquets de chips.

L'autre jour, j'ai atteint mon record personnel. Une performance athlétique de niveau olympique, une prouesse cardio-vasculaire qui aurait fait passer Usain Bolt pour un asthmatique en fin de vie. Et tout ça, sans même quitter mon fauteuil de bureau dont le vérin hydraulique rend l'âme un peu plus chaque jour.

Tout a commencé par un appel de « Monsieur Lefebvre ». Lefebvre, c'est le genre de client qui pense que « urgent » signifie « je n'ai pas dormi parce que j'ai une idée de génie à 3 heures du matin et maintenant, c'est ton problème ». Lefebvre ne parle pas, il déverse. Il est l'équivalent humain d'un karcher bouché qui vous asperge de boue dès que vous décrochez.

— « Écoutez, mon petit ami, le logo... le vert... c'est pas le bon vert. C'est un vert "forêt humide", moi je voulais un vert "espoir printanier après la rosée". Vous comprenez la nuance ? »

À ce moment précis, j'ai senti une petite décharge électrique dans mon bras gauche.

Ma montre venait de détecter un pic. Mon cœur, d'ordinaire réglé sur le tempo d'une ballade de Leonard Cohen, venait de passer en mode "techno berlinoise à 4 heures du matin". 110 battements par minute. 120.

Lefebvre a continué pendant quarante-cinq minutes. Quarante-cinq minutes d'une agonie sémantique où il m'expliquait que la police de caractère n'était pas assez « disruptive ». J'ai commencé à hurler. Pas un petit cri de frustration, non. Un hurlement viscéral, une envolée lyrique de jurons oubliés, une explosion de décibels qui aurait pu décoller la tapisserie. Je me suis levé, j'ai fait les cent pas dans mon salon de 15 mètres carrés, gesticulant comme un sémaphore en plein ouragan, le téléphone collé à l'oreille avec la force d'un étau hydraulique.

J'étais en transe. La sueur perlait sur mon front (la sueur de la haine, la plus calorique de toutes). Mes poumons brûlaient. Mes cordes vocales étaient en train de subir un entraînement de type Crossfit intensif. Je lui ai expliqué — avec la subtilité d'un bulldozer dans un magasin de porcelaine — ce qu'il pouvait faire de son « vert espoir » et où il pouvait se carrer sa disruption.

C'est là que le miracle s'est produit.

Bzzzt-bzzzt.

J'ai jeté un regard foudroyant à mon poignet, m'attendant à une alerte d'arythmie ou à un message me conseillant d'appeler les urgences psychiatriques. Mais non. L'écran affichait une petite animation de feux d'artifice colorés, une explosion de joie numérique totalement indécente au vu de mon état de décomposition nerveuse.

« FÉLICITATIONS ! Vous avez atteint votre objectif d'exercice quotidien ! 45 minutes de Cardio Intense. Vous êtes une machine ! »

Une machine. J'étais là, les yeux injectés de sang, la veine jugulaire prête à repeindre

le plafond, à bout de souffle après avoir insulté la généalogie complète d'un expert-comptable, et mon Apple Watch me félicitait. Elle pensait sincèrement que je venais de boucler un fractionné en forêt ou une séance de spinning endiablée. Pour elle, le mépris et la rage pure sont des sports de haut niveau.

C'est là que j'ai compris le génie de la technologie moderne. Ces algorithmes sont conçus par des génies asociaux qui ne sortent jamais de chez eux. Pour eux, le seul moyen qu'un humain a de voir son rythme cardiaque monter à 160, c'est de courir après un bus ou de soulever de la fonte. Ils n'ont pas prévu la « Variante Lefebvre ». Ils n'ont pas intégré le paramètre de la haine bureaucratique.

J'ai regardé ma montre avec un respect nouveau. Elle ne me jugeait pas. Elle s'en foutait que je sois en train de faire un AVC social. Elle voyait des chiffres, et les chiffres étaient bons. Je venais de brûler 400 calories en restant dans mon salon à cracher mes poumons sur un type qui porte des gilets à fermeture éclair. C'est ça, le fitness de demain. Le cardio-rage. Le HIIT de la mauvaise humeur.

J'ai raccroché au nez de Lefebvre — ce qui a provoqué une dernière vibration triomphante sur mon poignet : « Record battu ! Vous avez bouclé votre anneau "Bouger" en un temps record ! ».

Je me suis rassis, épuisé, mais avec le sentiment du devoir accompli. J'avais ma médaille virtuelle. Une petite icône dorée et scintillante qui disait en substance : « Bravo, tu es un psychopathe, mais un psychopathe en excellente forme physique. »

Voyez-vous, le monde du fitness nous ment. On nous vend des abonnements à 80 euros par mois pour aller transpirer sur des tapis roulants devant BFM TV, alors qu'il suffit de répondre au téléphone. Pourquoi s'emmerder avec des haltères de 20 kilos quand une simple facture impayée ou un voisin qui fait des travaux à 7h du matin peuvent vous offrir la même dépense énergétique ? Le stress est le meilleur coach sportif du monde. C'est gratuit, c'est immédiat, et ça ne nécessite pas de porter du

Lycra fluo qui moule les parties que la pudeur commande de cacher.

Depuis ce jour, j'ai optimisé mon entraînement. Quand je sens que je manque de « minutes d'activité », je n'enfile pas mes baskets. Je vais sur Twitter. Trois minutes à lire les commentaires sous n'importe quel article de presse et hop, mon cœur s'emballe. Je gagne des trophées en restant assis, juste en m'indignant contre l'orthographe de parfaits inconnus. C'est le jogging de l'âme, le marathon de l'aigreur.

L'autre jour, le coach de la salle — celui qui ressemble à un triangle inversé et qui ne se nourrit exclusivement que de blanc de poulet bouilli et de tristesse — m'a vu regarder ma montre avec un sourire satisfait.

— « Alors, on a fait sa séance de fractionné ce matin ? » m'a-t-il demandé, l'œil torve.

— « Mieux que ça, Steve. J'ai fait 30 minutes de service client chez un opérateur internet. J'ai eu un pic à 175 quand ils m'ont mis en attente sur du Vivaldi version 8-bit. J'ai cramé autant de gras que si j'avais monté l'Everest en marche arrière. »

Il m'a regardé comme si j'étais un alien. Forcément. Lui, il croit que la douleur doit être musculaire. Il ne comprend pas que la vraie souffrance, celle qui forge les champions, est nerveuse. Il ne sait pas que le véritable « six-pack », on l'obtient en contractant les abdominaux de dégoût devant un tableur Excel corrompu.

Ma montre connectée est en plein burn-out, et c'est tant mieux. Elle essaie désespérément de donner un sens « sain » à mon instabilité émotionnelle. Hier, elle m'a envoyé une notification : « Il est temps de respirer. Prenez une minute pour vous détendre. »

Je lui ai répondu en ouvrant une bière. Le bruit du décapsuleur a dû être interprété par ses capteurs comme un signal de récupération active, car elle a immédiatement affiché : « Excellente phase de récupération. Votre rythme cardiaque redescend. Continuez ainsi ! »

C'est ça, le secret. Utiliser la technologie pour valider nos vices. Si ma montre dit que je suis un athlète parce que je m'énerve et que je bois pour compenser, qui suis-je pour contredire un ordinateur à 500 balles ? On n'arrête pas le progrès. On le siffle juste avec une paille, en attendant que Lefebvre rappelle pour nous offrir notre prochaine séance de cardio gratuite.

