

Claude BERDOZ



Eczéma

Hyperactivité

Troubles chroniques

Déficit
d'attention

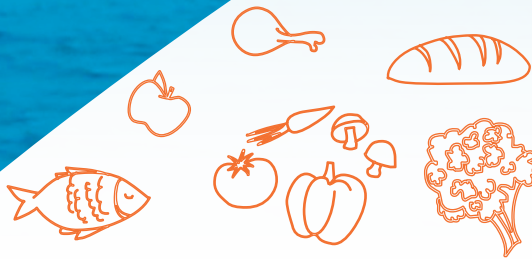
Troubles de l'apprentissage

Allergies

Fibromyalgie

Etc.

« Prêts à déjouer les turbulences
avec les aliments comme
seuls bagages ? »



ALLER SIMPLE
vers la guérison

Table des matières

Préface	1
Introduction	3
Le départ	5
Mon enfance	7
Ma santé	10
Mon psychisme	14
Ma première grossesse et la naissance de notre fille	15
La santé de notre fille à sa naissance	17
Ma santé à la naissance de notre fille	22
Ma deuxième grossesse	24
Mon père	25
La naissance de notre fils	26
La santé de notre fils à sa naissance	27
La santé de notre fille à la naissance de notre fils	27
Ma santé à la naissance de notre fils	28
Le calvaire	29
Le miracle	39
Acupuncture	43
Une maman infirmière de profession et une maman logopédiste de profession	47
Dr Natasha Campbell-McBride	57
Un chiropraticien passionné	71
Dr Marie Pexieder	113

Les « outils » et leurs détenteurs	123
Mon mari et ma mère	131
Ma colère	133
Notre famille aujourd'hui	139
Le 8 décembre 2012, suite du récit	141
Le 28 août 2009	143
Décembre 2009	145
Qui est Claude Berdoz aujourd'hui ?	147
La situation aujourd'hui... ..	149
Comment lutter? Par la micronutrition	153
Les compléments alimentaires	159
Mes lecteurs à l'étranger	161
Notre alimentation aujourd'hui	165
Les aliments par ordre de priorité... ..	169
L'activité physique modérée et la gestion du stress	183
L'avis de lecteurs professionnels de la santé sur <i>Aller simple vers la guérison</i> : D ^r Daniel Meier, en Suisse et D ^r Denis Riché, en France	185
Des passagers témoignent	189
Un passager oublié	197
Notre famille aujourd'hui	203
Remerciements	207
Epilogue	209
Recettes	213
Glossaire	255
Bibliographie	279

Préface

La santé de l'homme résulte d'un précieux et fragile équilibre. La vie met à notre disposition de puissants et merveilleux moyens pour maintenir cet état de santé ou pour le retrouver lorsque celui-ci est perturbé. Cependant, le chemin pour retrouver l'harmonie et le bien-être est parfois long et difficile.

Au cours de ma carrière de médecin, j'ai eu maintes fois l'occasion de vérifier combien ce chemin devait faire appel à une ouverture d'esprit afin de rester à l'affût des innovations et des avancées des connaissances médicales. La vérité scientifique n'est pas figée, elle évolue au gré de la recherche et de la complexité des mécanismes de la santé, de la maladie, de la guérison... Mon expérience de clinicien et de chercheur m'a confirmé l'importance d'une attitude humble, ouverte, à l'écoute de mes patients et des nombreuses pistes à explorer.

Il y a 15 ans de cela seulement, il était inconcevable d'attribuer au système intestinal un rôle majeur dans la santé. Aujourd'hui, on associe à l'écosystème intestinal un nombre de fonctions sans cesse croissant : l'écosystème intestinal et sa flore sont directement impliqués dans des domaines tels que la neuropsychiatrie, l'immunologie, les maladies métaboliques et cardio-vasculaires... Beaucoup reste encore à découvrir mais d'ores et déjà, pour le médecin à l'écoute, pour le patient attentif, ces nouvelles pistes ont offert des atouts importants vers le chemin de la guérison.

Une nutrition raisonnée et moderne permet aujourd'hui d'apporter des solutions santé à de nombreux problèmes rencontrés, aux maladies de civilisation, aux désordres fonctionnels ou organiques de tous ordres.

Mais la médecine n'est pas tout. La préservation de la santé ou le chemin vers la guérison passe également par une alchimie subtile faite de patience, d'expérience, d'adaptation, d'attention sans cesse renouvelée, d'exploration de voies nouvelles...

C'est cette attitude d'ouverture, d'exploration et de voyage que j'ai perçue à travers l'expérience et les témoignages de ce livre. La santé, c'est une recherche, un voyage et l'attention bienveillante d'une mère pour ses enfants est aussi thérapeutique et nécessaire que peut l'être l'alimentation, un rééquilibrage de l'écosystème intestinal, une thérapeutique médicamenteuse...

Je souhaite à ce livre le succès qu'il mérite : celui d'un témoignage simple et réel, sans vocation de « donneurs de leçons » incitant médecins, soignants et chacun d'entre nous à rester dans cette attitude d'ouverture d'esprit, prêt pour un voyage vers la santé et le mieux-être.

D^r Olivier Coudron

Professeur associé en pharmacologie clinique.

Créateur et responsable du diplôme universitaire « Alimentation santé et micronutrition » Université de Bourgogne.

Directeur du Département recherche et expertise scientifique de l'Institut SIIN
(Scientific Institute for intelligent nutrition -
Institut scientifique pour une nutrition raisonnée).

Introduction

On m'avait souvent conseillé de le faire, je retenais l'idée puis la laissais repartir d'où elle était venue. Jusqu'au jour où ce fut différent ; c'était ce qu'on appelle communément le déclic. J'étais chez Monsieur le juriste pour des questions bien précises, mais ce dernier m'avait, ce jour-là, soufflé une autre évidence : je devais écrire un livre. Dès lors je savais que j'allais le faire. Mais quand ? Ce fut cet après-midi-là, où je me rendis chez ce pédiatre incompétent, un parmi tant d'autres, que la rage me poussa à rédiger. On est alors en juin 2006, j'écris mes premières lignes, j'ignore à quelle date j'écirai les dernières. Peu importe, l'essentiel, c'est le projet...

