



# PAPA IN SHAPE

Bilan de Santé Personnalisé

---

Christophe

Janvier 2026

Document confidentiel et personnalisé

Réalisé avec Thomas

Bonjour Christophe,

Merci pour ton temps et pour la qualité de notre échange. Et surtout, félicitations : prendre ce rendez-vous, participer au challenge, te renseigner sérieusement... c'est déjà un vrai passage à l'action.

La santé, on la remet souvent "plus tard", parce qu'on est pris par le boulot, la famille, les travaux, la logistique du quotidien. Et pourtant... c'est notre premier capital. Celui qui nous permet de tenir la maison, de gérer, de profiter, d'être présent.

Ce document est un bilan santé, fidèle à ce que tu m'as partagé pendant notre rendez-vous.

**L'objectif :** t'aider à poser un constat clair, sans jugement, et te donner une base de réflexion.

Tu trouveras ensuite un questionnaire à compléter pour toi-même. Tu peux me le partager si tu veux, ou le garder pour toi : l'important, c'est que ça t'aide à avancer.



## Situation Actuelle

ÂGE

**47 ans**

(48 ans en février 2026)

TAILLE

**1m72**

POIDS ACTUEL

**120 kg**

POIDS DE RÉFÉRENCE

**75 kg**

(époque très sportive)



### Trajectoire de prise de poids

2007 (mariage, 33 ans) : ~80 kg

Progression : Environ +5 kg par an

Aujourd'hui : 120 kg (+ 45 kg en ~18 ans)

**Ce n'est plus "un détail" — c'est devenu un sujet qui te suit partout.**



### Historique sportif

- **Jusqu'à 25-30 ans** : Très actif (sports collectifs, natation)
- **Après 30 ans** : Disparition progressive du sport
- **Raisons** : Famille, enfants, responsabilités, déménagements, rythme professionnel intense



## ⚠️ Impacts sur la Santé & le Quotidien



### Signaux médicaux actuels

- **Hypertension** : Traitée par médicaments
- **Apnée du sommeil** : Suivie médicalement (pneumologue)
  - Masque non toléré initialement
  - Prothèse mandibulaire actuellement en place
  - Amélioration notable du sommeil depuis
  - Sensation d'être plus opérationnel le matin



### Douleurs physiques récurrentes

- Genoux (fréquent)
- Dos (fréquent)
- Chevilles / articulations (occasionnel)

**Exemple marquant :** Balade de 5 km dans la neige → tu as pu marcher, mais le lendemain, douleurs de genoux. Tu dois "encaisser" et ça coupe ton élan.

**Le frustrant :** C'est le côté répétitif. Tu peux faire quelque chose... mais tu "payes" derrière.



## 🟡 Tes enfants

- 8 ans (hand) — tu le vois, tu es présent, mais tu aimerais faire plus avec lui
- 14 ans
- 16 ans

## 🎯 Ce que tu veux retrouver

- Liberté d'activités : rando, ski, sorties familiales
- Être plus acteur que spectateur
- Faire plus avec ton fils et ta famille

**Phrase clé que tu as utilisée :** Tu sens que tu es "encore dynamique"... et c'est justement ça "le piège" : ça donne l'impression que tout va bien... alors que la machine commence à alerter.



## Rapport au miroir

Tu évites parfois le miroir. Quand tu te vois de profil, le ventre "prend la place".



## Progression des tailles

**Évolution :** 42 → 46 → 48 → 50

**Ressenti :** Lassitude réelle. Tu en as marre.



## Dans la relation de couple

- Ça se passe bien globalement
- Ta femme s'inquiète surtout pour ta santé
- Elle remarque ta gêne "en communauté"
- **Été/printemps :** Tu gardes parfois le t-shirt à la plage, moins à l'aise quand les vêtements deviennent plus légers

**Point du quotidien :** Le soir, fatigue + film → tu t'endors souvent. Ça peut créer de la frustration chez ton épouse (elle a l'impression d'être seule dans ce moment partagé).