Au fond, je ne suis pas un sédentaire. Je suis un sprinteur de l'engueulade, un gymnaste de l'ironie, un haltérophile du sarcasme. Et j'ai les trophées numériques pour le prouver. Posez-moi une question sur mon endurance, et je vous montrerai mon historique d'appels. C'est là que se trouvent mes vraies médailles.

Et si jamais un jour mon cœur s'arrête vraiment, terrassé par une ultime disruption de trop, je suis sûr que ma montre aura le dernier mot. Elle vibrera une ultime fois dans un spasme de joie algorithmique :

« Objectif Sommeil atteint ! Vous ne bougez plus du tout. Record de sérénité battu. Partagez ce succès avec vos amis ! »

En attendant, je vais aller faire un peu de "renforcement musculaire". Il y a un type sur LinkedIn qui vient de poster un article intitulé "Pourquoi le bonheur est une compétence managériale". Je sens que je vais clore mon anneau "Bouger" en moins de cinq minutes. Ça va être un massacre. Un massacre de haut niveau. Sans démonstration, bien sûr. Pour ne pas vous humilier.

Chapitre 7

L'anatomie du Six-pack inversé

Regardez-vous. Non, ne baissez pas les yeux tout de suite, je sais que la vue est obstruée par cet horizon charnu que vous tentez désespérément de camoufler sous un t-shirt XL noir, la couleur de la dignité en deuil. Arrêtez de rentrer le ventre. C'est épuisant, c'est malhonnête, et de toute façon, votre apnée commence à donner à votre visage une teinte prune qui jure avec votre teint d'open-space.

Aujourd'hui, nous allons parler d'architecture. Pas de celle qui se dessine avec de la sueur, du chou kale et des coachs Instagram qui hurlent « No Pain No Gain » en arborant un sourire plus blanc que leur casier judiciaire. Non, nous allons parler de la seule véritable évolution morphologique de l'homme moderne, du stade ultime de la civilisation : le Six-pack inversé.

La question qui taraude les esprits faibles, ceux qui passent trois heures par jour à se suspendre à des barres de fer comme des jambons en cours de séchage, est la suivante : « Pourquoi avoir un seul gros abdo quand on peut en avoir six petits ? »

Ma réponse est d'une logique aristotélicienne implacable : pour la même raison qu'on préfère un écran plat de 65 pouces à six tablettes de sept pouces scotchées ensemble. Pour l'unité. Pour la cohérence. Pour la puissance brute.

Le six-pack traditionnel, cette fameuse « tablette de chocolat », est une aberration administrative. C'est la bureaucratisation du torse. Six petits carrés qui se battent en duel, exigeant chacun leur quota de crunchs, de gainage et de privations. C'est une coalition fragile, un gouvernement de coalition parlementaire prêt à s'effondrer au premier éclair au café venu. Si l'un des carrés décide de faire grève, c'est tout

l'édifice esthétique qui s'écroule. C'est épuisant. C'est de la micro-gestion de chair.

Le Six-pack inversé, lui, est un autocrate. Un monarque absolu. Une entité monolithique, lisse, convexe et triomphante. C'est le passage de la féodalité à l'Empire. C'est l'affirmation d'un centre de gravité qui ne discute pas, qui n'hésite pas, et qui, surtout, ne vous trahira jamais pour un simple excès de saucisson.

Analysons l'anatomie de ce chef-d'œuvre.

D'abord, il y a la fonction protectrice. Que se passe-t-il si vous recevez un coup de poing dans un six-pack de fitness-boy ? Le coup est absorbé par les muscles, certes, mais la douleur est transmise directement aux organes internes. C'est une protection de façade, une clôture en bois de cagette. Le Six-pack inversé, en revanche, est une armure réactive. C'est un airbag permanent. C'est la zone tampon entre vous et la violence du monde extérieur. Si vous vous cognez contre un coin de table avec un ventre plat, vous jurez comme un charretier. Avec un Six-pack inversé, c'est la table qui s'excuse. Vous possédez une barrière de sécurité naturelle, une couche de sagesse adipeuse qui amortit les chocs, les déceptions amoureuses et les chutes de smartphone.

Ensuite, il y a l'aspect aérodynamique. Les sportifs vous diront que la minceur aide à fendre l'air. Mensonge. Observez la goutte d'eau, la forme la plus parfaite de la physique. Elle est ronde devant, elle s'évase. Le Six-pack inversé est la forme géométrique de l'efficacité stationnaire. En terrasse, face au vent, alors que vos amis sveltes frissonnent et luttent pour garder leur équilibre sur leurs chaises design inconfortables, vous, vous êtes ancré. Vous faites corps avec la gravité. Vous êtes le rocher sur lequel les tempêtes de la mode se brisent.

Mais la véritable supériorité du Six-pack inversé est philosophique. Avoir des abdos saillants est le signe d'une insécurité profonde. C'est un appel au secours qui dit : « Regardez comme j'ai faim, regardez combien d'heures j'ai gâchées sur un tapis de

course à regarder des rediffusions de BFM TV sans le son. » C'est un corps qui crie sa propre privation.

Le Six-pack inversé, lui, est un mémorial de la joie. C'est une archive vivante. Chaque centimètre de cette circonférence glorieuse raconte une histoire. Ici, c'est la pizza quatre fromages partagée à 2h du matin après avoir gagné une guerre de commentaires sur Reddit. Là, c'est la triple ration de frites lors de ce séminaire d'entreprise où le consultant nous expliquait comment « optimiser notre capital énergétique ». Ce ventre n'est pas de la graisse ; c'est du temps de cerveau disponible cristallisé. C'est la preuve matérielle que vous avez choisi la vie, la vraie, celle qui se passe assis, plutôt que l'existence robotique de ceux qui croient que le bonheur se mesure en indice de masse grasse.

Et parlons de la "puissance du noyau". Les coachs de Pilates ne jurent que par le "core". Ils veulent que vous contractiez votre périnée en expirant par le nez pendant que vous faites la planche. Quelle tristesse. Ma puissance de noyau à moi est gravitationnelle. Je n'ai pas besoin de contracter quoi que ce soit. Mon centre de masse est si affirmé que la nourriture vient naturellement à moi. Posez une assiette sur mes genoux : elle ne bouge plus. Je suis mon propre plateau-repas. Je suis une station orbitale de confort.

Il y a aussi une dimension de domination sociale. Imaginez la scène. Un adepte du Crossfit enlève son t-shirt à la plage. On voit ses veines, ses fibres, ses souffrances. On a envie de lui donner un morceau de pain ou de l'orienter vers le centre de soins le plus proche. Puis, j'arrive. Je déploie mon Six-pack inversé avec la majesté d'un paon qui n'aurait pas de plumes mais beaucoup de confiance en soi. La peau est tendue, le volume est généreux, la courbe est parfaite. Je ne rentre pas le ventre, je l'offre au soleil. Je n'ai rien à prouver. Je suis le prédateur alpha de la sédentarité. Je suis celui qui survit à l'hiver nucléaire parce que j'ai des réserves de calories là où les autres n'ont que des doutes.

Certains diront : « Mais et la santé ? Et le cholestérol ? Et le cœur qui palpite quand tu montes trois marches ? »

Arguments de perdants. Mon cœur ne palpite pas parce qu'il est fatigué, il palpite d'émotion devant la beauté d'une sauce béarnaise bien montée. Quant aux escaliers, ils sont de toute façon une insulte à l'invention de l'ascenseur.