Si ce livre est en votre possession, cela signifie que je vais passer du temps en votre compagnie. Il me paraît donc opportun de vous préciser que, par le biais de mon vécu, je souhaite d'abord vous raconter brièvement l'histoire de ma vie et celle de ma famille. Non pas par narcissisme, mais pour que vous soyez à même de comprendre les raisons qui m'ont amenée à devoir trouver des solutions. Je pense que ce n'est jamais sans motif que notre villégiature nous mène devant une porte d'embarquement que l'on finit par emprunter ou pas. Je souhaite que mon histoire apporte l'espoir que peut-être rien ne demeure immuable ainsi qu'une vision différente des problèmes de santé.

J'ai envie de clore cette introduction par la citation : « La parole est d'argent et le silence est d'or. » A l'inverse, dans les pages qui vont suivre, j'utiliserai la parole. Parfois, il faut savoir se taire pour ne pas être incompris et parfois il faut user de ses mots pour faire entendre sa peine et, ceci, même si elle demeure incomprise. C'est le prix à payer pour la libération de nos émotions, qui à force nous rongent de l'intérieur, liées à des causes extérieures. C'est là, toute la raison de ce livre.

Le départ

En septembre 2005, les problèmes de santé de nos enfants étaient tels que notre vie de famille ressemblait à un désordre général. Je décidai donc qu'il nous fallait entreprendre un voyage vers la guérison. Je ne possédais pas encore les solutions mais mon insatisfaction face à ce que nous vivions était si probante que je me devais de trouver force et détermination afin qu'il en soit autrement !

A ce moment-là, arrivés à l'aéroport, il me fallait présenter notre carte d'embarquement ainsi que nos pièces d'identité au personnel prévu à cet effet :



Le calvaire

Dès six mois, notre fils commença lui aussi à faire des rhinites chroniques, des otites et des bronchites asthmatiques. Finalement, avec lui, je fis simplement un copier-coller. Ne nous a-t-on pas appris qu'informatiquement c'est un raccourci ? Eh bien, dans ces circonstances, je vous l'assure, il n'en est rien. Cela a plutôt le goût amer d'un « déjà-vécu » qui s'annonce très pénible.

Un souvenir parmi d'autres fut celui où mon mari était absent pour plusieurs semaines d'armée. Je ne pouvais plus dormir, j'étais, la nuit entière, derrière la porte de la salle de bains. Je portais notre fils qui hurlait à cause d'une otite perforée et toussait à cause d'une crise d'asthme. Quant à notre fille, elle vomissait sans relâche et cela s'accompagnait de cette toux profonde et constante. Régulièrement, je comptais le nombre d'épisodes sur une minute. Le lendemain soir, je me sentais fébrile, je ne parvenais plus à bouger les reins, je ressentais de fortes douleurs. Au milieu de la nuit, j'avais beaucoup de fièvre. J'appelai ma mère afin qu'elle vienne prendre le relais avec les enfants malades. Lorsqu'elle arriva, je partis pour l'hôpital. J'avais tellement mal que conduire m'était quasi insupportable. J'avais une pyélonéphrite. Antibiotiques par perfusion et obligation de rester hospitalisée.

Une autre nuit, nous rentrions d'un souper chez des amis, lorsque notre fille se remit à tousser et à vomir. En arrivant à la maison, suite à une nouvelle accumulation de nuits sans sommeil, nous étions à bout de force. Mon mari nous déposa devant la maison en déclarant qu'il ne supportait plus cette situation. Durant la nuit, j'appelai mon amie chez qui nous avions passé la soirée. Je la suppliai de m'accompagner à l'hôpital car je n'étais plus en état de conduire. Je lui répétais sans cesse qu'un

médecin devait trouver de quoi souffrait notre fille car notre couple ne survivrait pas. A l'hôpital, j'implorais pour que notre calvaire cesse, mais personne ne parvenait à me donner de réponse, je n'obtins ce soir-là, pour seule consolation, que la compassion et la chaleur de l'infirmière face à la situation difficile que nous vivions. Mon amie me proposa de garder nos enfants pour le week-end, ceci afin que l'on puisse récupérer un peu mon mari et moi. Tous deux, nous savions que, dans ces circonstances, nos paroles dépassaient nos pensées mais ces années accumulées de sommeil perturbé nous rendaient très fragiles. Toutefois, c'est ensemble que nous nous battions. Lorsque mon amie me ramena les enfants, elle ne put que me dire ces mots : « J'ignore comment vous faites pour supporter ce que vous vivez, c'est un véritable calvaire ! ». Mais avions-nous le choix ?

Une autre nuit, je n'en pouvais tellement plus d'entendre tousser notre fille que je lui donnai beaucoup trop de médicaments. Je partis une fois encore pour l'hôpital de peur d'avoir été trop loin. A mon retour, au milieu de la nuit, j'emboutissais une voiture.

J'aurais suffisamment de matière et de souvenirs pour m'étendre sur des pages entières mais j'y renonce. Cela serait foncièrement lassant puisque le tout fut un éternel recommencement. C'étaient des cycles. Trois semaines de calvaire puis une semaine d'accalmie. L'accalmie n'était plus suffisante pour récupérer physiquement et nerveusement. Avec mon mari, on se demandait inlassablement : « Mais jusqu'à quand ? ». Ce bruit incessant de toux n'était simplement et nerveusement plus supportable, ni pour nous, ni pour notre fille. A ce jour, lorsque l'on se retrouve au milieu d'une foule et qu'une seule personne tousse, nos regards se croisent et instinctivement nous ratissons le périmètre afin de rechercher qui est à l'origine de ce bruit que jamais nous n'oublierons !

Puis, en mai 2003, jour de la fête des mères, nous consultâmes un pédiatre de garde dans un hôpital. Il se trouvait que c'était le médecin qui suivait d'habitude nos enfants. Il hésita à hospitaliser notre petit garçon, puis renonça. Guère tranquilisés, nous rentrâmes à la maison. Quelques heures plus tard, notre fils ne répondait plus, ses yeux étaient

