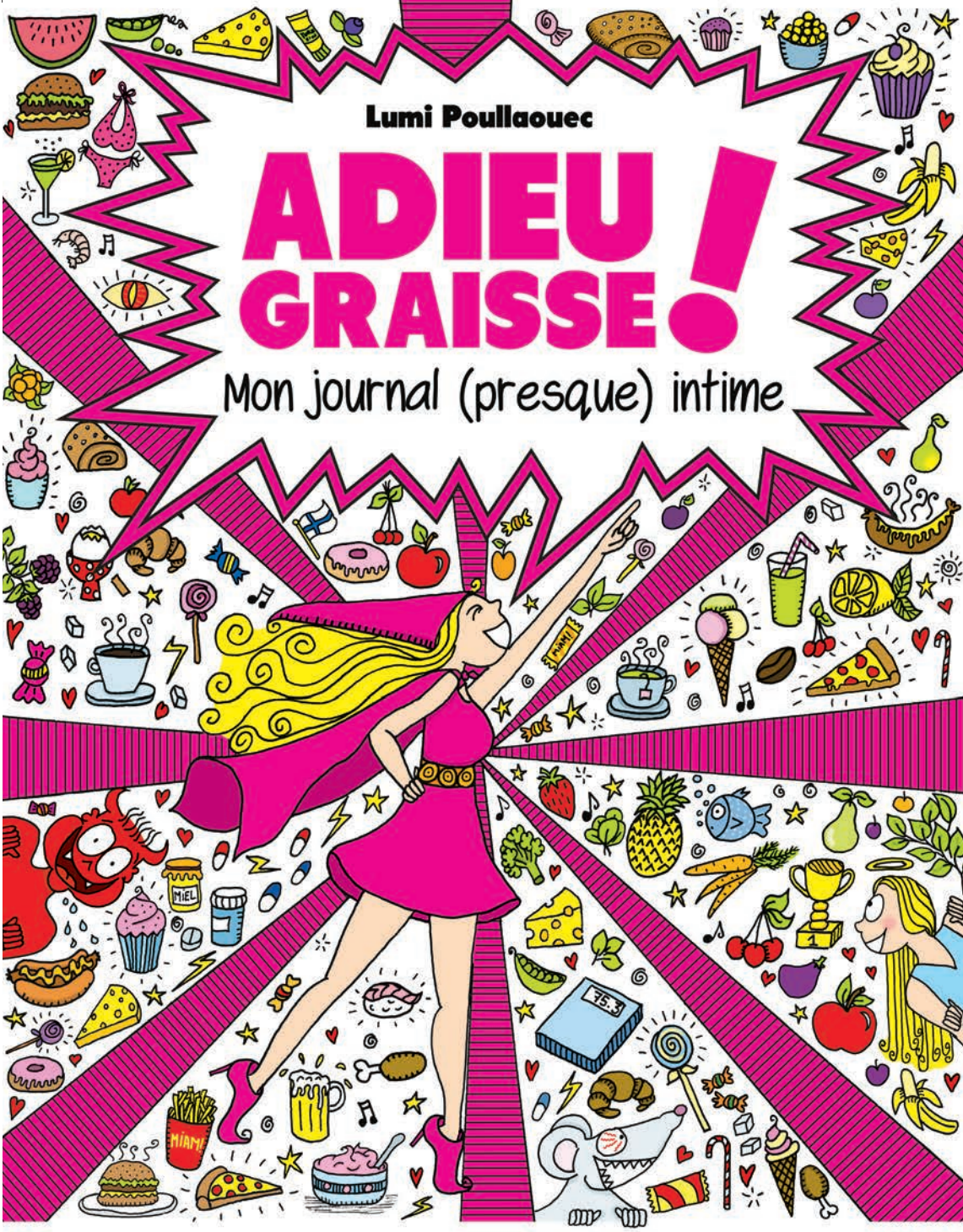
Lumi Poullaouec

ADIEU GRAISSE !

