

Dans le rôle-titre du film *Louis Cyr, l'homme le plus fort du monde*

70 LB
EN MOINS
grâce à un
nouveau régime
de vie

ANTOINE BERTRAND

Repousse ses limites

«Louis Cyr m'a sauvé la vie»

Antoine Bertrand a dû subir une véritable transformation pour incarner l'homme fort Louis Cyr. Pour y arriver, il a modifié ses habitudes alimentaires et s'est soumis à un entraînement intensif. À l'occasion de la sortie du film *Louis Cyr: l'homme le plus fort du monde*, l'acteur revient sur la période difficile où il lui a fallu se battre contre ses vieilles habitudes, mais aussi prendre, durant le tournage, des risques qui l'ont mené à l'hôpital.

PAR PATRICK DELISLE-CREVIER • PHOTOS ERIC MYRE • MAQUILLAGE SANDRA BLANC



Antoine, maintenant que ça fait un an, jour pour jour, que le tournage est fini, et que le film va sortir dans quelques semaines, quel souvenir gardes-tu de cette expérience?

J'ai un grand sentiment du devoir accompli. Je suis très zen et fier de moi, parce que j'ai vraiment réussi à donner mon 100 %. Je suis allé au bout de moi-même, et je n'aurais pas pu en faire plus ni avant ni pendant. J'ai aussi une belle pensée pour Louis Cyr. J'ai le sentiment que nous allons l'aider à se maintenir dans notre mémoire collective pendant un autre siècle.

Que retiens-tu de la transformation que tu as dû subir pour ce rôle?

Maintenant que tout ça est derrière moi, je constate que le plus dur est, en réalité, le moment présent. Aujourd'hui, lorsque je m'entraîne ou que l'envie de boire un Coke me prend, je n'ai plus la motivation que j'avais pendant le tournage du film. À cette époque, j'ai dû me sevrer de plusieurs choses et briser de vieilles habitudes. Je me rends compte aujourd'hui que j'étais vraiment dépendant du sucre et du *junk food*. C'était facile d'y résister, avant le film, car j'avais un *deadline* et une motivation. Là, je n'ai plus ça. Je me surprénais moi-même pendant le processus tellement j'étais motivé. J'étais content d'aller m'entraîner et j'en voulais toujours plus. Mon «focus» était complètement sur le film. En ce moment, les choses sont beaucoup plus difficiles: il n'y a plus personne qui me demande d'avoir l'air de l'homme le plus fort du monde. Je suis donc moins motivé à me rendre au gym ou à respecter mes bonnes

«LOUIS CYR M'A AMENÉ À AIMER MON IMAGE ET À ME RENDRE COMPTE DU FAIT QUE PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST IMPORTANT.»

habitudes alimentaires. Mais je tiens le coup, même si mes vieux démons face à la nourriture sont revenus me hanter. C'est le combat de toute une vie, je crois.

Quelle bonne habitude est la plus difficile à maintenir?

Étant un grand buveur de boissons gazeuses, je dois avouer que, parfois, l'appel du sucre se fait sentir. Je succombe une fois de temps en temps, mais c'est rare. J'ai repris un peu de poids parce que j'ai arrêté de fumer. Je dois vraiment me tenir loin des «écartades», car je prends du poids facilement; je suis vraiment fait pour être gros. Mon corps ne «gère» pas bien le sucre. Il l'entrepose tout de suite et le transforme en gras. Je n'ai donc pas d'autre choix que de rester rigoureux si je veux garder ma belle silhouette de jeune fille. (*rires*)

As-tu toujours pleinement assumé tes quelques livres supplémentaires?

J'ai constaté que les gens ne se préoccupent pas de ta santé tant que, toi, tu ne t'en fais pas non plus. Avec le recul, je me revois dans certaines émissions

Rencontre

et je m'inquiète. Je me dis: «Voyons donc, Antoine! Comment as-tu pu te laisser aller de la sorte?» À un moment donné, tu as beau te faire croire que tu portes bien le surplus, quand tu es rendu à 330 lb et que tu as des dizaines de livres de trop, ce n'est pas vrai que tu le portes bien. Je regarde les vieilles images de moi et je trouve que je n'ai pas l'air en bonne santé. Je me suis inquiété pour le Antoine de l'an dernier...

Peut-on dire que Louis Cyr t'a sauvé la vie?