## Profil alimentaire

- **Grignotage** : Pas excessif
- **Levier identifié** : Les quantités, surtout le soir
- **Gourmandise** : Tu aimes manger et tu l'assumes sans te cacher

July  
17 **Rythme type**

- **Petit déjeuner** : OK jusqu'à midi
- **Vers 11h** : Fringale parfois
- **Déjeuner** : Correct
- **Dîner** : Tu reconnais que "les louches tombent vite" dans l'assiette

**Point clé** : Tu n'es pas un "mangeur compulsif", mais tu dois revoir les portions, notamment le soir.



## Tentatives Passées & Blocages

### Ce que tu as essayé

- Inscription en salle
- Essais type cardio / challenge
- Expérience type CrossFit / séances intenses (très chargées sur une période)
- Perte de ~10 kg en 3-4 semaines à un moment... puis reprise ensuite

### — Ce qui t'a fait décrocher

- Pas un manque de volonté
- Horaires compliqués (astreintes, travail de nuit à l'époque)
- Organisation impossible à tenir dans la durée
- Dès que la routine repart (mariage, vacances, reprise), le poids revient vite

**Sensation clé :** Tu as l'impression que ton corps "reprend dès que tu manges". C'est un cycle frustrant.



## Contraintes de Vie (Le Vrai Contexte)

### Quotidien dense

- **Journée type :** 7h → 19h
- **Responsabilités pro :** Tu diriges une équipe d'ingénierie / chargés d'affaires (travaux gaz)
- **Autres charges :** Rénovations de maison + charge familiale + activités des enfants

**Constat honnête :** Tu t'es oublié.



## ✓ Perdre du poids de manière durable

Premier palier : -20 kg

---

## ✓ Retrouver un corps plus confortable

Avec moins de ventre, plus à l'aise

---

## ✓ Réduire les douleurs

Genoux, dos — récupérer de la mobilité

---

## ✓ Retrouver de l'énergie le soir

Être plus présent dans le couple

---

## ✓ Faire plus d'activités avec ta famille

Surtout avec ton fils de 8 ans

---

## ✓ Sortir de la spirale

"Je fais un effort → je lâche → je reprends"

---

## ✓ Trouver une méthode adaptable

À ton mode de vie (maison, boulot, enfants)



### Ce que tu as exprimé

**Honnêteté** : Ta "priorité n°1" était la maison... mais tu as reconnu que la maison peut attendre, alors que la santé, elle, ne prévient pas.

**Phrase très forte** : "2026 = nouvelle année, et je veux la vivre en meilleure forme."

### Soutien & Preuve

- Ta femme te soutiendrait si tu trouvais une vraie méthode
- Réussir serait une "preuve" (pour toi et pour elle)
- Une façon de lui montrer que tu t'y tiens

## ?

# Questionnaire Introspectif

**Ces 10 questions sont pour toi.** Tu peux les compléter seul(e), les garder pour toi, ou les partager si tu le souhaites. L'important, c'est qu'elles t'aident à avancer.

### Question 1

**Quand tu imagines toi dans 6 mois, en meilleure forme, qu'est-ce que tu fais différemment au quotidien ?**

Espace pour ta réponse...

### Question 2

**Quel est le moment de la journée où tu te sens le plus fatigué ? Et qu'est-ce que tu aimerais pouvoir faire à ce moment-là ?**

Espace pour ta réponse...

### Question 3

**Si tu devais choisir UNE seule douleur à réduire en priorité (genoux, dos, autre), ce serait laquelle ? Pourquoi ?**

Espace pour ta réponse...

### Question 4

**Qu'est-ce qui t'a le plus bloqué dans tes tentatives passées ? (Horaires ? Motivation ? Méthode ? Autre ?)**

Espace pour ta réponse...

### Question 5

**Si tu pouvais faire une activité avec ton fils de 8 ans sans crainte de douleur ou de fatigue, ce serait quoi ?**

*Espace pour ta réponse...*

### **Question 6**

**Qu'est-ce que tu aimes vraiment manger ? (Sois honnête, sans culpabilité)**

*Espace pour ta réponse...*

---

### **Question 7**

**Quel est le moment où tu manges le plus, et pourquoi ? (Faim réelle ? Habitude ? Stress ? Ennui ?)**

*Espace pour ta réponse...*

---

### **Question 8**

**Si tu devais résumer en une phrase ce qui t'empêche d'avancer, ce serait quoi ?**

*Espace pour ta réponse...*

---

### **Question 9**

**Qu'est-ce que tu aimerais que ta femme remarque chez toi dans 3 mois ?**

*Espace pour ta réponse...*

### Question 10

**Si tu réussissais, qu'est-ce que ça changerait pour toi ? (Pas juste le poids — la vie, l'énergie, la confiance...)**

*Espace pour ta réponse...*

## ANNEXE 1 – Plan d'Action Concret

### Objectifs 3 mois

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Objectifs 6 mois

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Plan alimentaire personnalisé