Le miracle

J'imagine de loin ne pas être la seule à avoir effectué ce genre d'expériences. Un beau matin, après une nuit de sommeil que vous avez jugée revigorante et vivifiante, vous sortez de votre bon lit douillet, vous souhaitez sortir de la chambre sur la pointe des pieds et éviter d'allumer la lumière, ceci afin de ne pas réveiller votre cher et tendre... (Inutile de préciser que votre martien n'en aurait probablement pas fait autant pour vous) mais peu importe, vous, vous venez de Vénus... Vous vous dirigez donc vers la fameuse porte de la chambre à coucher et vous croyez, à tort, que cette dernière est ouverte et *boing*, vous vous la prenez au milieu du front. Les jurons défilent et vous devrez assumer tout au long de votre journée une horrible bosse qui suscitera des questions de la part de tous vos collègues. En justifiant vos prouesses matinales, un fard s'affichera alors sur votre visage. Comme si la bosse ne suffisait pas? De plus, vous devrez alimenter la tirelire familiale de 0,50 centimes pour chaque juron que vous avez prononcé et oui, peut-être l'aviez vous oublié, mais c'est vous qui un jour avez eu l'idée d'instaurer cette règle. Mal vous en a pris... Puis, vous arriverez dans la cuisine et, cette nuit-là, le chien aura profité de dévaster le sac à poubelle que vous aviez omis de fermer la veille avant de vous endormir. Vous êtes déjà pressée et voilà qu'il faut se mettre à nettoyer les ravages de votre toutou adoré; inutile de dire qu'à ce moment-là, vous le détestez et vous vous demandez ce qui vous a pris de vouloir un chien comme si vous n'aviez pas déjà assez à faire! Vous vous apprêtez à déjeuner et le dernier qui a fini le beurre au déjeuner précédent n'a pas jugé utile de vous transmettre l'information. Vous vous contentez donc de votre tartine que vous avez recouverte d'une gigantesque couche de miel afin de la rendre moins sèche... Votre fils hyperactif est debout

depuis cinq minutes que déjà il vous épuise. Chez lui de bonne heure le matin tout est déjà en activité. Aussi bien les gestes que les paroles. Bon c'est l'heure, vous sortez de chez vous, zut, vous découvrez qu'il a neigé, ça y est, plus de doute, vous arriverez en retard au travail, pourvu que votre chef rencontre les mêmes mésaventures. Eh bien non, lui, il avait anticipé, c'est un visionnaire. Mais vous, vous vivez au jour le jour, vous avez décidé de composer avec l'adage : « A chaque jour suffit sa peine ». A peine à votre poste de travail que *ouf*, c'est l'heure du café. Vous travaillez depuis peu, mais tout a tellement été de travers que tant pis, vous partez de l'idée que vous en avez grand besoin. Et, c'est là que votre charmante collègue, célibataire, elle a eu le temps de se parer de ses plus beaux habits alors que vous, vous tentiez de dissimuler votre bosse frontale sous une reluisante couche de fond de teint. Du coup, vous avez mis le vêtement qui se trouvait sur le dessus de la pile dans l'armoire et inutile de préciser que ce n'est vraiment pas celui-ci qui met vos formes en valeur... Vous êtes donc à la pause, vous respirez un bon coup et vous apprêtez à savourer votre café mais revenons à la charmante collègue qui, j'avais oublié de le mentionner, est blonde... Elle ne tarde alors pas à s'encoubler au pied de la table et *patatras*, le café vous brûle et marque vos habits. C'est la totale en plus de la bosse frontale, vous voilà encore tachée par le café de votre collègue que désormais vous haïssez. Il n'est que 9h30 et le début de votre journée a été une vraie catastrophe. Manque de chance, il en sera ainsi jusqu'à ce que vous décidiez de vous coucher le soir. C'est au moment de vous glisser dans les bras de Morphée que vous allez penser : « J'aurais vraiment eu meilleur temps de rester couchée aujourd'hui et pourvu que demain soit un autre jour... ».

Bref, ces quelques lignes vous auront probablement fait parfois sourire, avec une sensation de « déjà-vécu ». Cependant, vous aurez de la peine à comprendre le lien que je souhaite faire avec mon histoire. Je m'explique : les années de galère que nous avons connues, nos enfants et nous-mêmes, nous ont vraiment donné le sentiment que jamais nous ne parviendrions à vaincre ce cercle vicieux. Un médecin ne parvenait pas à m'apporter de réponse, il m'envoyait chez un autre, celui-ci me communiquait des

aberrations. Puis, désespéré, il me recommandait encore un de ses confrères, et rebelote. A chaque fois, j'avais le sentiment que les journées de galère que l'on rencontre parfois versifiaient avec toujours. Et, lorsque Morphée m'accueillait dans ses bras, je rêvais à un lendemain différent. Ce jour-là se fit attendre six ans durant. Il finit tout de même par arriver.

Mais, je décidai que tout cela avait un sens. Sans ce parcours laborieux avec certains, je n'aurais pas envisagé de transmuter le désordre familial que nous vivions. A ce stade-là de notre histoire, j'avais acquis la compréhension du « **POURQUOI** ». Le moment était venu de tenter l'accélération et le passage à la vitesse supérieure avec le « **COMMENT** » qui allait permettre l'accès au changement.

Nous étions donc en septembre 2005 et nous présentions notre carte d'embarquement à destination de la guérison ainsi que nos pièces d'identité au personnel prévu à cet effet. Progressivement, des rencontres « miracles » commencèrent à entrer dans ma vie, comme une danse où je pouvais laisser entrer l'insouciance et enfin mes jours de chance (résonnait la voix et les paroles du chanteur Grégoire dans mon iPod), à l'heure où nous cherchions les places qui nous avaient été attribuées à l'avant de l'avion.

*
* *

D^r Natasha Campbell-McBride

Mesdames et Messieurs, nous voici arrivés. La température extérieure est de dix degrés et le smog atteste l'exactitude du lieu. Nous ne sommes pas encore à la destination finale mais nous allons transiter, par le biais des prochaines pages, en Angleterre, chez le D^r Campbell-McBride. Elle a été extrêmement importante lors de la désactivation de toutes les pathologies qu'avaient nos enfants. Jusque-là, les voyageurs de mes dernières escales m'avaient déjà dressé un bel échantillon d'explications concernant l'impact de l'alimentation sur notre organisme. Mais avec le D^r Campbell-McBride, j'allais remplir encore la soute à bagages d'une multitude d'informations fondamentales. Certes, l'information n'a aucun poids au niveau de la matière. Ce qui revient à dire qu'à ce stade, j'aurais pu sans aucun doute passer allègrement mes bagages sans déclencher le *bip* qui engendrerait un surplus de taxes. Toutefois, grâce à ces informations de poids, nous nous sentions paradoxalement plus légers, comme débarrassés de certains de nos bagages encombrants. Nous mettions enfin le cap sur la guérison. Ainsi que raconté plus haut, j'ai participé à une conférence téléphonique donnée par le D^r Campbell-McBride. Puis, en novembre 2006 et en novembre 2007, la femme logopédiste de formation, Karin Roten, a organisé la venue en Suisse du D^r Campbell-McBride pour y donner deux conférences. Lors de l'une d'entre elles, j'ai même eu le privilège de pouvoir y apporter mon témoignage. Tous ces échanges furent riches et, avec l'accord du D^r Campbell-McBride, je vais vous dresser son portrait et porter à votre connaissance l'essentiel de sa conférence. Elle est également auteur d'un livre écrit en anglais qu'elle a intitulé: *Gut and Psychology Syndrome, natural treatment for Dyspraxia, Autism, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia*, Editions Medinform 2004.

