

# «J'ai soigné mes enfants VIA L'ALIMENTATION»

Face à l'impuissance de la médecine traditionnelle, Claude a trouvé un autre chemin pour soigner ses enfants. Après une analyse fine de leurs troubles incessants, elle a totalement revu leur régime alimentaire.

TEXTE JOËLLE ANZÉVUI PHOTO ÉRIC LÉCHIARE

## «C'était une question de survie...

Soit notre famille sombrait dans un désordre général consécutif à l'état malade des enfants, soit je cherchais des solutions ailleurs que dans la pharmacologie et la médecine traditionnelles. Ce que j'ai fait! Tenir un journal de bord au quotidien m'a permis d'établir une corrélation entre l'alimentation et les troubles de santé ou de comportement de mes enfants. J'ai traqué l'information, lu quantité de livres scientifiques, rencontré des spécialistes suisses et étrangers. Puis j'ai recoupé leurs approches, leurs recherches pour ensuite modifier fondamentalement le régime alimentaire familial. Aujourd'hui, nos enfants âgés de 11 et 14 ans ne prennent plus aucun médicament et mènent une vie sociale et scolaire équilibrée, même si mon fils, dyslexique, rencontre encore des difficultés d'apprentissage. Mon journal a été publié en 2009, un second ouvrage vient de sortir. Ma vie a totalement changé. Et je remercie mes enfants de m'avoir forcée à me battre pour eux. Je n'exerce ma profession de secrétaire de direction qu'à temps partiel pour me consacrer essentiellement à la nutrition et à la micronutrition. Coach dans un cabinet médical je partage désormais avec mes patients, mon expérience sur ces «bons» aliments qui ont un vrai pouvoir de guérison.

**Notre calvaire a commencé en 1998 à la naissance de ma fille**, un bébé qui toussait et vomissait constamment. Notre existence était rythmée par les consultations pédiatriques répétées, les médicaments en continu pour ses rhumes, otites, bronchites, infections urinaires; et par des nuits sans sommeil. A 11 mois, elle a subi une opération qualifiée de légère pour régler son problème de reflux



En menant une lutte sans merci contre les divers maux de ses enfants, Claude a aussi trouvé sa voie: coach en nutrition.

urinaire avec, à l'issue, aucune amélioration notable; puis une seconde, plus lourde, en avril 2000. S'ensuivirent quelques mois de répit avant que la galère ne recommence. J'ai tout essayé pour convaincre les médecins de nous prendre au sérieux. Je leur amenais des bidons de sécrétions régurgitées par ma fille, des vidéos témoignant de nos nuits cauchemardesques. Exténuée, je ne dormais plus. Je prenais du poids à vue d'œil, le chocolat étant devenu mon meilleur antidépresseur.

C'est dans ce contexte difficile que je me suis retrouvée enceinte. Dès sa naissance, bien que les symptômes ne soient pas identiques, j'ai tout de suite compris que mon fils était un copier-coller de sa sœur. J'ai vécu des nuits indescriptibles, derrière la porte de la salle de bains, avec mon petit en pleine crise d'asthme, hurlant à cause de son otite perforée, et avec ma fille, vomissant et suffoquant sans relâche. Pas un Noël sans crise ou hospitalisation. En 2003, le jour de la Fête des mères, mon garçon a fait une insuffisance respiratoire. J'ai cru que je le perdais... ainsi que mon mari, omniprésent à nos côtés mais littéralement au bout du rouleau.