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Suivi des données

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Leviers prioritaires

À remplir avec Thomas lors du suivi

## ANNEXE 2 – Sport + Équilibre Interne

### Plan sportif adapté

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Sommeil & Récupération

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Stress & Équilibre interne

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Énergie & Motivation

À remplir avec Thomas lors du suivi

### Faim & Satiété

À remplir avec Thomas lors du suivi





## Conclusion & Prochaines Étapes

### Ce que tu as partagé

Christophe, merci pour ta transparence et ton honnêteté. Ce bilan résume fidèlement ce que tu m'as confié :

- Un homme de 47 ans, père de 3 enfants, qui a progressivement mis sa santé de côté
- Un poids qui a augmenté de 45 kg en 18 ans, avec des impacts réels : hypertension, apnée du sommeil, douleurs articulaires
- Une frustration croissante : tu sens que tu pourrais faire plus, mais ton corps te ralentit
- Un désir sincère de changer, pas pour "être beau", mais pour être **présent** — avec ton fils, ta femme, ta vie
- Des tentatives passées qui ont échoué, non par manque de volonté, mais par manque de **structure adaptée à ta réalité**

### Ce que tu as reconnu

Et c'est important :

- Que ta santé ne peut pas attendre — la maison peut, pas ton corps
- Que 2026 est une nouvelle année, et tu veux la vivre différemment
- Que ta femme te soutiendrait si tu trouvais une vraie méthode
- Que réussir serait une preuve — pour toi, pour elle, pour tes enfants
- Que tu n'es pas un "mangeur compulsif" — tu as juste besoin de revoir les portions et les habitudes

**Voilà le constat :** Tu as tout ce qu'il faut pour réussir. Pas de blocage insurmontable. Pas de "c'est trop tard". Juste un homme qui a besoin d'une **méthode claire, adaptée à sa vie réelle**, et d'un **suivi régulier** pour ne pas replonger dans les anciens schémas.

### Deux chemins s'offrent à toi



**Chemin 1 : Avancer seul**

Tu as ce bilan. Tu as les 10 questions pour réfléchir. Tu peux commencer par :

- Compléter le questionnaire honnêtement
- Revoir tes portions le soir (c'est ton levier principal)
- Commencer une activité douce (marche, natation) 2-3x par semaine
- Dormir mieux (tu as déjà la prothèse mandibulaire, c'est un bon début)

*C'est possible. Beaucoup l'ont fait. Mais c'est aussi plus long, plus difficile, et le risque de replonger est réel.*

### 🤝 Chemin 2 : Avancer ensemble

Un accompagnement transformationnel structuré :

- **Méthode claire** : Pas d'improvisation, un plan adapté à TON contexte (horaires, famille, travail)
- **Suivi régulier** : Des points réguliers pour ajuster, célébrer les progrès, éviter les rechutes
- **Responsabilité** : Un coach qui te demande des comptes (gentiment, mais fermement)
- **Résultats** : Les gens qui s'engagent vraiment perdent 15-25 kg en 6 mois, et surtout, ils ne reprennent pas

*C'est un investissement. Mais c'est aussi une assurance que tu ne vas pas replonger dans le cycle "effort → abandon → reprise".*

## Ce que je te propose

**Prends du temps.** Pas besoin de décider maintenant.

- Lis ce bilan tranquillement
- Complète les 10 questions (seul ou avec ta femme, comme tu le sens)
- Réfléchis à ce que tu veux vraiment : avancer seul ou avec un cadre ?
- Si tu as des questions, des doutes, des envies de discuter → on en parle

**L'important, c'est que tu avances. Peu importe le chemin.**

**Une dernière chose** : Tu as dit quelque chose de très juste. "Je suis encore dynamique, mais la machine commence à alerter." C'est exactement ça. Tu n'es pas en urgence médicale, mais tu es à un carrefour. Et les carrefours, c'est là qu'on peut changer de direction.

2026 peut être l'année où tu dis "j'ai changé". Pas juste le poids — ta vie. Ton énergie. Ta présence. Ton exemple pour tes enfants.

**À très bientôt,**

**Thomas**

P.S. — Prends soin de toi. C'est ton premier capital. Celui qui te permet de tenir la maison, de gérer, de profiter, d'être présent.

---

Cet audit est confidentiel et personnalisé. À conserver précieusement.