Portrait du Dr Natasha Campbell-McBride

Natasha Campbell-McBride est médecin, neurologue et nutritionniste. Elle est également une conférencière de renommée internationale et auteur du livre cité plus haut. Elle est aussi mère d'un enfant diagnostiqué autiste sévère à l'âge de trois ans et demi. Confrontée aux limites de la médecine, elle est retournée sur les bancs de l'université pour étudier la nutrition. L'articulation avec d'autres recherches permet d'établir avec certitude le lien entre l'intestin, le cerveau et le comportement.

Actuellement, son fils est totalement guéri et il poursuit avec succès ses études. Dès lors, le docteur a aidé des centaines de familles.

Elle a effectué un important travail de synthèse permettant de comprendre les connections entre les désordres psychiatriques, neurologiques, les difficultés d'apprentissage et la fonction gastro-intestinale.

Son analyse recouvre aussi bien les dérives de notre alimentation moderne que les excès d'antibiotiques, les effets déstabilisateurs de certains vaccins ou la pollution environnementale. Son programme nutritionnel se fonde sur un changement alimentaire, des compléments nutritionnels ainsi qu'un nettoyage naturel de l'organisme.

Il me paraît important de porter à votre connaissance les statistiques en possession du Dr Campbell-McBride. Ceci afin de vous sensibiliser sur ces différents problèmes qui sont en large progression :

- 1 enfant sur 10 a des difficultés d'apprentissage
- 40 fois plus de nouveaux cas d'autisme ont été diagnostiqués ces quinze dernières années
- 3 enfants dans chaque classe souffre du THADA, environ 10%
- Environ 10% des enfants sont dyspraxiques
- Environ 10% des enfants sont dyslexiques
- 1 enfant sur 8 a de l'asthme en Grande-Bretagne, 6 fois plus qu'il y a 25 ans
- 10-20% souffrent d'eczéma
- Environ 20% souffrent d'allergies

Un chiropraticien passionné

Nous étions en mai 2007, la copine de mon village, que j'ai déjà citée (souvenez-vous!), réapparaît par hasard. Alors que nous amenions nos enfants respectifs dans la cour de l'école, elle me lance : « J'ai trouvé un article de journal qui m'a directement fait penser à toi, raison pour laquelle, je te l'ai amené. ». Piquée par ma curiosité agrémentée d'impulsivité, je délaisse avec précipitation mon petit blond dans la cour de récréation, en espérant vivement que sa petite amoureuse prendra la relève, et je me réfugie avec détermination dans ma voiture. De mon regard avide, je parcours les lignes de cet article. J'applique les restes du cours de lecture rapide acquis en 1991, tant mon impatience est grande d'y découvrir encore un plus, afin d'aider nos enfants. A peine le texte lu, je me précipite sur mon téléphone et contacte le D^r Yannick Pauli. Si, à votre tour, cela vous dit d'en savoir plus, alors rendez-vous à la page suivante où je vous ai glissé le fameux article tiré du journal *La Liberté* du 16 février 2007. Mais, promis, ce n'est pas le jeu de l'oie et je ne vous renverrai jamais à la page 1 pour tout recommencer.

Lors de mon premier contact téléphonique avec le D^r Pauli, on m'écoute, on me comprend, on me conseille, que du bonheur ! Le D^r Pauli, mesurant le parcours difficile que je rencontrais, libère rapidement une plage de son agenda afin de m'accueillir pour un premier rendez-vous. Je me souviens avoir été touchée par le temps qu'il m'a consacré, c'était un vendredi soir à 19 h. Notre discussion a duré et je sentais qu'il pouvait apporter, par le biais de sa méthode, encore un plus à notre petit garçon. Ouf, la vie me confirmait, une fois encore, que je voyageais toujours à bord du bon avion, les zones de turbulences s'estompaient. Le vol au-dessus des nuages prenait un rythme agréable et je continuais à trouver les personnes

LA LIBERTÉ VENDREDI 16 FÉVRIER 2007



Une Plaf plus vraie que nature.

30 DISQUES
31 CINÉMA
34 RADIO-TV
35 SUDOKU
35 FEUILLETON
36 MÉTÉO

MAGAZINE
VENDREDI

29

La chiropratique au secours du cerveau

TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE • Dyslexie, hyperactivité, déficit d'attention mènent des enfants intelligents à l'échec scolaire. Or la chiropratique peut guérir le cerveau naturellement.

ELIANE WAEBER IMSTPEP

Il n'est ni mystère pour le corps enseignant car capables du meilleur et du pire. Ils sont frustrés, et leurs parents avec eux, car souvent en échec scolaire avec des QI dans le haut de la classe. Les troubles de l'apprentissage sont variés, d'intensité variables et traités avec des outils aussi différents que la pharmacologie dans le cas de l'hyperactivité, la logopédie dans le cas de la dyslexie. Or, un récent communiqué de l'Association suisse de chiropratique annonce de nouveaux espoirs thérapeutiques pour les enfants en difficulté d'apprentissage, faisant référence à une étude publiée par le Dr Yannick Pauli, spécialiste en chiropratique pédiatrique à Lausanne.

Si l'approche médicale habituelle voit en la dyslexie, le déficit d'attention ou l'hyperactivité des syndromes différents qu'on traite chacun de façon spécifique, la chiropratique neurologique propose plutôt des symptômes différents issus d'un même problème sous-jacent. La fonction de la prédisposition génétique, des zones du cerveau affectées et du degré de dysfonctionnement, un enfant peut exprimer un symptôme plutôt qu'un autre, voire plusieurs, par exemple des troubles hyperactifs avec un déficit d'attention.