Mon journal (presque) intime



EYROLLES

ADIEU GRAISSE !

Mon journal (presque) intime

À la croisée des chemins entre roman graphique, *Bullet Journal* et sketchnote, ce journal illustré est un véritable concentré d'autodérision, d'humour et de positive attitude !

Trentenaire active, à moitié française, à moitié finlandaise, la pétillante Lumi est graphiste dans la presse, Directrice Générale en Chef de Son Bureau et Quelques Mètres Carrés Autour. Croquant la vie à pleines dents, elle aime la photographie, les gribouillis, donner des surnoms aux gens qu'elle côtoie et… manger !

Après quelques semaines de vacances passées dans son mökki familial en Finlande, elle prend soudain conscience qu'il est temps d'agir face aux kilos accumulés au fil des années. Elle nous livre ici son journal (presque) intime dans lequel elle relate son quotidien pour retrouver une vie plus saine, ainsi que ses combats intérieurs orchestrés par le démon Sheitan et la Voix de la Raison.

L'auteur

Lumi Poullaouec *est directrice artistique dans une agence de communication. Elle a illustré, une année durant, sa lutte contre la graisse après avoir eu le fameux déclic qui lui a fait prendre conscience de son surpoids. Dans son journal, elle raconte avec humour le cheminement qui lui a fait retrouver la ligne et la santé grâce à une alimentation plus saine.*

www.mon-journal-presque-intime.com

Code éditeur : G67516
ISBN : 978-2-212-67516-0

Couverture : Lumi Poullaouec
Illustrations © Lumi Poullaouec

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Lumi Poullaouec

ADIEU GRAISSE !

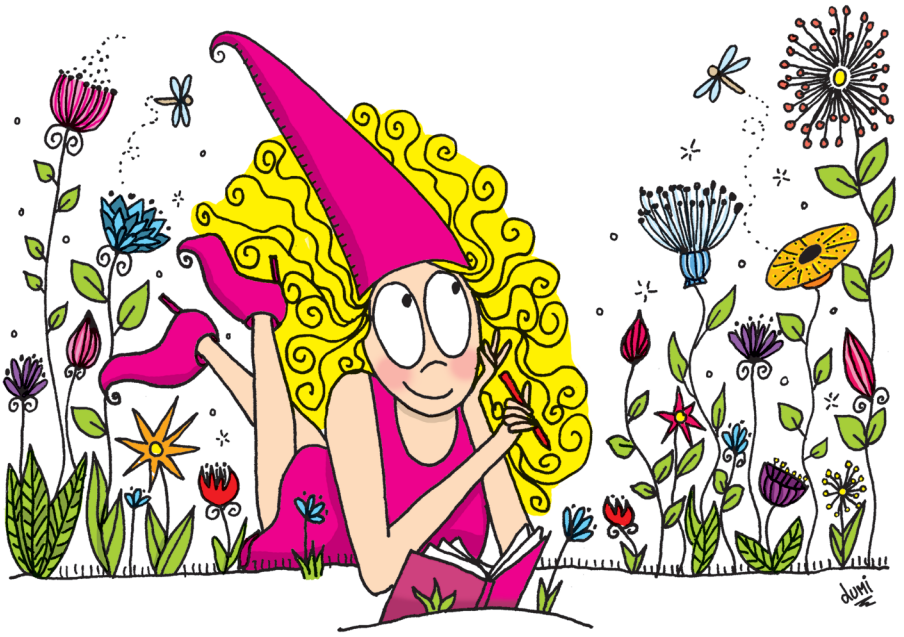
Mon journal (presque) intime

EYROLLES

Toutes les illustrations de l'ouvrage sont la propriété de l'auteur, Lumi Poullaouec © Tous droits réservés
Conception graphique, mise en pages et mise en couleurs : Lumi Poullaouec

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain - 75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

© Groupe Eyrolles, 2017, ISBN : 978-2-212-67516-0



75,3 kilos

Le couperet tombe.