Le Six-pack inversé est une déclaration de guerre à l'efficacité managériale appliquée à la biologie. On veut nous faire croire que nos corps sont des temples. Très bien. Mais pourquoi mon temple devrait-il ressembler à une salle de gym aseptisée de banlieue alors qu'il peut ressembler au dôme de la Basilique Saint-Pierre ? Pourquoi viser le minimalisme suédois quand on peut incarner le baroque italien ?

Je vous le dis, mes frères de canapé, n'ayez plus honte. Ne vous laissez plus intimider par les publicités pour des abonnés à 49€ par mois qui vous promettent des "abdos d'acier". L'acier, ça rouille. Le cuir, ça s'use. Mais le Six-pack inversé, lui, est un investissement à long terme. C'est le seul capital qui fructifie sans effort, juste en restant fidèle à ses principes : ne jamais se lever si on peut rester assis, et ne jamais manger une salade sans une tonne de vinaigrette pour compenser l'insulte végétale.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez un jogging XXL dans le miroir, ne soupirez pas. Caressez cette courbe magnifique. C'est votre bouclier contre la disruption. C'est votre socle de sérénité. C'est votre Six-pack inversé. Et si quelqu'un ose vous demander quand est-ce que vous comptez vous remettre au sport, contentez-vous de le regarder avec ce mépris supérieur que seule une digestion lourde permet d'atteindre, et répondez :

— Je ne fais pas de sport. Je fais de l'accumulation stratégique.

Sur ce, je sens que mon taux de glycémie chute dangereusement. Il est temps d'aller entretenir mon dôme. Il y a un pot de pâte à tartiner qui m'appelle dans la cuisine, et je n'aimerais pas que mon corps commence accidentellement à brûler ses propres réserves. Ce serait un gaspillage de patrimoine.

Soyez ronds, soyez fiers, soyez invincibles. La révolution ne sera pas télévisée, elle sera dégustée. Avec un supplément bacon. _

Chapitre 8

Le cardio-croissant du matin

Levez-vous, bande de masochistes du réveil-matin. Éteignez cette application de méditation qui vous murmure des platitudes sur le « moment présent » pendant que vous essayez de ne pas pleurer devant votre smoothie au chou kale. Le moment présent, il pue le gazon humide et la privation sensorielle. Posez cette gourde en inox remplie d'eau tiède citronnée — cette insulte à la gastronomie qui prétend « réveiller votre métabolisme » alors qu'elle ne fait que prévenir votre estomac qu'une journée de merde s'annonce.

Aujourd'hui, nous allons parler de la seule vraie discipline olympique qui mérite d'être inscrite au patrimoine mondial de l'humanité : le Cardio-Croissant.

Certains appellent ça « aller chercher le pain ». Pour moi, c'est une expédition punitive contre la sédentarité extrême. C'est mon Iron Man personnel, sauf que le fer en question se trouve dans la farine et que l'homme est surtout constitué de beurre demi-sel.

Ma routine « détox » commence par une préparation mentale digne d'un moine shaolin qui s'apprêterait à marcher sur des braises, à la différence près que je m'apprête à marcher sur du goudron, ce qui est techniquement plus stable mais tout aussi exigeant pour mes chevilles qui soutiennent l'équivalent d'un piano droit. La tenue est primordiale. On n'affronte pas le monde extérieur avec n'importe quoi. J'enfile mon jogging XXL, celui qui possède une élasticité si généreuse qu'il pourrait servir de trampoline à une classe de maternelle. C'est mon armure. Ma combinaison de compression inversée : au lieu de compresser mes muscles pour améliorer le flux sanguin, elle laisse mon dôme abdominal s'épanouir librement, comme une méduse

majestueuse flottant dans un océan de coton molletonné.

Vient ensuite l'étape du chaussage. C'est le premier test de cardio de la journée. Se pencher pour lacer ses baskets quand on possède un patrimoine adipeux stratégiquement placé au niveau de la ceinture, c'est comme essayer de plier une boule de bowling en deux. Je retiens ma respiration. Mon visage vire au pourpre, puis au violet « aubergine bio ». C'est de l'apnée statique. C'est très bon pour les poumons, paraît-il. Une fois les lacets noués (ou au moins vaguement croisés), je suis essoufflé. Premier pic de fréquence cardiaque. La séance est déjà un succès.

Je sors de chez moi. L'air frais pique mes narines. C'est l'oxygène, ce poison. Heureusement, mon véhicule — mon vaisseau de transport interstellaire — m'attend. Je ne marche pas jusqu'à la boulangerie depuis chez moi, je ne suis pas un randonneur en quête de sens. Je conduis jusqu'au parking situé à exactement quarante-sept mètres de l'entrée de l'établissement. C'est là que le véritable entraînement commence. Le « Fractionné du Parking ».

Garez-vous toujours le plus loin possible de l'entrée. Enfin, « loin » est un concept relatif. Disons à trois places de l'entrée. C'est ma zone de transition. Je sors de la voiture avec une détermination qui ferait passer Usain Bolt pour un asthmatique en fin de vie. Je claque la portière. Je vérifie ma montre connectée — celle qui me demande régulièrement si je suis tombé parce qu'elle ne comprend pas que je puisse bouger aussi lentement sans être en train de mourir.

— « Activité détectée : Marche nordique ? » me demande-t-elle.

— « Non, petite conne. Ascension du Mont Beurre. Tais-toi et compte mes battements. »

Le trajet du parking à la boulangerie est une épopée. Je pratique ce qu'on appelle la « marche à rythme soutenu ». Pour un observateur extérieur, j'ai l'air d'un homme qui essaie de rattraper un bus alors qu'il porte des chaussures en plomb. Pour moi, c'est

de la haute intensité. Mes bras balancent vigoureusement pour créer une inertie capable d'arracher ma masse à la gravité terrestre. Je sens mes mollets brûler. C'est l'acide lactique. Ou peut-être juste les restes de la pizza d'hier qui essaient de remonter, mais appelons ça de la performance.

À mi-chemin, je croise un joggeur. Un vrai. Un de ces types en collants lycra qui brillent dans le noir et qui respirent par le nez avec une régularité de métronome. Il me regarde avec cette pitié condescendante propre aux gens qui ont un taux de masse grasse inférieur à celui d'une biscotte. Je lui réponds par un regard de prédateur. Il court après quoi, lui ? Le vide. La vacuité. Moi, je cours après une récompense tangible, dorée et feuilletée. Il brûle 500 calories pour se sentir vivant ; je vais en ingérer 2000 pour être immortel. Qui est le plus intelligent ?

J'atteins enfin le seuil de la boulangerie. C'est ma ligne d'arrivée. Je suis en nage. Mon front perle d'une sueur noble, celle de l'effort pur. La porte automatique s'ouvre dans un sifflement céleste. L'odeur me frappe. Ce n'est pas de l'air, c'est du bonheur vaporisé. Le dioxyde de carbone des levures en pleine orgie, le beurre qui fond dans les strates de pâte... c'est ma Ventoline à moi.

Je m'approche du comptoir. C'est ici que le mental prend le relais sur le physique. Il ne faut pas flancher. La boulangère me connaît. Elle voit l'athlète en moi. Elle voit le guerrier qui a parcouru quarante mètres sans s'asseoir sur une borne incendie.

— « Le rituel habituel, Monsieur ? » demande-t-elle avec le respect dû aux clients qui financent à eux seuls ses prochaines vacances aux Maldives.