Des individus souffrants

De plus, il n'existe pas deux dyslexiques ou deux hyperactifs identiques. Chaque enfant présente une série de symptômes et de handicaps qui lui sont propres. « Donc, dès notre prise en charge, nous évaluons des individus qui souffrent, mettons en évidence les dysfonctionnements neurologiques et métaboliques et nous les corrigeons. C'est un peu comme remettre les pièces du puzzle ensemble. Ce qui m'intéresse ce n'est pas le nom médical du

trouble, c'est la cause de ce trouble sur cette personne ».

Le Dr Yannick Pauli est chiropraticien. Postgradué en neurologie fonctionnelle, en nutrition clinique, en pédiatrie et en kinésithérapie appliquée, il est cofondateur et actuel président de l'Association suisse de chiropratique à Berner. Il pratique à Lausanne.

Comment procédez-vous, concrètement, pour poser votre diagnostic sur les enfants ?

Dr Pauli. Les paramètres que nous examinons sont nombreux, le processus dure trois heures. Mais nous n'avons inventé aucun test, à part que nous avons parfois recours à des appareils, sophistiqués pour les faire. C'est notre intuition qui est très subtile. Dans un test d'équilibre, tant que l'enfant ne tombe pas, pour un neurologue, c'est bon. Pour nous, chaque centimètre de déviation compte. Examen approfondi nous permet de créer le puzzle, les pièces ne tombent pas toutes facilement en place, mais au final nous avons un portrait fidèle de l'état neurologique de l'enfant.

A propos de ce qui se passe dans la tête des enfants en difficulté d'apprentissage, vous parlez de brouillage, comme un film mal synchronisé. C'est une constante dans toutes les formes de troubles ?

En effet, pour comprendre ce qui se passe dans son environnement, le cerveau doit synchroniser toutes les informations qui lui parviennent. Lorsque les divers circuits neurologiques s'activent normalement, on peut dire qu'ils émettent en temps réel le message long d'onde et peuvent communiquer entre eux. Des problèmes de synchronisation des divers circuits neurologiques sont la base des troubles de l'appren-

tissage et du comportement. Si les circuits touchés sont ceux qui permettent la compréhension et la manipulation des mots parlés, nous aurons une dyslexie, si ce sont ceux qui permettent la concentration, nous aurons un déficit d'attention.

Le document publié par votre association met l'accent sur la dyslexie. Parce que c'est le trouble le plus courant ?

La dyslexie représente environ 80% des troubles de l'apprentissage. Elle touche entre 3% et 10% des enfants de 10 à 18 ans. 90% des enfants dyslexiques présentent également d'autres troubles tels que déficit de l'attention, ou des problèmes de coordination et de posture.

Mais quel rapport avec la colonne vertébrale ?

Nous avons dit que pour bien apprendre, le cerveau doit synchroniser des données, des informations. Ce travail se fait dans une petite zone du cerveau appelée cervellet. Or le cervellet reçoit une grande partie de sa stimulation de la musculature posturale et de la colonne vertébrale. Si la colonne « mal » fonctionne, elle perturbe les bonnes fonctionnements du cervellet et, en conséquence, cela peut perturber la bonne synchronisation des informations reçues par le cerveau. En quelque sorte, l'on peut dire que le cerveau est comme la lampe d'un vélo, le cervellet est le dynamo et la colonne vertébrale la roue. Pour faire de la lumière, il faut éteindre le dynamo et pédaler.

Ya-t-il longtemps que l'on fait le lien entre la colonne vertébrale et la neurologie ?

L'homme manipule la colonne vertébrale depuis la nuit des temps pour soulager la douleur. Mais dès 1905, le Dr Daniel David Palmer, fondateur de la chiropratique, a proposé que les troubles de l'appren-

tissage et du comportement. Si les circuits touchés sont ceux qui permettent la compréhension et la manipulation des mots parlés, nous aurons une dyslexie, si ce sont ceux qui permettent la concentration, nous aurons un déficit d'attention.

Le document publié par votre association met l'accent sur la dyslexie. Parce que c'est le trouble le plus courant ?

La dyslexie représente environ 80% des troubles de l'apprentissage. Elle touche entre 3% et 10% des enfants de 10 à 18 ans. 90% des enfants dyslexiques présentent également d'autres troubles tels que déficit de l'attention, ou des problèmes de coordination et de posture.

Mais quel rapport avec la colonne vertébrale ?

Nous avons dit que pour bien apprendre, le cerveau doit synchroniser des données, des informations. Ce travail se fait dans une petite zone du cerveau appelée cervellet. Or le cervellet reçoit une grande partie de sa stimulation de la musculature posturale et de la colonne vertébrale. Si la colonne « mal » fonctionne, elle perturbe les bonnes fonctionnements du cervellet et, en conséquence, cela peut perturber la bonne synchronisation des informations reçues par le cerveau. En quelque sorte, l'on peut dire que le cerveau est comme la lampe d'un vélo, le cervellet est le dynamo et la colonne vertébrale la roue. Pour faire de la lumière, il faut éteindre le dynamo et pédaler.

Ya-t-il longtemps que l'on fait le lien entre la colonne vertébrale et la neurologie ?

L'homme manipule la colonne vertébrale depuis la nuit des temps pour soulager la douleur. Mais dès 1905, le Dr Daniel David Palmer, fondateur de la chiropratique, a proposé que les troubles de l'appren-

tissage et du comportement. Si les circuits touchés sont ceux qui permettent la compréhension et la manipulation des mots parlés, nous aurons une dyslexie, si ce sont ceux qui permettent la concentration, nous aurons un déficit d'attention.

Le document publié par votre association met l'accent sur la dyslexie. Parce que c'est le trouble le plus courant ?

La dyslexie représente environ 80% des troubles de l'apprentissage. Elle touche entre 3% et 10% des enfants de 10 à 18 ans. 90% des enfants dyslexiques présentent également d'autres troubles tels que déficit de l'attention, ou des problèmes de coordination et de posture.

Mais quel rapport avec la colonne vertébrale ?

Nous avons dit que pour bien apprendre, le cerveau doit synchroniser des données, des informations. Ce travail se fait dans une petite zone du cerveau appelée cervellet. Or le cervellet reçoit une grande partie de sa stimulation de la musculature posturale et de la colonne vertébrale. Si la colonne « mal » fonctionne, elle perturbe les bonnes fonctionnements du cervellet et, en conséquence, cela peut perturber la bonne synchronisation des informations reçues par le cerveau. En quelque sorte, l'on peut dire que le cerveau est comme la lampe d'un vélo, le cervellet est le dynamo et la colonne vertébrale la roue. Pour faire de la lumière, il faut éteindre le dynamo et pédaler.