**TROIS MOIS APRÈS L'INTRODUCTION DE CE RÉGIME FASTIDIEUX ET COMPLEXE, NOS ENFANTS NE PRENAIENT PLUS LE MOINDRE MÉDICAMENT. SIX MOIS PLUS TARD, LES RHUMES, OTITES ET BRONCHITES AVAIENT DISPARU.**

**En 2005, le chaos était à son comble.** Les crises se multipliaient en dépit des impressionnants cocktails de médicaments. Épuisée, vidée, j'avais peur de mourir ou de développer une maladie grave. Un nouveau pédiatre a suivi la piste du reflux gastro-œsophagien. Opérer ou ne pas opérer, telle était la question! Les avis des gastroentérologues divergeaient. Nous avons tranché pour un «non» vu l'état de faiblesse extrême des petits. A la même période, mon fils a été diagnostiqué hyperactif, mais nous avons refusé la Ritaline. Des tests

ont ensuite confirmé le sérieux déficit d'attention de nos deux enfants. C'est à ce moment-là que je me suis mise à noter dans mon journal de bord tout ce qui se passait à la maison. J'ai alors subitement réalisé qu'une simple tomate conduisait directement mon fils aux urgences; que le chocolat ou la baignade en piscine faisaient tousser et régurgiter ma fille. Pourquoi donc? Nous sommes, dès lors, rentrés dans une phase de petits miracles consécutifs. Une maman, dans la cour d'école, m'a mise en contact avec un médecin acupuncteur. Les rencontres se sont enchaînées avec des spécialistes étudiant l'impact d'une alimentation riche en additifs sur le cerveau en croissance de l'enfant; avec une neurologue et nutritionniste en Angleterre planchant sur la corrélation entre intestin et cerveau; avec un chiropraticien auteur d'un programme permettant de stimuler les zones cérébrales déficientes ou en retard de développement, afin de rééquilibrer et maximiser le métabolisme de la personne selon ses besoins spécifiques.

**J'ai banni des repas les additifs, conservateurs, phosphates, gluten, lactose, sucres, féculents, etc.**, dès 2006. J'ai innové en créant des recettes de pain à base d'amandes et de gâteau avec de la purée de cacahuètes. J'ai opté pour le ghee (*ndlr: lipide couramment utilisé en Inde*), remplacé le sucre par des

dérivés naturels. Trois mois après l'introduction de ce régime fastidieux et complexe, nos enfants ne prenaient plus le moindre médicament. Six mois plus tard, les rhumes, otites et bronchites avaient disparu. Avec l'aide d'un médecin, mes recherches se sont poursuivies. Nouvel objectif: cerner, via une méthode de prise de sang développée par un pharmacologue belge, les besoins et les carences de chacun. Ce qui m'a permis d'établir une alimentation spécifique pour mes enfants.

**Aujourd'hui, je suis réconciliée avec le milieu médical** car j'ai trouvé de «bons» praticiens, ouverts d'esprit, acceptant que l'«on est ce que l'on mange». Je donne régulièrement des conférences et je participe à de nombreux colloques médicaux. Je viens de découvrir, à 41 ans, le monde merveilleux des hormones. Un troisième livre se profile déjà. Après toutes ces épreuves, notre petite famille savoure chaque moment de bonheur à sa juste valeur. Je ne me lasse pas d'entendre mon fils répéter à tous ceux qui s'étonnent de le voir si paisible: «Maintenant, je ne suis plus hyperactif grâce au déjeuner que me prépare ma maman, et c'est cool car les hyperactifs, ça dérange.» ■

«Aller simple vers la guérison», Claude Berdoz. Ed. Indigo Montanero (2013)

## et vous.

APRÈS UN CHEMIN DE CROIX MÉDICAL, AVEZ-VOUS AUSSI DÛ EMPRUNTER DES CHEMINS DE TRAVERSE? RÉAGISSEZ PAR COURRIER À FEMINA, AV. DE LA GARE 33, 1001 LAUSANNE, CP 615 OU PAR E-MAIL À REDACTION@FEMINA.CH

FEMINA



Gratuit

# sur votre iPhone

Toutes les tendances mode et beauté  
Les bons plans déco, sorties, bien-être... près de chez vous!  
Les recettes de cuisine de saison, l'astro, la météo

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE APPLICATION FEMINA MAINTENANT