Mortifiée, je contemple ce chiffre inscrit à côté de mes doigts de pieds qui me classe dans la catégorie des gens en surpoids. C'est là, à cet instant précis, sur ma balance, face à la réalité, que s'est produit LE déclic. Prise de conscience brutale, révélation inexplicable et soudaine.

Je n'ai pas toujours été en surpoids. Les kilos se sont discrètement accumulés avec les années, se répartissant, par chance, harmonieusement sur mon corps. À l'heure où un Français sur deux est en surpoids, la société tend à nous décomplexer et à nous faire accepter nos kilos en trop. C'est donc sereinement que j'ai laissé mes bourrelets s'installer. Des vêtements adaptés, des talons vertigineux, un grand sourire et la nana « grosse » laissait place à la nana « avec des formes », bien dans sa peau, bien dans sa graisse.

Mais à cet instant, cette évidence qui me rendait aveugle jusque-là m'explose à la figure : je suis en surpoids, en mauvaise santé, accro à la malbouffe, aux sodas, au sucre, à la caféine, au gras, aux produits transformés, à l'aspartame, aux médocs, aux apéros entre copains... Je me complais dans ma graisse, m'embourbant dans un cercle vicieux et destructeur. Tout est alors devenu clair et limpide dans ma tête. Une explosion nucléaire intérieure qui m'ouvre les yeux. Enfin... Le moment est venu de dire adieu à ma graisse. J'ai 10 kilos à perdre.

Ce constat me donne l'impression de devoir traverser le Pacifique à la nage. Mais rien ni personne ne me détournera de cet objectif. Je m'interdis de penser à la longue et pénible traversée (et encore moins aux requins). Je m'imagine plutôt sur la ligne d'arrivée : une plage à Tahiti, où l'on m'accueillera, moi et mon corps de déesse, avec des colliers de fleurs. Je pense au plaisir que j'aurai à me tortiller en bikini telle une vahiné sur les plages de sable blanc.

Pour fêter cette nouvelle résolution, j'achète une trousse, quelques crayons et ce qui deviendra mon allié le plus redoutable : un petit carnet noir de chez Moleskine.

Écrire et dessiner dans mon journal me libère, me motive, me défoule. J'y note tout. Mes déceptions, mes découvertes, mes interrogations, mes victoires...

Au fil des pages, les kilos s'envolent laissant place à une immense fierté. Je constate, avec surprise, la connexion entre ce qui se trouve dans mon assiette et ma santé. Je redécouvre le plaisir de manger de bons produits, le goût des aliments simples et non transformés.

Je tourne la page vers une vie plus saine pour dire adieu à ma graisse et prendre soin de ce que je possède de plus précieux : ma santé !

À QUI APPARTIENT CE JOURNAL?

À MOI! LUMI!

À MOITIÉ FRANÇAISE

J'ai ~~25 27 29 31 34 36~~ ans... Bref, PAS UNE RIDE! (Seulement d'expression mais ça ne compte pas, non?)

BRETONNE PAR ALLIANCE Amoureuse du KOUIGN-AMANN et de mon Breton de mari, M'sieur POULLAOUEC.

J'écoute tout le temps de la musique et me tortille sur des airs endiablés dans ma salle de bains.

Je suis GRAPHISTE dans la presse, Directrice Générale en Chef de Mon Bureau et Quelques Mètres Carrés Autour. Je travaille dans le quartier le plus MORT de PARIS, le NO MAN'S LAND de la capitale: le 8e arrondissement.

Je ne quitte jamais mon arme secrète pour paraître ⊕ mince: MES TALONS HAUTS!

À MOITIÉ FINLANDAISE

Je viens du pays du père Noël, d'où la coiffe de lutin.

LUMI, c'est mon vrai prénom; il signifie "NEIGE" en finnois. Le "U" se prononce "OU".