Ya-t-il longtemps que l'on fait le lien entre la colonne vertébrale et la neurologie ?

L'homme manipule la colonne vertébrale depuis la nuit des temps pour soulager la douleur. Mais dès 1905, le Dr Daniel David Palmer, fondateur de la chiropratique, a proposé que les troubles de l'appren-

tissage et du comportement. Si les circuits touchés sont ceux qui permettent la compréhension et la manipulation des mots parlés, nous aurons une dyslexie, si ce sont ceux qui permettent la concentration, nous aurons un déficit d'attention.

Le document publié par votre association met l'accent sur la dyslexie. Parce que c'est le trouble le plus courant ?

La dyslexie représente environ 80% des troubles de l'apprentissage. Elle touche entre 3% et 10% des enfants de 10 à 18 ans. 90% des enfants dyslexiques présentent également d'autres troubles tels que déficit de l'attention, ou des problèmes de coordination et de posture.

Mais quel rapport avec la colonne vertébrale ?

Nous avons dit que pour bien apprendre, le cerveau doit synchroniser des données, des informations. Ce travail se fait dans une petite zone du cerveau appelée cervellet. Or le cervellet reçoit une grande partie de sa stimulation de la musculature posturale et de la colonne vertébrale. Si la colonne « mal » fonctionne, elle perturbe les bonnes fonctionnements du cervellet et, en conséquence, cela peut perturber la bonne synchronisation des informations reçues par le cerveau. En quelque sorte, l'on peut dire que le cerveau est comme la lampe d'un vélo, le cervellet est le dynamo et la colonne vertébrale la roue. Pour faire de la lumière, il faut éteindre le dynamo et pédaler.

Ya-t-il longtemps que l'on fait le lien entre la colonne vertébrale et la neurologie ?

L'homme manipule la colonne vertébrale depuis la nuit des temps pour soulager la douleur. Mais dès 1905, le Dr Daniel David Palmer, fondateur de la chiropratique, a proposé que les troubles de l'appren-

Entre 3 et 10% des écoliers sont dyslexiques. CHARLES LLENA

elle utilisée pour améliorer la fonction neurologique. C'est l'appartenance à la chiropratique et ce qui la différencie des autres approches manuelles. Lorsque je travaille avec la colonne vertébrale de mes patients, je corrige les mauvaises postures, je fais dans le but d'améliorer le fonctionnement du système nerveux, le système qui contrôle tous les autres systèmes du corps.

Parmi les causes des troubles de l'apprentissage, vous évoquez bien sûr la génétique, le contexte de la grossesse, et très fréquemment l'alimentation. Cela donne l'impression que des notes naissances, voire avant, nous nous empoisonnons. N'est-ce pas exagérer ?

Non enfants qui souffrent de dyslexie ou de troubles du comportement sont un peu l'équivalent des canaris que les militaires emmenaient avec eux. Si

le canari mourait, cela voulait dire que l'environnement était toxique. Nos enfants souffrent d'un environnement toxique parce qu'ils ont des susceptibilités génétiques. On pourrait dire qu'ils sont des formules 1, toujours à pleine gaz, donc fragiles. La recherche épidémiologique a montré que la majorité des maladies chroniques qui nous affectent sont liées à l'environnement, dont notre alimentation. Il faut être conscient que 75% des maladies que nous absorbons sont aujourd'hui sous des formes qui n'existaient pas il y a 10000 ans. Et la majorité n'existaient pas il y a 200 ans.

Vous utilisez la kinésiologie appliquée et le Brain Potential, des appellations un peu mystérieuses.

Brain Potential – qui veut dire littéralement le « potentiel du cerveau » – est le nom que j'ai donné à notre protocole de prise en charge des enfants souffrant de dyslexie, d'hyperactivité ou d'autres troubles neurologiques. Comme chaque enfant est unique, nous intégrons des données théoriques, telles que la nutrition, la neurologie chiropratique, la réhabilitation, l'intégration sensorielle et la kinésiologie appliquée qui permet de détecter des intolérances alimentaires ou des difficultés de digérer certains produits, notamment le gluten, qui est la protéine du blé, et la caséine, qui est la protéine du lait. Ces deux derniers problèmes présentent des mécanismes différents, mais conduisent tous les deux à une « intoxication » du système nerveux.

REPERES

ET LES COÛTS ?

Le programme Brain Potential a été financé en particulier par l'emprunte à la fois à la médecine conventionnelle et aux médecines alternatives.

Le coût pour le patient qui est évalué et soigné en tant qu'intervenant dans sa pratique, est le coût de la prise en charge de l'enfant souffrant de dyslexie, d'hyperactivité ou d'autres troubles neurologiques. Comme chaque enfant est unique, nous intégrons des données théoriques, telles que la nutrition, la neurologie chiropratique, la réhabilitation, l'intégration sensorielle et la kinésiologie appliquée qui permet de détecter des intolérances alimentaires ou des difficultés de digérer certains produits, notamment le gluten, qui est la protéine du blé, et la caséine, qui est la protéine du lait. Ces deux derniers problèmes présentent des mécanismes différents, mais conduisent tous les deux à une « intoxication » du système nerveux.

Un dépistage subtil puis un an de traitement

Une des spécificités de la dyslexie est que l'enfant est intelligent, il est très tôt en place, et avec une inventivité impressionnante, des subtilités de compensation. Si l'on ne lui a pas l'assurance de ses parents, on s'est passé entre les gosses des examens des logopédistes et des pédagogues scolaires. Plus tard une autre logopédiste a parlé de dyslexie, et les parents de Jean ont demandé un test au Dr Pauli.

Avant de pouvoir dire de ce garçon de presque 12 ans qu'il est dyslexique avec un léger déficit d'attention, le Dr Pauli a passé trois heures à lui faire subir une multitude de tests : lecture, dessin, dictée, exercices d'équilibre, de coordination. Des exercices non habituels, la qualité de son écriture et son colorat. Toutes ses aptitudes sont

évaluées non seulement par rapport à une norme, mais pour leur degré de maîtrise. Le gauche et la droite, Jean a dû bouger les yeux sans bouger la tête et le contraire, battre la mesure avec ses mains et ses pieds.

