

# Aller simple vers la guérison

Après avoir vécu un parcours difficile avec deux enfants constamment malades, Claude Berdoz raconte, dans un deuxième livre «aller simple vers la guérison», son expérience, sa colère, et ses rencontres avec les personnes qui l'ont réconciliée avec la médecine. Après avoir changé le régime alimentaire de sa famille, elle est devenue coach en santé.

Josiane Berset

redaction@lobjectif.ch

En écrivant ses expériences pour retrouver la santé, Claude Berdoz a réalisé que d'autres personnes ont vécu le même enfer. Le témoignage suivant est repris dans son livre: «Les trois premières années de vie de notre fils ont été rythmées par les pleurs, les bronchites, les séjours aux urgences, les visites chez le pédiatre, les nuits d'angoisse à écouter ses poumons siffler, les séances de physio respiratoire. Une quinzaine de médicaments sont prescrits pour soulager l'enfant: ventolin, algifor, primpéran, antibiotiques... Le petit est agité, souffre de diarrhées persistantes et d'eczéma, jusqu'au jour où la maman prend connaissance de l'expérience de

Mme Berdoz. Elle instaure un régime strict, se heurte aux critiques de l'entourage. L'enfant est méconnaissable, les quintes de toux se calment, mais l'équilibre reste fragile.

## L'INCOMPRÉHENSION DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE

Claude Berdoz en a acquis la certitude: de nombreuses personnes souffrent d'états inflammatoires chroniques, qui peuvent être dus à un intestin perméable susceptible d'engendrer des intolérances alimentaires. La médecine traditionnelle est souvent impuissante à améliorer ces syndromes et prescrit des médicaments. C'est ce qu'elle appelle «mettre un couvercle sur une casserole». Suite à de nombreuses lectures rédigées par des médecins, elle réalise qu'il y a véritablement un lien entre la perméabilité des intestins et certaines pathologies. Ainsi, un déficit d'origine alimentaire peut compromettre le fonctionnement des neurotransmetteurs. Le psychisme et la nutrition peuvent être en étroite dépendance. Elle cite les troubles déficitaires de l'attention, avec ou sans hyperactivité. Ils sont la plupart du temps soignés avec un médicament (méthylphénidate, par ex. Ritaline), alors qu'un bilan effectué selon la méthode

«Brainscreen» peut révéler des carences qui peuvent expliquer les différents troubles. Des améliorations spectaculaires ont été observées avec de simples changements dans les apports nutritionnels.

## ELLE FAIT LE VIDE DANS SES ARMOIRES

Claude Berdoz raconte comment elle a fait le vide dans son armoire: plus d'additifs, plus de conservateurs, plus de phosphates, plus de gluten, de lactose, de sucres, ni de plats cuisinés. En faisant ses achats, elle apprend à décoder et traquer les composants indésirables. Le changement est une véritable épreuve pour la petite famille, car l'un des enfants, hyperactif, est accro au sucre. Le régime de la famille est composé essentiellement de légumes, fruits, protéines et oléagineux. Les premiers mois sont un cauchemar pour la famille: crises des enfants qui refusaient une nourriture différente, et peu de soutien familial.

## COÛT NON PRIS EN CHARGE

Elle calcule que le coût financier de ce parcours, la consultation d'un nombre effroyable de médecins, la prise d'une grande quantité de médicaments onéreux, et l'hospitalisation fréquente de ses enfants ont représenté des sommes astronomiques, et sans résultats. Ces sommes ont été payées par les assurances. Aujourd'hui, la famille a fait le choix de prendre en charge une alimentation saine, avec la prise de compléments alimentaires spécifiques. Claude Berdoz parle d'un voyage vers la guérison qui représente des sommes colossales à charge de la famille. Mais c'est un investissement qu'elle ne regrette à aucun moment, puisqu'il apporte une véritable amélioration.

## COACH EN NUTRITION

Aujourd'hui, Claude Berdoz a acquis la confiance de nombreux médecins qu'elle a côtoyés. Depuis 2009, elle a été sollicitée pour donner des conseils pratiques en nutrition, donne des conférences, a répondu à des interviews. Elle s'est installée dans un cabinet médical où elle collabore avec différents médecins. Elle pratique un suivi individuel, établit un programme personnalisé pour faciliter un



Claude Berdoz, le courage de changer d'habitudes alimentaires

changement de régime aux personnes désireuses de prendre en main leur destin.

## RETROUVER UNE MEILLEURE ÉNERGIE

«Je propose toujours d'essayer au moins six mois, et de faire des observations après. Les personnes se rendent compte après coup qu'elles ont tout à gagner. Au début, c'est vrai, cela nécessite un peu de courage. Mais l'énergie que l'on retrouve rapidement en allant mieux et en mangeant mieux, c'est ce qui nous donne envie de continuer! Il est important également de trouver un bon coach, de manière à obtenir des solutions pratiques et du soutien» dit-elle aux sceptiques.

## Changer d'alimentation pour se soigner

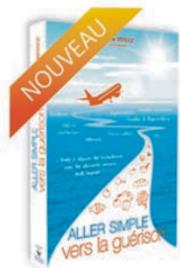
Dans L'Objectif n° 489 (mai 2012) nous avons présenté le parcours incroyable de Claude Berdoz, une maman de deux enfants constamment malades, souvent hospitalisés, que les médecins bourraient de médicaments.