Je vis une véritable histoire d'amour avec mon fer à boucler et ma bombe de laque...

...ainsi qu'avec mes antidouleurs chéris qui m'aident à supporter mes inflammations chroniques.

MES PASSIONS: La photographie, les gribouillis et l'envie irrésistible de donner de petits surnoms aux gens que je côtoie.

Voisine de Mickey, je passe ma vie dans le train où je dessine beaucoup.

ET ENFIN... ♥J'AIME MANGER!!♥

Lumi

MIROMESNIL

GARE DE L'EST

PLAN D'OCCUPATION DE MON CERVEAU

Telle une marionnette, je suis contrôlée par Sheitan et la Voix de la Raison. Logés dans mon cerveau, ils guident toutes mes décisions.

SHEITAN

Une p'tite bière avec des olives pour l'apéro ?

Je t'ai préparé un burger avec des frites au saindoux !

RHOOOO !

Et un macaron au Miamtella en dessert ?

MIAM !!!

LA VOIX DE LA RAISON

Tu devrais faire plus de sport !

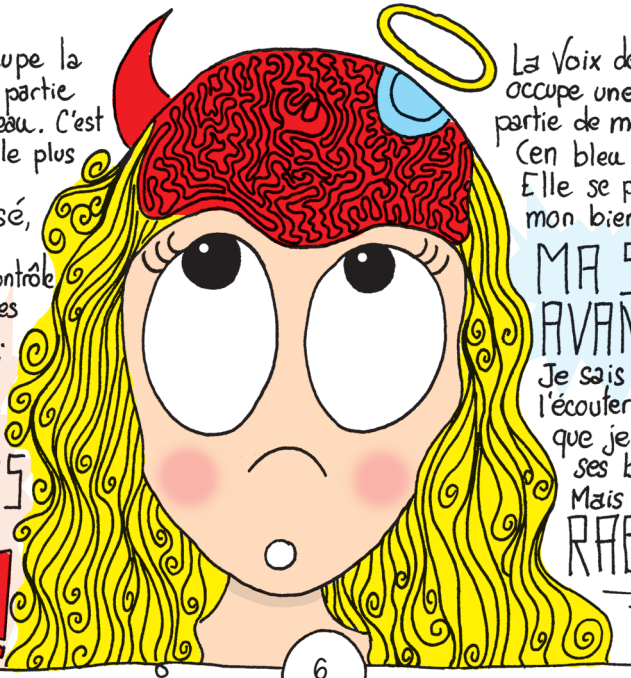
Il faut manger 5 fruits et légumes par jour !

MANGE BIO !

Arrête de mettre de l'aspartame dans ton café !

Limite le SEL : Tu auras moins de CELLULITE !

Perds quelques kilos, tu serais en meilleure SANTÉ !



Sheitan occupe la plus grande partie de mon cerveau. C'est lui qui tire le plus de ficelles. Je l'ai laissé, petit à petit prendre le contrôle de toutes mes décisions... SHEITAN EST TOUJOURS DANS LES BONS COUPS !

La Voix de la Raison occupe une toute petite partie de mon cerveau (en bleu sur ce plan). Elle se préoccupe de mon bien-être et de MA SANTÉ AVANT TOUT ! Je sais que je devrais l'écouter plus souvent, que je devrais suivre ses bons conseils... Mais elle est tellement RABAT-JOIE !

dumi

Août
LUTIN
VILLE LA PLUS PROCHE À 50 KM DU MÖKKI*
MIKKELI
LAC SAIMAA
BAR
BAR
OURS
Lumi au pays des mille lacs
PHOQUE DU SAIMAA
MOUSTIQUES
MÖKKI* DES BOIS
ÉLAN
CHAMPIGNONS
MYRTILLES
Direction la Finlande et mon Mökki* familial, au bord du lac Saimaa. D'aussi longtemps que je me souvienne, c'est là que j'ai passé toutes mes vacances d'été...
N
O
E
S
*Mökki: cabane traditionnelle finlandaise construite souvent près de l'eau au cœur de la nature. La plupart des Finlandais s'y ressourcent le temps d'un week-end ou pendant leurs vacances.
lumi

LES DÉLICES DE FINLANDE

En arrivant dans mon beau pays, je n'ai qu'une hâte : déguster toutes les spécialités finlandaises qui m'ont tant manquées dans mon quotidien parisien...