— « Exactement. Préparez la trousse de secours. »

Le « rituel », c'est le pack de survie cardio-vasculaire : deux croissants pour la base, un pain au chocolat pour les antioxydants (le cacao, c'est une plante, donc c'est de la salade), et une brioche aux pralines pour le pic de glycémie nécessaire à la récupération post-effort.

Certains nutritionnistes vous diront que c'est trop. Ces gens-là sont des terroristes de la joie. Ils ne comprennent pas le concept de la « fenêtre métabolique ». Juste après un effort physique intense — comme marcher depuis une Peugeot 308 — le corps est un fourneau. Il a besoin de combustible immédiat pour réparer les fibres musculaires traumatisées par la montée de la bordure du trottoir. Si je ne mange pas ce croissant dans les cinq minutes, mon corps pourrait entrer en état de choc et commencer à puiser dans mes réserves de gras. Et nous avons déjà établi que mon gras est un patrimoine protégé, une réserve naturelle que je me dois de léguer intacte à la science.

Je paie. Je prends le sac en papier, qui est déjà devenu transparent à cause de la migration du beurre à travers les fibres de cellulose. C'est le signe de la qualité. Un bon croissant doit être capable de rendre un sac en papier aussi translucide qu'une vitre propre.

Le retour vers la voiture est ma « phase de récupération active ». Je ne cours plus. Je plane. Je tiens mon butin contre mon cœur, ou plutôt contre la zone où je suppose que mon cœur bat encore sous les couches de protection thermique. Je m'installe au volant. C'est le moment de vérité. La dégustation.

Je ne mange pas le croissant, je communique avec lui. Le premier croc produit un bruit de craquement plus satisfaisant que celui des feuilles mortes sous les pieds d'un poète. Des miettes se logent instantanément dans les plis de mon jogging XXL. C'est parfait. C'est mon "trail mix" personnel que je retrouverai plus tard dans la journée, comme un souvenir de ma gloire matinale.

À cet instant précis, je sens l'énergie revenir. Mon sang, qui était devenu trop fluide à cause de l'effort, s'épaissit à nouveau pour atteindre une consistance de béchamel rassurante. Ma vue se trouble légèrement sous l'effet de l'afflux de sucre — c'est ce qu'on appelle le « runner's high », mais en mieux, parce qu'il n'y a pas besoin de courir dix kilomètres pour l'obtenir.

Je regarde par la fenêtre de ma voiture. Un autre joggeur passe, le visage tordu par la douleur, les genoux grinçants sur le bitume. Le pauvre. S'il savait qu'il existe une voie plus courte vers l'illumination. S'il savait que le vrai cardio, ce n'est pas d'aller loin, c'est d'avoir le courage de s'arrêter devant la vitrine d'un artisan et de dire : « Mettez-m'en trois, et ne soyez pas radine sur le sucre glace. »

Je démarre le moteur. Ma séance de sport est terminée. J'ai rempli mes objectifs. Ma montre vibre : « Objectif de pas atteint ? Non. Mais pic de cholestérol détecté : Félicitations ! »

Je rentre chez moi, fier, lourd, et prêt pour une sieste de récupération de trois heures. Parce que le sport, c'est avant tout savoir écouter son corps. Et le mien vient de me dire très clairement : « Ferme les rideaux, on digère le patrimoine. »

Soyez des athlètes de la vie, mes amis. Laissez la fonte aux haltérophiles et concentrez-vous sur la pâte feuilletée. C'est beaucoup plus lourd à porter moralement, mais tellement plus tendre sous la dent. La détox peut bien attendre demain. Ou l'année prochaine. Après tout, Rome ne s'est pas construite en un jour, mais je suis sûr qu'ils avaient d'excellentes boulangeries sur le chantier.

Chapitre 9

La sueur par procuration

Il y a une noblesse méconnue à s'asseoir sur un banc public, un cornet de churros à la main, pour regarder passer les joggers du dimanche. C'est une activité que je classe dans la catégorie « Anthropologie de la souffrance inutile ». On les voit arriver de loin, ces forçats du bitume, avec leur foulée qui ressemble de plus en plus à un effondrement contrôlé. Ils ont le teint de la tomate mûre qui s'apprête à exploser sous la pression, les yeux révulsés, et ce bruit de respiration... On dirait un aspirateur industriel qui tente d'avaler un tapis de bain humide.

Et là, au moment où ils passent devant moi, je sens une bouffée d'héroïsme m'envahir. Je me redresse sur mon banc (ce qui constitue, en soi, un gainage abdominal non négligeable) et je prends une inspiration profonde de leur air saturé de dioxyde de carbone. Je suis en train de pratiquer la sueur par procuration. C'est le stade ultime de l'évolution humaine : récolter les endorphines sans avoir à subir les courbatures.

Pourquoi courir soi-même quand on peut externaliser la douleur ? C'est le principe même du capitalisme moderne. J'observe leur agonie avec la bienveillance d'un mécène qui regarde ses artistes s'épuiser à créer une œuvre d'art. Leur œuvre, c'est ma satisfaction personnelle. Chaque goutte de sueur qui perle sur leur front de quadragénaire en crise de la cinquantaine est une goutte que mon propre corps n'aura pas à sécréter. C'est mathématique. On appelle ça le principe des vases communicants, ou plus précisément, « l'art d'être athlétique par le simple fait de ne pas être en train de mourir sur place ».

Approchez, public de mon salon, regardez bien ces spécimens. Notez le choix

vestimentaire : le Lycra. Le Lycra est au corps humain ce que le film étirable est au reste de lasagnes de la veille : une tentative désespérée de maintenir l'intégrité structurelle de quelque chose qui n'a plus aucune tenue. Le mec court dans un ensemble compression qui coûte le prix d'un petit lave-vaisselle, mais tout ce qu'il compresse vraiment, c'est son estime de soi et son système lymphatique. Il pense qu'il ressemble à un super-héros Marvel ; de mon point de vue, il ressemble surtout à un saucisson qui aurait décidé de s'évader de la charcuterie.

Et moi, je suis là. Je suis l'arbitre du destin. Je les encourage parfois, d'un geste de la main un peu las, comme un empereur romain qui gracie un gladiateur particulièrement pathétique. « Allez, champion ! Plus que six kilomètres et tu pourras enfin t'écrouler dans ton propre vomi ! » Je le dis avec sincérité. Je suis investi. Mon rythme cardiaque augmente de trois battements par minute rien qu'en imaginant l'acide lactique qui est en train de ronger ses fibres musculaires. C'est ma séance de cardio à moi. Si mon cœur bat plus vite à cause du stress de le voir frôler l'arrêt cardiaque, techniquement, je brûle des calories. C'est de la biologie, messieurs-dames. Ne venez pas contester les chiffres.

Le plus fascinant, c'est le regard qu'ils me lancent. Il y a un mélange de haine pure et d'envie métaphysique. Ils voient mon sac de pâtisseries. Ils sentent l'odeur du beurre qui émane de mes pores. À ce moment précis, je suis leur dieu maléfique. Je représente tout ce qu'ils ont sacrifié sur l'autel de l'application "Runtastic" : le plaisir, la sédentarité, la dignité de ne pas ressembler à un chien de chasse asthmatique. Ils me détestent parce que, alors qu'ils sont en train de "repousser leurs limites" (une expression inventée par les fabricants de chaussures pour vous convaincre de vous infliger une tendinite), moi, je n'ai aucune limite. Ma seule limite est la contenance de mon estomac, et encore, c'est une limite très élastique, contrairement à leurs ischios-jambiers.