Oui, complètement. Louis Cyr m'a fait goûter à une vie plus saine. Il m'a amené à aimer mon image et à me rendre compte du fait que prendre soin de soi, c'est important. Je découvre la vie en étant en forme, en ayant une énergie différente. Je vois toute une différence. Je n'ai plus constamment mal au dos et je me sens mieux dans ma peau. Je ne vais jamais peser 150 lb, mais je me suis débarrassé de plusieurs kilos en trop et je ne voudrais pas revenir à ce que j'étais avant.

Avais-tu consulté un médecin afin de dresser un bilan de santé?

«ABANDONNER N'ÉTAIT PAS UNE OPTION. JE ME DEVAIS D'ALLER AU BOUT DE MOI-MÊME ET DE VAINCRE MES VILAINES HABITUDES.»



PHOTO: GETTY IMAGES



Le comédien est heureux et honoré de perpétuer la mémoire de l'homme exceptionnel qu'était Louis Cyr.

JOURNÉE TYPE PENDANT SA REMISE EN FORME

«Pendant ma remise en forme, c'était intense. Le matin, je mangeais 300 g de dinde avec des légumes. Je buvais de l'eau et du café. Je n'avais droit à aucun produit laitier. Le midi, c'était de gigantesques salades avec une triple portion d'agneau. Je prenais aussi un gros shake protéiné après le gym. Au souper, c'était 300 g de viande avec des légumes. En soirée, je mangeais un autre repas du même genre. Ça a le mérite d'être simple. Mon entraînement, lui, était composé de quatre séances par semaine, qui duraient chacune environ une heure et demie. Par exemple, pour mes bras, je faisais huit exercices de suite — je répétais chaque exercice une quinzaine de fois, sans pause. Après un tel entraînement, tu n'es même plus capable de ramasser 10 cents par terre. Les bras ne lèvent plus. L'entraînement des jambes était encore pire. C'était douloureux. J'ai aussi fait des exercices de type «Strong Man». Et je n'aurais jamais pensé obtenir de tels résultats un jour. J'y suis parvenu et je suis fier de moi. Ça n'a pas été facile, mais je crois que je me suis un peu sauvé la vie car, avec mes mauvaises habitudes, je me dirigeais vers un mur.»



Durant le tournage d'une scène avec les chevaux, Antoine s'est fait trainer sur une vingtaine de pieds.



L'acteur a dû tenir compte de plusieurs technicalités pour réaliser certaines scènes.

PHOTO: JEFF HUNTER



Par souci de vérité, Antoine Bertrand a effectué lui-même la plupart des tours de force.

Non, j'évitais ça. Je me doutais bien que je n'étais pas en forme. Je n'avais pas envie qu'on me le souligne avec un grand trait rouge. Je passais quelques petits examens de routine nécessaires avant les productions, rien de plus. J'étais au courant que ma tension était un peu élevée, mais je savais que je n'étais pas complètement en danger, même si je commençais à être prédiabétique.

As-tu toujours fait de l'embonpoint?

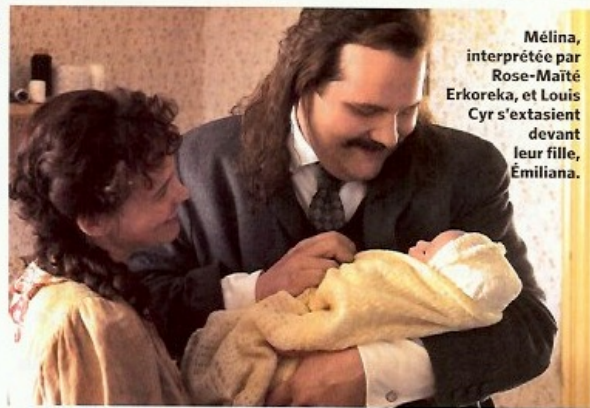
Oui; j'ai presque toujours eu un surplus de poids. C'est en grande partie dû à mes gènes. Il y a des gens qui ont un métabolisme rapide et qui peuvent manger ce qu'ils veulent. Ce n'est pas mon cas. Quand je vois des photos de moi jeune, je me souviens que j'avais l'impression d'être gros, alors qu'en réalité j'étais costaud. Mon père et ma mère sont faits forts, et je pense que je tiens un peu d'eux. Dès que j'ai été en âge d'être responsable de mon épicerie, j'ai versé dans l'abus. Je me suis nourri n'importe comment et, peu à peu, j'ai pris quatre ou cinq livres par année. Je me suis retrouvé avec une cinquantaine de livres en trop.

À quoi ressemblait ton alimentation avant que tu décides de te prendre en main?