KORVAPUUSTI

Je me damnerais pour ces brioches à la cannelle et à la cardamome sortant du four... MIAM!

KARJALANPIIRAKKA

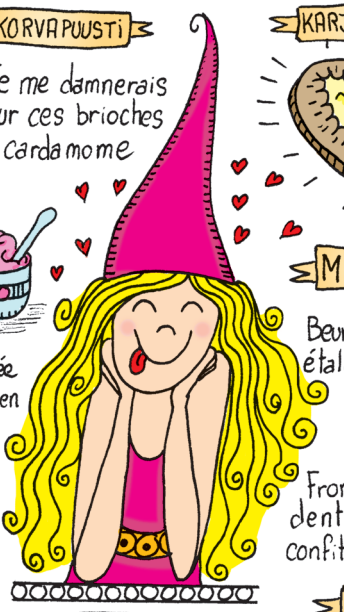
Galette carélienne à base de seigle et de pomme de terre

MUNAVOI

Beurre écrasé avec de l'œuf, puis étalé sur les KarjalanpiirakKa.

PUOLUKKA PUURO

Personne ne fait la purée d'airelles rouges aussi bien que ma tante Kaisu...



LEIPÄJUUSTO

Fromage lapon qui couine sous la dent et sur lequel on étale de la confiture de LaKKa.

SALMIAKKI

Réglisse salé à savourer... PAR POIGNÉES!

LAKKA

Baie de plaquebière poussant dans les tourbières de Laponie

KYLMÄSAVUSTETTU PORONLIHAA

Viande de renne fumée à froid (éviter d'en manger en décembre pour ne pas priver le père Noël de son unique moyen de locomotion...)

RUISLEIPÄ

Pain noir à la farine de seigle

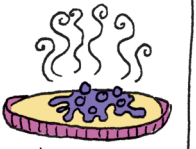
LES CHOCOLATS FAZER

Il paraît que si leurs chocolats sont si bons, c'est parce qu'ils sont faits avec du vrai lait et pas de la poudre de lait...

KALAKUKKO

Pain de seigle fourré de poissons et de fines tranches de poitrine de porc. Mon oncle Olli fait un kalakukko à tomber!

MUSTIKKALETTU



Les meilleures crêpes aux myrtilles du monde : celles de ma mère!

dumi

EN MODE VACANCES

ON I

AAAAH! Que j'aime les grandes vacances! Pendant 1 mois, ma seule montre sera mon estomac! Je vais profiter de tout ce temps pour réfléchir à plein de projets. Tiens, et pourquoi je ne plaquerais pas tout pour venir vivre ici?! En voilà une bonne idée! Adieu stress de la ville! Adieu métro puant et vilains frotteurs! Adieu les talons hauts pour paraître plus mince! Je vais m'acheter une poule, des chèvres et un stock de chocolats FAZER!

ALERTE SPOIL!

Je vais brûler ma carte bleue comme dans "INTO THE WILD" et me satisfaire des baies et des champignons que m'offre la nature! Sauf que moi je suis trop maline pour mourir en mangeant des plantes toxiques! MOUAHAHAHA!

On pourrait se prendre une vache aussi, pour faire du BON BEURRE!