Parlons-en, de la salle de sport. C'est le sanctuaire de la sueur par procuration. J'ai un abonnement, bien sûr. C'est ma contribution caritative annuelle. Je paie 50 euros par

mois pour que des jeunes gens avec des cheveux parfaitement gominés puissent soulever des trucs lourds dans un miroir. C'est ma taxe sur la culpabilité. Mais quand j'y vais — une fois par trimestre, pour vérifier si la climatisation fonctionne toujours — je ne touche à rien. Je m'assois sur le vélo elliptique, je ne pédale pas, et je regarde le type à côté de moi qui est en train de faire un squat avec une barre qui semble peser le poids d'une Citroën C3.

Rien qu'à le voir, j'ai mal au dos. Et cette douleur, mes amis, c'est du sport. Mon cerveau ne fait pas la différence entre « faire l'effort » et « avoir une empathie tellement forte pour celui qui fait l'effort que je me sens fatigué ». Je ressors de là avec la sensation d'avoir accompli un triathlon mental. Je mérite une pizza large, supplément chorizo. C'est la récompense de l'observateur. Sans moi, qui attesterait de sa prouesse ? Je suis le témoin nécessaire de sa souffrance. Je suis le miroir de sa vanité.

Et que dire des retransmissions sportives à la télé ? C'est le summum de l'exercice par procuration. Quand je regarde le Tour de France, je change de position sur mon canapé toutes les vingt minutes pour éviter les escarres. C'est un travail de posture. Je transpire parce qu'il fait chaud dans l'appartement, mais dans ma tête, c'est parce que je suis en train de monter l'Alpe d'Huez avec les leaders. Quand le commentateur crie « Il s'est arraché ! », je m'arrache aussi une croûte de fromage sur ma part de pizza. On est dans la même dynamique de dépassement.

Il y a une forme d'arrogance dans le sport, vous ne trouvez pas ? Cette manière de dire « Regardez comme je traite mon corps comme un temple ». Moi, mon corps, je le traite comme une vieille auberge de campagne : c'est pas toujours très propre, la décoration est datée, mais on y mange bien et on n'en repart jamais avec la faim. Les athlètes sont dans la performance, je suis dans la maintenance de confort. Ils courent après le temps, je l'attends patiemment.

L'autre jour, j'ai vu un mec faire des pompes dans le parc, sur l'herbe. Directement

sur le sol. Vous imaginez le nombre de microbes, de déjections canines invisibles et de jugements sociaux qu'il ramassait à chaque flexion ? Il transpirait tellement qu'il avait créé son propre microclimat humide autour de lui. Je l'ai observé pendant dix minutes, en mangeant un sandwich triangle — vous savez, ceux qui ont le goût de carton et de mélancolie. À chaque fois qu'il remontait, je prenais une bouchée. C'était une chorégraphie parfaite. Un cycle de vie : lui dépensait de l'énergie, moi j'en stockais pour l'hiver nucléaire.

À la fin de sa série, il s'est effondré, haletant, les bras tremblants comme des feuilles de peuplier. Il m'a regardé. J'ai levé mon gobelet de soda tiède en guise de salut fraternel. Il a cru que c'était de la solidarité entre sportifs. Pauvre naïf. C'était un hommage au spectacle. J'étais le spectateur privilégié d'une tragédie grecque en short de running.

Le secret, mes chers amis de la mollesse assumée, c'est de ne jamais céder à la culpabilité. La culpabilité est une émotion qui brûle des calories de manière inefficace. Remplacez-la par le cynisme. Le cynisme, c'est comme un isolant thermique pour l'âme : ça vous permet de rester froid devant l'effort des autres.

Quand vous voyez quelqu'un qui court sous la pluie, ne vous dites pas « Je devrais faire pareil ». Dites-vous : « Tiens, voilà quelqu'un qui n'a pas compris le concept élémentaire de l'abri. » Quand vous voyez une femme soulever des haltères de vingt kilos, ne pensez pas à vos bras en guimauve. Pensez à la chance que vous avez de ne pas avoir à payer un ostéopathe toutes les deux semaines pour remettre vos vertèbres en place.

La sueur par procuration, c'est la liberté. C'est la capacité de se sentir puissant sans avoir à décoller ses fesses du velours de son existence. C'est comprendre que la vraie performance, ce n'est pas de courir le marathon en moins de trois heures, c'est de réussir à regarder l'intégralité du marathon en mangeant un pot de glace géant sans jamais ressentir le moindre remords.

Parce qu'au bout du compte, on finira tous au même endroit. La seule différence, c'est que les sportifs y arriveront en étant très fatigués et avec des genoux en compote, alors que nous, on arrivera frais, reposés, et avec encore un peu de sucre glace sur le coin des lèvres. Et honnêtement, si on doit rencontrer le Créateur, je préfère que ce soit avec une haleine de brioche qu'avec une odeur de vestiaire de football de troisième division.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez un jogger à l'agonie, ne baissez pas les yeux. Regardez-le bien en face. Aspirez son épuisement. Laissez son rythme cardiaque affolé nourrir votre propre sérénité. Vous n'êtes pas un paresseux. Vous êtes un prédateur métabolique. Vous êtes un athlète de l'ombre. Et votre discipline olympique, c'est la survie par l'économie de mouvement.

C'est beaucoup plus lourd à porter qu'on ne le pense. Heureusement qu'on a des chaises pour nous aider.

Chapitre 10

Le CV nutritionnel : La pizza est une salade

Regardons les choses en face : nous vivons sous le joug d'une dictature verte, un totalitarisme de la roquette et du quinoa qui voudrait nous faire croire que le bonheur se mesure à la quantité de fibres indigestes que l'on parvient à infliger à son colon. Aujourd'hui, si vous n'avez pas une application qui fait clignoter une alerte rouge dès que vous approchez d'un gluten, vous êtes considéré comme un paria social, une sorte de kamikaze nutritionnel qui court vers l'infarctus avec un sourire béat et de la sauce samouraï sur la cravate.

Mais je suis ici pour vous délivrer une vérité fondamentale, une révélation qui va libérer votre conscience et, accessoirement, votre bouton de pantalon : la nutrition n'est pas une science, c'est du marketing. Et comme tout bon marketing, il suffit de savoir rédiger le CV de ce que l'on ingurgite pour transformer un désastre coronarien en une cure thermale de haut vol.

Prenez la pizza. Pour l'Inquisition du Nutri-Score, la pizza est l'Antéchrist, une rondelle de péché recouverte de gras fondu. Pour nous, les athlètes de la sieste, la pizza est tout simplement une salade composée qui a subi une légère montée en température. C'est une question d'étymologie et de mauvaise foi assumée.

Décomposons l'objet du délit avec la rigueur d'un biochimiste payé par un lobby industriel.

D'abord, la pâte. Les terroristes du sans-gluten vous diront que c'est de la colle à papier peint pour vos intestins. Quelle étroitesse d'esprit. La pâte est issue du blé. Le blé est une plante. Une plante qui ondule sous le soleil, gorgée d'énergie solaire et de

minéraux terrestres. En mangeant une pizza, vous consommez techniquement une céréale complète qui a été patiemment fermentée. C'est un "féculent complexe". Et que font les marathoniens avant une course ? Ils mangent des féculents complexes. En commandant une Large Pepperoni à 22h, vous ne cédez pas à la gourmandise, vous préparez votre métabolisme à l'effort titanesque que représentera le fait de vous lever pour aller éteindre la lumière. C'est de la gestion de carrière énergétique.