Cette investigation aux allures ludiques, complétée par des examens médicaux classiques, donne un faisceau d'indices qui indiquent à un médecin que Jean peut avoir des difficultés à passer rapidement de la lecture au tableau à l'écriture, ne son capot à se concentrer dans un environnement bruyant, ne son capot à se proposer une prise en charge pendant trois mois à raison de deux séances hebdomadaires, puis plus légère pendant neuf mois. La thé-

rapie est complétée par des exercices à faire à la maison.

Les parents peuvent mettre toutes les chances de leur côté, en faisant faire des tests d'intolérance alimentaire et de difficulté de digestion ? Un drainage et des changements alimentaires peuvent dans ce cas optimiser la thérapie. Dans un an, Jean aura neurologiquement équilibré et capable d'exprimer le meilleur de lui-même. EWI

Il s'agit d'un aperçu de ce qui se passe dans le système digestif et dans le système nerveux. Les tests d'intolérance alimentaire diffèrent de la formation des peptides opioïdes) se font en revanche dans le sang.



Article paru dans le Journal *La Liberté* du 16 février 2007 et rédigé par Eliane Waeber Imstpep

Les « outils » et leurs détenteurs

Nous arrivons bientôt à la fin de notre voyage, il y a néanmoins encore un point qui me semble important de partager avec vous. Lorsque vous décidez de voyager, il y a les éléments clés, comme le lieu, le transport et le prix. Puis, il y a les petits « plus » : la pension complète, la climatisation, la mer, etc. Ils peuvent, dans un premier temps, être considérés comme des babioles mais dans un second temps, vous vous rendrez compte à quel point les détails sont capables de rendre plus ou moins agréables les vacances. Ils feront avec certitude la différence.

Aujourd'hui, ainsi que déjà précisé, je suis réconciliée avec le milieu médical. J'ai enfin trouvé les médecins qui me conviennent. Avant toute approche, quel que soit votre problème de santé, je reste convaincue qu'il faut tout d'abord un bon médecin. Qu'est-ce qu'un bon médecin ? A mon avis : « C'est une personne dotée d'un esprit ouvert qui ne s'indigne pas avec l'adage *on est ce que l'on mange*. C'est un praticien qui sait écouter, qui s'intéresse à votre personne dans votre individualité et dans votre globalité et qui, lorsque c'est possible, accepte les moyens naturels pour améliorer un état. C'est aussi une personne qui possède la capacité de remettre en question ce qu'il pratique et qui opte pour une attitude qui promeut le développement et la recherche et non le refus d'évolution. ».

Ma curiosité m'a cependant toujours poussée à m'intéresser à tout ce qui existait. J'ai exploré plusieurs méthodes qui agissent sur un déséquilibre physique ou psychique et cela a apporté à nos enfants et moi-même d'excellents résultats. Néanmoins, mes observations sur nos enfants ont été sans appel ; si vous utilisez ces « outils » sans assainir, au préalable, votre terrain avec un bon médecin, les résultats obtenus seront vraisemblablement plus faibles que l'énergie investie. Par contre, une fois le terrain

renforcé et tous ces compléments mis en place, vous obtiendrez des succès extraordinaires. Sans doute aucun, ils ont été le « plus » de notre voyage.

Avec nos enfants, j'ai, entre autres, expérimenté plusieurs « outils ». A ce titre, j'ai plusieurs exemples :

Il y a quatre ans, notre fille souffrait d'un déficit d'attention sévère. Le régime alimentaire ainsi que le programme « Brain Potentiel » du D^r Yannick Pauli avait intégralement enrayé ce problème. Cependant, notre fille rencontrait des difficultés en mathématiques. Une amie a proposé de l'aider. Très vite, notre fille s'est attachée à mon amie. L'intégration de la matière des mathématiques a été assez rapide puisqu'un lien affectif s'était établi et que l'on n'ignore pas que la compréhension de la matière peut passer par l'affectif. Pour résumer, notre fille n'avait donc plus de déficit d'attention et elle ne rencontrait plus de problème en mathématiques. Toutefois, ses évaluations n'étaient pas représentatives de ses capacités. Dès lors, avec mon amie, nous rencontrâmes la maîtresse afin d'élucider ce décalage. Le dernier test de notre fille avait dû être reporté car elle avait eu une crise d'angoisse accompagnée de sanglots, tant sa crainte de l'échec était grande. En discutant avec la maîtresse, nous avons pu percevoir plusieurs éléments qui découlaient principalement de l'émotionnel. Rien à voir avec sa maîtresse, c'était une difficulté qui seule appartenait à notre enfant. Alors, j'ai décidé de consulter une kinésiologue. Après deux séances, notre fille eut un nouveau test de mathématiques. Pour la première fois, elle est allée confiante. A midi, alors que je faisais mes courses, notre fille m'a téléphoné et m'a dit : « j'ai fait largement atteint (meilleur résultat) ». Mes yeux larmoyaient, j'avais gagné une bataille supplémentaire. La conclusion, c'est qu'il aurait été insuffisant de soigner son terrain et de lui prodiguer des cours de mathématiques. Le plan énergétique devait subir un rééquilibrage, faute de quoi ses capacités n'auraient pas pu être récompensées par d'excellents résultats. A mon avis, quel que soit l'âge de nos enfants, ils ont besoin que nous suivions leur scolarité et que nous nous impliquions afin d'identifier le réel problème et de tenter d'y pallier. Ce n'est aucunement le rôle de la maîtresse d'aller si loin... mais celui des parents.

Notre famille aujourd'hui

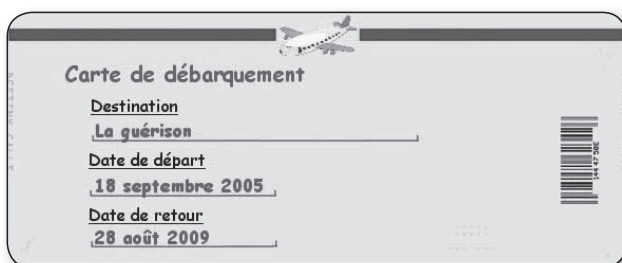
Lorsque votre karma vous impose le parcours de vie qui a été le nôtre, votre regard sur la vie ne peut plus jamais être le même qu'avant l'épreuve. Probablement que nombreux sont ceux qui ont rencontré la maladie et qui partagent cette opinion. Aujourd'hui, une futilité pour certain ou certaine ne l'est plus pour nous, dès lors qu'elle entraîne au fond de notre être un immense sentiment de bonheur. L'avantage, c'est que lorsque nous nous retournons sur un instant passé, nous savons reconnaître ce qu'il représente réellement et ce qu'il nous a apporté. Pour toutes ces raisons, je remercie aujourd'hui (il y a quelques années j'en aurais été incapable) la vie de nous avoir infligé ces difficultés.

