

En guise de postface

Petite biographie édifiante de l'auteur

L'histoire qui suit ne vaut que par son caractère illustratif des multiples petits dégâts que peut provoquer un trouble fonctionnel profond, dû entre autres à une alimentation dévoyée pendant de longues années, ainsi que de la métamorphose que peut entraîner une prise en main d'une des sources des problèmes.

Longtemps je me suis levée de mauvaise humeur, l'esprit confus et l'angoisse me tenant la main. Je tirais une sottise vanité de ces tourments existentiels, qui me semblaient la marque d'une âme bien pleine, bien riche. Je pensais que mon extrême sensibilité me condamnait à ces anxiétés, cauchemars, peurs irraisonnées.

Je courais les médecins et pharmaciens à la recherche de la panacée qui me guérirait des multiples migraines, angines, inflammations diverses dont je souffrais en quasi-permanence.

J'ai maintenant 51 ans et voilà douze ans que, tous autres paramètres fixes par ailleurs, je me lève fraîche et dispose et que je gazouille de bonne humeur du matin au soir. Je vis pourtant dans la même maison, avec le même mari, les mêmes enfants, je fréquente les mêmes amis, je connais la même situation professionnelle...

Que s'est-il donc passé ?

En 1994, après de longues années d'une vie caricaturale de femme active moderne, puis une année sabbatique pourtant bien méritée pour m'occuper de mon dernier-né, j'ai été opérée d'un cancer du côlon – opération salvatrice qui fut suivie de chimiothérapies à l'effet si violents chez moi qu'il fallut les arrêter.

Paniquée par la crainte d'une rechute de cancer, mais aussi motivée par l'envie de contredire les prédictions apocalyptiques de la Faculté, je mis en route une réforme alimentaire selon les recommandations de la doctoresse Kousmine, principalement.

Après de longs mois et moult tâtonnements, non seulement je récupérai de l'état lamentable qui était le mien au sortir de ces épreuves, mais je vécus une renaissance.

Oubliées les migraines si fréquentes, les faciles nausées, les crampes musculaires et articulations douloureuses au réveil, les nuits d'insomnie baignée dans ma sueur même en plein hiver, les tours de rein qui ne me laissaient comme seule consolation que la joie de pouvoir visiter mon bel ostéopathe.

Finies les rages de manger qui me faisaient m'arrêter à chaque pâtisserie sur la route, les endormissements soudains dont je cherchais l'explication dans des actes manqués à la Sigmund, l'extrême nervosité qui me faisait piquer des colères du tonnerre de Zeus.

Vidé le tiroir à pharmacie, bourré d'anti-inflammatoires divers, de toutes les potions allo-homéo-naturopathiques achetées en désespoir de cause pour parer à mes multiples bobos, de sirops pour ces toux et rhumes à répétition. Mais surtout, adieu les sautes d'humeur, les crises d'angoisse, les pleurs sans raisons.

Cette fraîche découverte de la santé et ce nouveau bien-être se sont doublés d'une tonicité psychique que je n'avais jamais connue – oserais-je dire d'une plus grande force de conscience ? – que je ne pourrais simplement attribuer à l'apprentissage forcé de la mortalité.

C'est donc par hasard que, pour me prémunir d'une rechute de cancer, en quelques années, j'ai traité par une alimentation ressourçante les symptômes de ces troubles dont, mon historique pathologique en main et de longues heures de documentation à l'appui, je soupçonne maintenant qu'un des aspects les plus flagrants était un déphasage glandulaire (qu'on qualifie aussi d'hypoglycémie). Ce phénomène n'est que symptomatique d'un dérèglement plus global, mais il est édifiant d'en souligner les manifestations. Mes contemporains semblent en partie atteints des mêmes types de désordres organiques profonds.

J'ai rédigé une biographie médicale succincte à la demande de mon nouveau médecin : une presque pleine page A4 résume mes déboires de santé depuis ma naissance, hépatite sur mononucléose sur opérations sur inflammations en tout genre... Et pourtant, je me rappelle avoir été diagnostiquée 'pré-diabétique' par notre généraliste au retour d'Afrique et mise au régime sans saccharose pendant trois mois. Sans plus. On ne savait probablement pas à l'époque ce qu'est l'hypoglycémie par rapport au diabète et que supprimer le sucre ne suffit pas. Je repris vite mes habitudes très sucrées et speedées, les visites chez les généralistes et spécialistes divers, depuis les neurologues jusqu'aux psychiatres.