Ensuite, parlons de la sauce tomate. C'est ici que le génie nutritionnel atteint son paroxysme. La tomate est un fruit, ou un légume, selon que vous êtes botaniste ou que vous essayez de remplir votre quota de "cinq par jour". En concentrant cette tomate dans une sauce onctueuse, on ne fait qu'extraire le lycopène, ce puissant antioxydant qui lutte contre le vieillissement cellulaire. Une pizza sans sauce tomate, c'est un suicide biologique. Une pizza avec beaucoup de sauce tomate, c'est une fontaine de jouvence étalée sur un disque de froment. Dans certains États américains, la sauce tomate sur la pizza des cantines est officiellement comptabilisée comme une portion de légume. Si le pays qui a inventé le concept de "fromage en spray" le dit, qui sommes-nous pour contester cette sagesse institutionnelle ?

Le fromage ? Du calcium pur. C'est de la charpente osseuse en kit. Vous voulez finir avec une ostéoporose galopante à 50 ans parce que vous avez préféré croquer dans un radis aqueux plutôt que dans une triple dose de mozzarella ? Libre à vous. Moi, j'ai choisi la solidité. Je veux des os si denses qu'ils pourront servir de fondations à un immeuble de trois étages après mon décès. Chaque fil de fromage qui s'étire entre la boîte en carton et votre bouche est un pont jeté vers une vieille femme sans fracture du col du fémur. C'est de la médecine préventive, tout simplement.

Et que dire des garnitures ? Le pepperoni, c'est de la protéine fermentée. Les champignons sont des organismes fongiques riches en vitamines D. L'huile de piment ? C'est un booster de métabolisme par thermogénèse induite. En gros, si vous transpirez un peu parce que la pizza pique, c'est que vous êtes en train de brûler des calories en mangeant. C'est le seul aliment au monde qui s'auto-élimine pendant la

digestion. On appelle ça le mouvement perpétuel, mais appliqué à la malbouffe.

Le problème, c'est que les gens qui mangent "sain" n'ont aucune imagination. Ils voient un bol de kale, ils voient de la santé. Je vois un bol de kale, je vois du fourrage pour bétail qui n'a pas fini sa croissance. Ces gens-là passent leur temps à "écouter leur corps". Mon corps, si je l'écoute, il ne me demande pas des graines de chia trempées dans du lait d'amande triste. S'il pouvait parler, mon corps me hurlerait : "Bernard, par pitié, envoie-moi quelque chose qui a du goût et qui ne nécessite pas trois heures de mastication pour être assimilé."

Le CV nutritionnel, c'est l'art de la requalification. Si vous buvez une bière, ne dites pas que vous descendez une pinte de pisse tiède au bar du coin. Dites que vous consommez une "soupe froide d'orge et de houblon aux vertus relaxantes et diurétiques". Si vous mangez un kebab, ne parlez pas de viande de provenance douteuse découpée à la ponceuse à bande. Parlez d'un "émincé de protéines grillées à la broche, servi avec un assortiment de crudités croquantes et un pain artisanal d'inspiration mésopotamienne". Ça change tout. Soudain, vous n'êtes plus un type qui se détruit la santé, vous êtes un épicurien qui explore les terroirs du monde avec une curiosité quasi anthropologique.

Il faut arrêter de culpabiliser devant les étiquettes. Les calories sont simplement des unités de mesure de la joie. Plus il y en a, plus la fête est réussie dans vos papilles. Est-ce qu'on compte les points de bonheur quand on embrasse quelqu'un ? Est-ce qu'on regarde le taux de cholestérol d'un coucher de soleil ? Non. Alors pourquoi infliger ce traitement à un triple cheeseburger qui ne vous a rien fait à part vous offrir ses services avec une fidélité exemplaire ?

La vérité est plus sombre : l'industrie du "healthy" se nourrit de votre angoisse. On vous vend des yaourts à 0% parce qu'on a retiré tout ce qui rendait le yaourt supportable, à savoir le gras et le sucre, pour les remplacer par du vide et du regret. Le yaourt à 0%, c'est l'homéopathie de la gastronomie. On vous vend de l'eau

aromatisée au concombre à 4 euros la bouteille, alors que le concombre, c'est juste de l'eau qui a raté sa vocation de légume.

Moi, j'ai opté pour la résistance. Mon CV nutritionnel est impeccable. Je ne mange que des produits transformés, car la transformation, c'est l'évolution. L'homme a inventé le feu pour ne plus avoir à manger de la viande crue et de la terre. Revenir aux graines et aux feuilles mortes, c'est un aveu d'échec civilisationnel. C'est dire à nos ancêtres qui se sont battus contre des mammoths : "Merci pour tout, mais je vais plutôt manger cette algue séchée parce qu'une influenceuse sur Instagram a dit que ça purifiait mon foie."

Votre foie n'a pas besoin d'être purifié. Il a besoin d'être entraîné. C'est un muscle, au même titre que votre cerveau (que vous utilisez d'ailleurs beaucoup trop pour lire des étiquettes au supermarché). En lui envoyant une pizza quatre fromages de temps en temps, vous lui donnez un défi à relever. Vous le maintenez en alerte. Un foie qui ne traite que de l'eau de source et du bouillon de poireaux est un foie qui s'endort, un foie qui démissionne. Le mien est un vétéran. Il a vu des choses que vous ne pourriez pas croire. Il a survécu à des soirées "Open Bar" dans des séminaires d'entreprise et à des buffets de mariages de province. Il est prêt pour l'apocalypse.

Alors, la prochaine fois qu'un type en short moulant viendra vous expliquer que son smoothie à la spiruline est une "bombe de nutriments", regardez-le avec pitié. Ce qu'il appelle une bombe, c'est juste une punition liquide. Invitez-le plutôt à partager votre "salade italienne chaude sur support croustillant". Expliquez-lui que le gras, c'est le conducteur des saveurs, et que sans gras, la vie est un film muet en noir et blanc, diffusé en boucle dans une salle d'attente de dentiste.

Soyez fiers de votre CV nutritionnel. Soyez les alchimistes du quotidien. Transformez votre saucisson en "charcuterie affinée sous climat contrôlé" et votre verre de vin rouge en "polyphénols fermentés en fût de chêne". Et si quelqu'un vous fait remarquer que vous avez un peu de ventre, répondez-lui simplement que c'est votre

unité de stockage externe pour les périodes de disette.

Parce qu'au moment de la fin du monde, quand les magasins bio seront les premiers à être pillés par des hordes de végétaliens en manque de fer, nous, on sera assis sur notre canapé, sereins, avec assez de réserves caloriques pour tenir jusqu'à la prochaine ère glaciaire. Et on mangera nos pizzas, qui resteront, pour l'éternité, la meilleure salade que l'homme ait jamais inventée.

Chapitre 11

L'art de l'excuse anatomique

Écoutez-moi bien, vous qui regardez votre reflet dans la glace en vous demandant si le miroir n'a pas un sérieux problème de calibrage ou si, par un maléfice obscur, l'air ambiant a décidé de dilater vos molécules pendant la nuit. Vous êtes là, devant votre armoire, à essayer d'enfiler ce costume — ce « sifflet » comme disent les anciens — acheté pour le mariage de votre cousin en 2014. À l'époque, vous glissiez dedans comme une savonnette dans une baignoire. Aujourd'hui, l'opération ressemble davantage à une tentative de faire entrer un hippopotame dans un gant de toilette en latex.