Les premières années de vie de la petite famille Berdoz sont laborieuses et difficiles: deux enfants avec d'énormes problèmes de reflux oesophagien, gastrites, anémie, otites à répétition, problèmes respiratoires, rhumes, intolérances alimentaires, faiblesse du système immunitaire. Enfin, à force de persévérance et de courage, la maman choisit d'investir dans la prévention des maladies, et trouve les thérapeutes et les médecins qui lui font confiance.

Elle écrit un livre, «Déjouer les turbulences» dans lequel elle raconte son combat pour retrouver la santé, chercher les bons médecins, les aliments

qui renforcent l'organisme. Aujourd'hui, elle publie «Aller simple vers la guérison» une édition augmentée du premier, pour inviter le lecteur à trouver son propre chemin vers la guérison. Elle parle de la suite de son parcours, de ses expériences, présente les médecins qui lui ont fait confiance, et donne une cinquantaine de recettes culinaires.

Aller simple vers la guérison  
Claude Berdoz  
Ed. Indigo Montangero  
300 p. Fr 29,70  
[www.claudeberdoz.ch](http://www.claudeberdoz.ch)



## SANTÉ

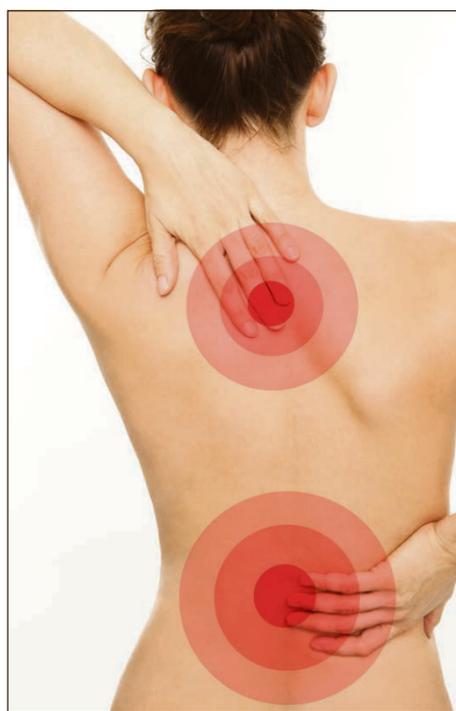
# Assurance sous réserve: quelles limites?

J'ai demandé à mon assureur une offre pour une assurance complémentaire pour pouvoir séjourner en chambre demi-privée en cas de séjour hospitalier. Dans le questionnaire de santé que j'ai dû remplir, j'ai indiqué que je souffre parfois de maux de dos intenses, que je traite généralement aux anti-inflammatoires, parfois aussi par des traitements chez mon chiropraticien. Sur la base de cette réponse, mon assureur m'a proposé un contrat avec un délai de cinq ans, pour toutes les conséquences des douleurs de dos, sans pour autant que la prime soit réduite par rapport au tarif normal de l'assurance. De telles réserves sont-elles légales?

Jean-François Steiert\*

Contrairement à la loi sur l'assurance-maladie, qui exclut formellement toute réserve de ce type, la loi sur l'assurance privée, qui réglemente les assurances complémentaires, laisse une très large latitude aux assureurs pour émettre des réserves.

Chaque réserve vaut spécifiquement et exclusivement pour le contrat d'assurance pour lequel elle a été formulée: une réserve telle que vous l'avez évoquée pour votre assurance



Assurance complémentaire avec réserve: De simples «douleurs à la colonne vertébrale» autorisent une pratique très large de l'exclusion de remboursement.

complémentaire pour un séjour hospitalier en chambre demi-privée n'est ainsi pas valable pour d'autres assurances complémentaires que vous contracteriez auprès du même assureur si cela n'est pas formellement spécifié dans le contrat de l'autre assurance. Matériellement, la réserve peut porter sur des affections particulières, formulées de manière plus ou moins générale, ou sur des suites de maladies ou d'accidents que vous avez subis et pour lesquelles des rechutes pourraient intervenir.

## RÉSERVE À PRÉCISER

Au cas où vous pensez conclure un contrat d'assurance complémentaire avec une réserve, veillez à ce que cette dernière soit formulée de manière aussi concrète et précise que possible. Des formulations générales telles que «douleurs à la colonne vertébrale» permettent une pratique extrêmement large de l'exclusion du remboursement! En cas de doute, vous pouvez soit demander à l'assureur de formuler la réserve de manière plus restrictive, soit solliciter une ou plusieurs offres analogues auprès d'autres d'assureurs.

## QUESTIONNAIRE

Le droit à émettre des réserves induit par ailleurs le droit des assureurs à vous deman-

der de remplir un questionnaire de santé - pour les demandes de contrats d'assurance complémentaire uniquement!

Il est fortement recommandé de répondre de manière précise aux questions posées - sous peine de se voir refuser un remboursement de prestation en cas d'ennui de santé.

Pour les contrats d'assurance complémentaire conclus après 2005, l'assureur ne peut toutefois émettre un tel refus uniquement s'il peut prouver que votre problème de santé a un lien direct avec une affection que vous auriez omis d'évoquer dans le questionnaire de santé. Il n'est donc plus question, comme c'est le cas pour les quelques rares contrats plus anciens qui existent encore, de refuser, par exemple, le remboursement de prestations liées à une affection du dos alors que vous avez omis d'évoquer un problème de circulation dans votre questionnaire.

\* Vice-président de la Fédération suisse des patients Service aux patients de Fribourg / Suisse romande Rte de la Fonderie 2 1700 Fribourg 026 422 27 25 Permanence: mardi de 9h à 12h, jeudi de 8h30 à 11h30 [www.federationdespatients.ch](http://www.federationdespatients.ch)