Or, les symptômes habituels de l'hypoglycémie ou hyposurréalisme peuvent être une grande fatigue, des maux de tête, des palpitations et vertiges, une faim perpétuelle, de l'insomnie et cauchemars, entre autres. Sur un plan psychique, on retrouve très souvent de l'irritabilité, des sautes d'humeur incontrôlables, des peurs irraisonnées, une pensée brumeuse, des manques de mémoire et/ou de concentration*1. L'hypoglycémie peut aussi dérégler à la longue le système de défenses immunitaires. J'ai eu la totale, comme on dit...

Cette situation de souffrance m'aura au moins permis de lire tant et tant d'ouvrages sur la psychanalyse et les psychothérapies que je pourrais ouvrir un cabinet de consultation.

Cette histoire témoigne qu'un simple rétablissement de l'harmonie organique, découlant d'une meilleure hygiène de vie, peut conduire à un plus grand bien-être, une santé plus solide, une conscience plus claire. Le cancer n'était peut-être pas une malédiction familiale. Et si j'avais simplement nourri soigneusement une prédisposition génétique ... par une alimentation dénaturée et hors propos, par un manque d'exercice et d'oxygénation, par une vie stressée de rat de laboratoire?

Mes premières suppositions que ce renouveau intérieur était dû au végétarisme se sont révélées fausses. Elles ont fait place à la conviction que ma renaissance a plutôt été due aux nourritures vraies que j'ai découvertes à la faveur de ma réforme alimentaire. Je peux désormais remanger sans aucun souci de digestion ni d'immunité tous les aliments qui me plaisent, en quantité et variété à la condition qu'ils soient ressourçants. Au premier excès de plastiproduits, je le paie cash.

J'ai vécu quarante ans dans un corps malade que je voulais ignorer. Depuis que je lui porte l'attention qu'il mérite et que je veille à ne plus le pousser à bout, j'en suis libérée, il me porte avec loyauté, nous sommes de justes compagnons.

Je voudrais souffler aux oreilles attentives que l'on peut vivre paisible et actif jusqu'au vertige, lucide et joyeux tout en se régaland de délicieuses recettes. La piste de bien-être alimentaire que je partage dans ce livre n'est qu'une des voies mais elle a déjà fait ses preuves.

Pourquoi ne pas essayer?

*1 le phénomène d'hypoglycémie est exposé en résumé dans mon livre *Petits Déjeuners et Collations* et plus longuement dans *Cinglés de Sucres*, mon topo sur l'hypoglycémie.

INDEX

Symbols

3 R : Repos, régime, puis remède 59

A

Achats 135
additifs 66
afghane
 marche 171
aides à la digestion 67
alimentation séquentielle du docteur Bass 71
aliments autorisés
 liste 51
Annexes 157
Assiette Ressourçante
 menus – profil omnivore 146
Autres contaminants quotidiens 22

B

Bases de l'assiette ressourçante 66
Bass 71
biographie édifiante de l'auteur 179
boire
 le cas de Jill 109
Boissons 135
bourgeon de figuier 80

C

Carnet alimentaire 167
Chrononutrition 81
 (retour au calme) 132
Chrononutrition : perspective 87
Clerc Olivier 176
collations
 (retour au calme) 138
compléments alimentaires 76
compulsions sucrées
 inhiber 80
Contrefeu des crasses 75
Cuisine Nature : les bases en 7 points 165

Cuissons
 (retour au calme) 130
cuissons
 le cas de Jill 114
cure
 autres cures des Topos 103
 Des cures pourquoi ? 97
 ou régime de croisière? 96
 Quelle cure pour qui? 99
Cure Anti-fatigue 101
cures régulières 96

D

Davies Emma 45
Dégâts des eaux 91
dépollution
 campagne 25
Développement personnel durable 41
Dissociations alimentaires 70
dysbiose
 Dysbiose : Entrées et sorties 29

E

Encombrement intérieur 21
Environnement : l'épure 66
enzymes
 carence 33
Épuisement chronique 38
extrait de bourgeon de figuier 80

F

Farineux
 (retour au calme) 134
fausses faims
 Comment désactiver 78
Faut-il manger au lever ? 84
Faut-il manger le matin ? 83
Faut-il manger sucré ou salé le matin ? 87
fibres
 le cas de Jill 109

figuier
 extrait de bourgeon de 80
fragilités individuelles 14
fruits
 le cas de Jill 113

G

Gautier 172
Glutamine 80
Glycémie instable 36
graisses
 (retour au calme) 133
 propriétés
 pharmacologiques 73
graisses originelles 74, 163
groupe sanguin 45

H

Hofmekler 84
Horel 22
hormone
 Chaos hormonal 38
Hypersensibilités
 alimentaires 34
Hypotoxique über alles 28

I

intolérances 34
Introduction 7

J

Jill
 exemple 111
juste milieu 58

L

L-Glutamine 80
La nutrition ne suffit pas 60
label LAR 53
Lait & Cie
 (retour au calme) 135
lectines 45
légumes