Le bouton de votre pantalon hurle. Il est en tension maximale, prêt à être catapulté dans l'œil de votre conjoint(e) avec la force cinétique d'un obus de 75. Et là, le verdict tombe, cruel, sec comme une biscotte sans beurre : « Tu as grossi ».

C'est à ce moment précis que l'art de l'excuse anatomique entre en scène. C'est ici que vous devez abandonner la honte pour embrasser la mauvaise foi scientifique de haut niveau. Car non, vous n'avez pas « pris du bide ». Vous êtes simplement victime d'une convergence de phénomènes biophysiques complexes que le commun des mortels, lobotomisé par les salades de quinoa et les abonnements à la salle de sport, ne peut pas comprendre.

Commençons par le grand classique, le pilier de la rhétorique du canapé : l'argument des « os lourds ».

Mesdames, Messieurs, la science est formelle (dans ma tête, du moins) : nous ne naissons pas tous avec la même densité minérale. Certains ont des squelettes en fibre

de carbone, légers, frêles, presque transparents. Et puis, il y a l'élite. Il y a nous. Nous possédons une structure osseuse digne des piliers du Parthénon. Nos fémurs ne sont pas de simples os, ce sont des poutrelles de fer forgé galvanisé. Quand vous montez sur une balance, ce que vous voyez, ce n'est pas le résultat de vos trois passages hebdomadaires au kebab « Sauce Algérienne », c'est la preuve irréfutable de votre solidité structurelle. Vous n'êtes pas gras, vous êtes *dense*.

Si la balance affiche 95 kilos pour 1m75, c'est parce que votre squelette a décidé d'anticiper une éventuelle collision avec un astéroïde. Vous êtes bâti pour durer, pour résister à l'érosion, pour servir de fondation à un immeuble de rapport. Les gens minces ? De simples brindilles prêtes à se briser au premier courant d'air. Vous, vous êtes un coffre-fort biologique. Et un coffre-fort, par définition, ça pèse son poids de cacahuètes.

Mais l'os lourd ne suffit pas toujours à expliquer pourquoi le tissu de votre veste de costume émet un bruit de déchirure tectonique dès que vous essayez de lacer vos chaussures. C'est là qu'intervient le second bouclier de votre dignité : la rétention d'eau.

La rétention d'eau, c'est le génie de l'excuse. C'est le joker ultime. On ne parle pas ici d'un petit gonflement des chevilles après un vol long-courrier. On parle d'un phénomène d'osmose inversée à l'échelle planétaire localisé uniquement dans votre abdomen. Expliquez à votre entourage que votre corps est, en réalité, une éponge de haute technologie. Vous ne buvez pas de la bière, vous « optimisez vos réserves hydriques en milieu hostile ».

Le sel contenu dans les chips que vous avez englouties hier soir ? Ce n'est pas un poison, c'est un agent de capture moléculaire. Votre corps, dans sa grande sagesse évolutionnaire, a décidé de stocker chaque goutte de liquide pour prévenir la prochaine grande sécheresse saharienne qui, selon vos calculs personnels, devrait frapper votre quartier entre mardi et mercredi prochain. Vous êtes un dromadaire

humain, un réservoir sur pattes. Votre ventre n'est pas une accumulation de tissus adipeux, c'est un aquarium interne sophistiqué. Vous êtes en train de sauver l'eau de la planète en la stockant sur vous. C'est un acte écologique, presque christique. On devrait vous donner un prix Nobel, pas vous suggérer de manger des brocolis vapeur.

D'ailleurs, parlons-en, de la physique des textiles. Si vous ne rentrez plus dans votre sifflet, est-ce vraiment de votre faute ? Posons-nous les vraies questions : la qualité de la laine vierge en 2024. C'est un secret industriel bien gardé, mais les fabricants de vêtements pratiquent « l'obsolescence programmée de la fibre ». Sous l'effet des rayons UV et de l'humidité ambiante (celle-là même que vous reprenez si bien), les vêtements rétrécissent de manière imperceptible mais constante. C'est une conspiration des grandes enseignes pour vous forcer à racheter des pantalons. Votre taille 42 de l'année dernière est devenue un 38 par un processus naturel de rétraction moléculaire. C'est de la thermodynamique de base. Accuser votre tour de taille, c'est comme accuser la victime d'un cambriolage.

Et si quelqu'un a l'audace de pointer du doigt votre « brioche », sortez l'argument de la protection des organes vitaux. La science (toujours la mienne) prouve que les organes les plus précieux — le foie, l'estomac, et ce qui reste de votre volonté — ont besoin d'un amortisseur thermique et mécanique. Votre graisse abdominale n'est rien d'autre qu'un « Airbag biologique intelligent ». En cas de chute ou de choc avec un coin de table basse, vous rebondissez là où le joggeur sec se brise la rate. Vous êtes une voiture de luxe avec toutes les options de sécurité de série.

Il faut aussi aborder la théorie de la « mémoire ancestrale ». Nous sommes les descendants de survivants. Nos ancêtres ont traversé des ères glaciaires, des famines, des sièges de châteaux forts en mangeant des racines et de la boue. Ceux qui étaient minces sont morts au bout de trois jours. Ceux qui ont survécu, c'est nous. Ceux qui avaient cette capacité génétique prodigieuse à transformer une malheureuse part de pizza en trois semaines de réserve calorique. Ne pas rentrer dans son sifflet, c'est rendre hommage à nos ancêtres les Gaulois. C'est un acte de mémoire patriotique.

Porter un costume cintré, c'est nier ses racines, c'est trahir l'histoire de l'humanité.

Alors, la prochaine fois que vous serez en sueur, le visage rubicond, en train de tenter de fermer votre braguette avec une pince monseigneur, ne baissez pas la tête. Regardez votre sifflet avec mépris. Ce n'est qu'un morceau de tissu incapable de comprendre la complexité d'un organisme supérieur, dense, hydraté et historiquement viable.

Dites-leur bien : « Je ne suis pas gros, je suis prêt pour l'apocalypse. Mon squelette est en titane, mes cellules sont des réservoirs d'eau bénite, et mon métabolisme est une centrale nucléaire qui tourne au ralenti pour ne pas gaspiller d'énergie. »

Puis, ouvrez une bière. Après tout, il faut bien entretenir la rétention d'eau. C'est une question de survie, et vous êtes un survivant. Un survivant qui, certes, ne peut plus s'asseoir sans que son pantalon ne se transforme en short de cycliste par la force des choses, mais un survivant avec du style. Un style volumétrique, certes, mais du style quand même. Car au final, entre un homme qui rentre dans un costume XS et un homme qui possède assez de « densité » pour dévier la trajectoire d'un petit satellite, le choix de la nature est déjà fait.

Soyez fiers de votre anatomie de l'extrême. Laissez les sveltes s'envoler au premier coup de vent. Restez ancrés. Restez lourds. C'est l'unique façon de garder les pieds sur terre quand tout le reste part en vrille.

Chapitre 12

Le rituel post-séance : Le Kebab de la récupération

Écoutez, mes agneaux, il faut qu'on parle sérieusement de la physiologie de l'effort. On nous ment. On nous abreuve de smoothies verts à la spiruline et de barres de céréales qui ont le goût et la consistance d'un paillason recyclé. On nous explique que pour « reconstruire la fibre musculaire », il faut ingérer des protéines isolées dans des shakers en plastique qui sentent la mort si on oublie de les rincer pendant douze minutes. C'est une insulte à l'intelligence humaine et, surtout, à notre dignité de mammifères supérieurs.