ÄLÄ DROPPAA
♪ MUN TUNNELMAA
=VESALA=

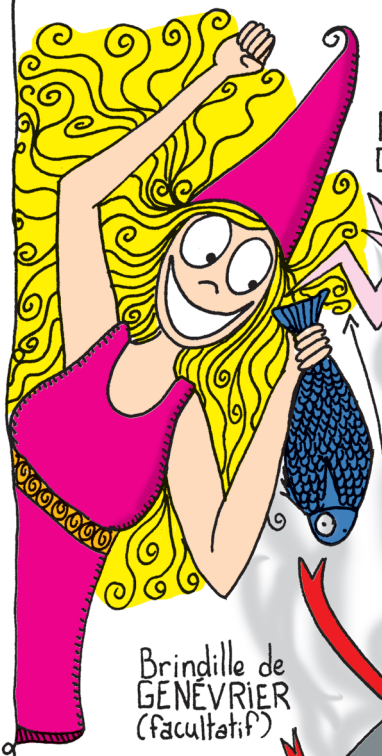
Bottes antiserpents affreux

Affreux serpent menaçant

dumi

L'ART DU FUMOIR

MA GRANDE PASSION PENDANT LES VACANCES EST DE FUMER À CHAUD DU POISSON ET DES VIANDES.



YEAH! J'AI PÊCHÉ UNE BRÈME! JE VAIS LA FUMER!

40cm!

Une fois le poisson pêché, trouver la bonne poire qui le tuera et l'évidera à ta place ou le relâcher et mourir de faim.

Déposer le trophée de pêche évidé (lui ou tout autre aliment à fumer) sur la grille à mi-hauteur de la caisse en fer.

Brindille de GENÉVRIER (facultatif)

2 ou 3 morceaux de SUCRE

2 poignées de copeaux de bois d'AULNE

Braises de l'enfer bien rouges

Une fois que tout est prêt, refermer le couvercle et attendre 20 à 30 minutes après l'apparition des premières fumées s'échappant de la caisse.

ET VOILÀ UN PLAT QUI SENT BON LA FINLANDE!

Champignons cueillis dans la forêt et cuits dans la crème

Pommes de terre nouvelles avec du beurre

Poisson fumé à chaud

Jumi

SHEITAN A TOUJOURS DE BONNES IDÉES...
TU DEVRAIS COUPER LA SAUCISSE SUR TOUTE LA LONGUEUR ET Y FOURRER DU FROMAGE ET LE FAIRE FONDRE AVEC UN PEU DE MOUTARDE FINLANDAISE!
= Être en vacances =
c'est n'avoir rien d'autre à faire
et avoir toute la journée pour le faire
= Robert Orben =
QUE DE MANGER
TURUN SINAPPI
MOUTARDE FINLANDAISE DE TURKU DIABOLIQUEMENT BONNE!

GAVAGE DE VACANCES

Poisson fumé, champignons des bois à la crème, crêpes aux myrtilles, fromage lapon qui couine sous la dent, chocolat FAZER, cidre à la baie de plaquebière... Je profite des vacances pour me gaver de tous ces mets et breuvages délicieux introuvables en France sans vraiment me préoccuper des changements qui s'opèrent sur mon corps...

AAAAAAAAH! J'AI MAL AU VENTRE! MAIS TOUT EST TROP BON! J'EN VEUX ENCORE!!!

FAZER

LONKERO

HIGHWAY TO HELL ~AC/DC~

JOUES BOUFFIES

AUGMENTATION MAMMAIRE

BRAS DE CHAUVE-SOURIS

FOIE GRAS EN SOUFFRANCE

FORMATION DE BOURRELETS MULTIPLES & FLASQUES

BAS DU CORPS CENSURÉ POUR PRÉSERVER LES ÂMES SENSIBLES

MAIS ARRÊTE ENFIN!

FIN AOÛT

La pluie et le mauvais temps me font oublier mes grands projets d'élevage de chèvres. Il est temps de faire mes valises et de rentrer à Paris...

MAMAN!?? C'est toi qui as rétréci tous mes vêtements de ville en machine?!

Non, ma fille, je crois que tu as un peu abusé du chocolat FAZER cette année!

dumi