De l'âge de 20 à 34 ans, il m'arrivait de manger du McDo trois fois par jour et de boire deux litres de boissons gazeuses sans problème. Je ne mangeais jamais de légumes et souvent de la pizza. J'avais tous les mauvais plis. Je faisais tous les mauvais choix alimentaires possibles et j'étais un adepte du *Super Size Me*.

Comment s'est déroulée ta première journée au gym?

Disons que je me sentais humble. Il y avait beaucoup de gars très musclés, au corps parfait. Je me suis toujours



Mélina, interprétée par Rose-Maïté Erkoreka, et Louis Cyr s'extasiaient devant leur fille, Émiliana.



Louis Cyr avec sa mère, jouée par Amélie Grenier

PHOTO: LES FILMS DE ANTOINE

Rencontre

considéré comme quelqu'un de fort. Par contre, j'étais loin d'avoir un corps parfait. Je me pensais musclé mais, au fond, je n'avais aucun muscle. J'avais de gros bras, mais de gros bras gras: je n'avais pas de tonus. Disons que je partais de loin. J'étais facilement essoufflé et je transpirais pas mal, au début. Mes exercices étaient très «basiques». J'avais l'air de participer à une séance d'aquaforme aux Résidences Soleil. C'est tout ce que je pouvais faire tellement je n'étais pas en forme. Ça été progressif; maintenant, mon entraînement est beaucoup plus intense, et les résultats sont là.

As-tu songé à tout abandonner?

Non, mais le premier mois a été très difficile. Je ne mangeais pas ce que je voulais, j'avais des sautes d'humeur et j'étais quasiment dépressif. Mon corps réclamait sa dose de sucre. Avant que la perte de poids devienne visible, la situation a été un peu décourageante.

«MES VIEUX DÉMONS FACE À LA NOURRITURE SONT REVENUS ME HANTER. C'EST LE COMBAT DE TOUTE UNE VIE, JE CROIS.»

D'ailleurs, mon amaigrissement s'est produit très graduellement, à raison de deux livres par semaine. Je devais vraiment me motiver. Mais abandonner n'était pas une option. Je me devais d'aller au bout de moi-même et de vaincre mes vilaines habitudes. Il fallait que je ressemble le plus possible à Louis Cyr, par respect pour lui et pour ceux qui honorent sa mémoire depuis 100 ans.

Paraît que plusieurs femmes te trouvent sexy, désormais...

Je suis toujours un peu étonné de savoir qu'une fille me trouve sexy. Mon vieux pattern de gars qui ne pogne pas embarque tout le temps. Cela dit, sans fausse humilité, je suis un peu conscient de mes charmes. Je sais qu'ils ne se situent pas nécessairement au niveau de mes attributs physiques. C'est sûr que tout le monde est plus beau avec 40 lb en moins. Ma blonde est la première à en être contente. Elle a l'impression d'avoir eu trois ou quatre chums au cours de l'année tellement mon corps s'est transformé. Je changeais de physique, mais aussi de look, puisque je jouais aussi dans un autre film. Je suis passé d'un roux barbu à un blond moustachu à un jeune rasé prépubère.



Au bout du compte, tu as perdu combien de livres?

Environ 70 lb de gras. J'ai passé l'année 2011 en survêtement parce que plus rien ne me faisait. Je n'avais pratiquement plus de vêtements et je trouvais difficile de m'habiller et d'avoir un look, car les vêtements pour hommes ronds se ressemblent tous ici. Mais j'ai trouvé une boutique extraordinaire à New York: Rochester Big and Tall. Je suis revenu avec une valise pleine. C'était le fun. J'avais enfin du linge qui avait de l'allure, et je pouvais satisfaire mon petit côté coquet.

Comptes-tu perdre encore du poids?

J'essaie encore, surtout que, comme j'ai arrêté de fumer, j'ai repris 15 ou 20 lb, dont j'aimerais bien me débarrasser. En ce moment, je pèse 295 lb. Avant le tournage, j'étais à 330 lb; lors du tournage, je pesais 280 lb. Mon poids idéal serait de 260 lb, mais ça impliquerait que je ne mange plus jamais un seul caramel. (rires) Disons que, à 280 lb, ce n'était pas trop gênant, mon affaire. J'étais dur et solide de partout.

Tu as arrêté de fumer. Vas-tu tenir le coup?

Oui. La seule chose qui me plaît moins, c'est d'avoir pris un peu de poids. Pourtant, je n'ai pas fait d'excès et je ne me suis pas garroché au McDo. J'ai voulu arrêter de

7 PRODUCTIONS MARQUANTES DE SA CARRIÈRE