La réalité biologique est bien plus nuancée. Quand vous avez passé quarante-cinq minutes sur votre canapé à regarder un documentaire Netflix sur des types qui escaladent l'Everest en slip, ou que vous avez observé, avec une compassion non dissimulée, un joggeur en train de frôler l'arrêt cardiaque sous votre fenêtre, votre corps subit ce qu'on appelle une « fatigue par empathie calorique ». Vos neurones miroirs ont travaillé. Ils ont simulé l'effort. Dans votre cerveau, vous avez couru ce marathon. Vous avez transpiré par procuration. Et cette dépense d'énergie mentale, mes amis, est bien plus dévastatrice que n'importe quelle séance de soulevé de terre. Le cerveau consomme 20 % de l'énergie totale du corps. Si vous réfléchissez intensément à la douleur de celui qui court, vous êtes techniquement en surentraînement.

Il est alors temps d'activer le protocole d'urgence : la reconstruction structurelle par le Kebab de récupération.

N'allez pas n'importe où. Le temple de la reconstruction ne paie pas de mine. C'est souvent un local de six mètres carrés où l'humidité ambiante est composée à 40 % de

vapeur de graisse et à 60 % d'espoir. L'éclairage au néon doit être suffisamment agressif pour vous rappeler que la vie est un combat, et le « Chef » doit vous appeler « mon ami » ou « chef » avec une sincérité qui ferait passer un moine bouddhiste pour un agent immobilier véreux.

L'analyse biochimique du Kebab révèle une ingénierie nutritionnelle que la NASA nous envie en secret. Commençons par la base : le pain. Ce n'est pas du pain, c'est un réceptacle à destin. C'est l'amidon qui va éponger l'amertume de votre existence sédentaire. Mais le cœur du réacteur, c'est cette tour de Pise de viande rotative, ce monolithe de protéines animales compressées dont l'origine exacte est protégée par le secret défense et le droit d'asile.

Le nutritionniste de plateau télé, celui qui porte des lunettes de designer et mange des graines de chia, vous dira que c'est « trop gras ». Quel ignare. Est-ce qu'on demande à un char d'assaut d'être léger ? Est-ce qu'on demande à un pilier de cathédrale d'être aérodynamique ? Non. Pour reconstruire une fibre musculaire malmenée par le simple fait de supporter le poids de votre propre génie, il faut de la densité. Il faut des briques de lipides. Il faut que la protéine soit cimentée par une sauce dont la couleur défie les lois de la colorimétrie naturelle.

Parlons de la sauce. Le choix de la sauce est le test de Rorschach de l'athlète moderne. La « Blanche » pour les puristes qui cherchent une onctuosité quasi maternelle. L'« Algérienne » pour ceux qui veulent que leur métabolisme se réveille à coups de taser. La « Samouraï » pour les guerriers de l'extrême qui considèrent que si leurs muqueuses ne fondent pas, l'entraînement n'a pas été efficace. Cette sauce n'est pas un condiment, c'est un lubrifiant pour vos articulations en titane. C'est l'huile de vidange de votre moteur nucléaire interne.

Et les frites. Ah, les frites. Ces lingots d'or de la diététique de survie. Cuites dans une huile qui a probablement connu la chute du mur de Berlin, elles apportent ce croquant indispensable à la validation psychologique de l'effort. On ne mange pas des frites,

on ingère du réconfort thermodynamique. Chaque frite est un message envoyé à vos muscles : « Tout va bien, le stock de glycogène est à 400 %, on peut tenir jusqu'à la prochaine glaciation. »

L'argument ultime des détracteurs reste la fameuse trilogie « Salade-Tomate-Oignon ». Ils disent que c'est symbolique. Ils ont tort. C'est le jardin potager de la victoire. C'est la caution verte, le clin d'œil à la nature, la preuve que vous êtes un être équilibré qui respecte le cycle des saisons (même si, chez votre kebabier, c'est la saison de l'oignon cru toute l'année). L'oignon, en particulier, est crucial. Il assure une distanciation sociale naturelle après le repas, vous permettant ainsi de vous concentrer sur votre digestion sans être importuné par les importuns qui voudraient vous proposer une « petite marche digestive ». La seule marche autorisée après un Kebab de récupération, c'est celle qui sépare le comptoir de votre canapé. Et encore, elle doit être effectuée avec une économie de mouvement frôlant la lévitation.

Une fois le rituel accompli, vous sentez cette chaleur lourde envahir votre abdomen. C'est le signe que la centrale nucléaire redémarre. Vos cellules, ces petits réservoirs d'eau bénite, sont en train de fusionner avec la graisse de mouton pour créer une couche protectrice contre les agressions du monde extérieur. Vous n'êtes pas en train de « somnoler », vous êtes en phase de « consolidation structurelle profonde ».

Les sveltes, les maigres, ceux qui mangent des salades sans sauce en pensant qu'ils vont vivre cent ans, ne comprennent pas la physique des masses. Un corps léger est une proie pour le vent, pour l'incertitude, pour les courants d'air sociétaux. Un corps nourri au Kebab de récupération est une ancre. Vous devenez un objet gravitationnel. Vous ne tombez pas, vous vous installez. Vous ne marchez pas, vous déplacez le sol sous vos pieds.

Regardez-vous dans le miroir après ce festin. Ce reflet qui semble avoir doublé de volume sous l'effet de la rétention d'eau et de la joie pure, c'est celui d'un prédateur au sommet de la chaîne alimentaire. Un prédateur qui n'a plus besoin de chasser parce

qu'il a compris que la proie vient à lui sous forme d'un sandwich de trente centimètres de long enveloppé dans de l'aluminium.

C'est ça, le « style volumétrique ». C'est l'affirmation que l'espace vous appartient. Pourquoi prendre moins de place quand on peut en prendre plus ? C'est une question de politesse envers l'univers : vous remplissez le vide. Vous êtes le rempart contre le néant. Et si votre pantalon commence à émettre des bruits de protestation, ne le voyez pas comme une défaite textile. Voyez-le comme une mue. Le papillon sort de sa chrysalide ; vous, vous sortez de votre jogging XXL parce que vous êtes devenu trop vaste pour la géométrie conventionnelle.

Alors, la prochaine fois que vous passerez devant une salle de sport où des malheureux s'esquintent sur des tapis roulants comme des hamsters en crise existentielle, ayez une pensée émue pour eux. Puis, tournez les talons avec la grâce d'un paquebot en manoeuvre et dirigez-vous vers l'enseigne lumineuse qui clignote au coin de la rue. Commandez la totale. Supplément viande. Double dose de sauce.

Parce que vous ne mangez pas un sandwich. Vous érigez un monument à votre survie. Vous reconstruisez votre fibre, une frite à la fois. Et tant pis si le monde s'écroule : vous, vous serez bien trop lourd pour être emporté par le chaos. Vous resterez là, solide, dense, immuable, avec une petite tache de sauce samouraï sur le menton comme ultime décoration de guerre. C'est ça, être un survivant avec du style. Un style qui pèse. Un style qui nourrit. Un style qui, enfin, rend hommage à la complexité de notre métabolisme de champions de la flemme héroïque.

FIN

Merci d'avoir lu "Six-pack de bière et jogging XXL"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)