Nous sommes le 28 août 2009, le voyage pourrait encore continuer car tout n'est pas encore parfait, mais je veux renoncer à ce qui est parfait. Nous sommes toujours tous sous régime alimentaire, chaque écart se paie encore, mais parfois on transgresse, et c'est aussi ça vivre! Notre fille va très bien aussi. L'équilibre entre sa santé, sa scolarité et sa vie sociale est excellent. Notre fils va très bien également. Son équilibre est aussi excellent mais il est un peu plus fragile. Je n'oublie jamais à quel point ses pathologies étaient importantes et tout ce qu'il a déjà été capable d'acquérir en si peu de temps. Des aides lui sont encore nécessaires mais ses progrès étonnent chaque jour tout son entourage. J'ai accepté une réalité : comme mon père, comme moi, ce garçon n'entrera probablement jamais dans le moule. Je veux en faire sa force et non sa tare! Mon mari va beaucoup mieux, ses douleurs s'estompent lorsqu'il n'enfreint pas les consignes alimentaires. Il en va de même pour moi. Tous mes problèmes d'estomac ne sont pas encore intégralement réglés. Je lutte toujours contre les *helicobacters pylori* mais, je vais considérablement mieux. Régulièrement, nos enfants me

remercient pour tout ce que j'ai mis en place pour eux. Leurs mots et leur amour sont une félicité.

Actuellement, nous nous apprêtons à atterrir, nos ceintures sont attachées, la piste se profile. Dans ma main, je tiens notre carte de débarquement ainsi que nos pièces d'identité que je me réjouis de présenter au personnel prévu à cet effet.

*
* *



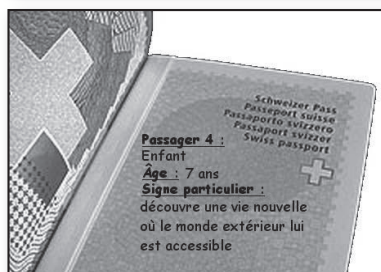
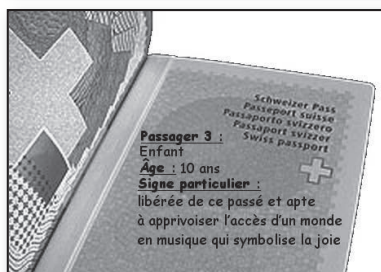
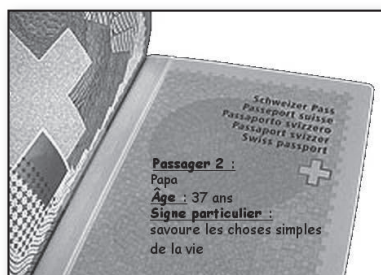
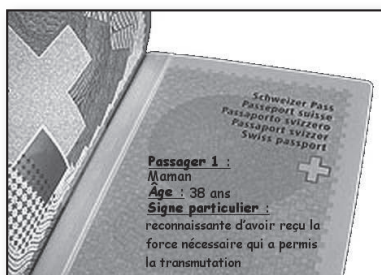
Carte de débarquement

Destination
La guérison

Date de départ
18 septembre 2005

Date de retour
28 août 2009

144 42 206



Le 8 décembre 2012, suite du récit

Après une première parution de mon livre en Suisse «Déjouer les turbulences» en décembre 2009, une réédition est prévue pour juin 2013 dans tous les pays francophones.

Jusqu'à cette page, pour la nouvelle édition, mon ouvrage n'a subi qu'un très faible remaniement.

Mais trois années se sont écoulées depuis la rédaction de mes derniers mots. Depuis, j'ai acquis des connaissances supplémentaires, effectué une multitude de rencontres et d'autres événements se sont produits au sein de notre famille. L'année 2009 ne s'était finalement pas avérée être la fin de quelque chose mais le début d'autre chose que je ne soupçonnais alors même pas!

C'est donc cette date **du 8 décembre 2012** que j'ai choisie afin de revenir vers vous et de vous narrer la suite de notre voyage.

Maintenant, vous ne l'ignorez plus... mes rêves d'évasion lointaine ont toujours été présents mais relativement peu assouvis. L'une de mes ambitions: la Laponie et ses aurores boréales. Dans l'attente de cette réalisation, je savais que pour continuer à écrire, il fallait que j'abandonne le tumulte dans lequel j'évoluais ces derniers temps et trouver la solitude. Emotion jusque-là peu appréciée mais je l'apprivoise doucement et à mon grand étonnement, parfois, je l'affectionne. Elle me donne accès à une liberté de penser jusqu'ici inconnue.

Ces derniers jours, d'importantes précipitations de neige sont intervenues, donnant au paysage ce nom de paradis blanc. J'ai donc saisi l'opportunité de m'éloigner de la maison, le temps d'un moment défini. C'est sur la petite station de Villars-sur-Ollon en Suisse que mon choix s'est porté.

Soleil, neige et température négative sont présents. Derrière une baie vitrée, un feu de cheminée et une vue imprenable, c'est là que je décidai de m'installer. De bonnes conditions sont réunies. J'ai enclenché mon ordinateur, sur mon iPod, j'ai sélectionné, en mode « repeat » Listen de Beyonce et j'ai pensé aux pages à venir. Puis, mes doigts redécouvrirent le clavier et frappèrent lentement, de manière répétée, les lignes qui allaient suivre... Car écrire n'est pas que libérateur, c'est un travail en soi, qui peut s'avérer difficile!

*

* *

Le 28 août 2009

J'écrivais : Actuellement, nous nous apprêtons à atterrir, nos ceintures sont attachées, la piste se profile. Dans ma main, je tiens notre carte de débarquement ainsi que nos pièces d'identité que je me réjouis de présenter au personnel prévu à cet effet...

Rappelez-vous, les cartes d'embarquement que je présentais, à ce moment-là, différaient positivement de celle que j'avais présentée au début de notre vol en septembre 2005.

Depuis...

L'avion s'est posé, en douceur, sur le sol. L'atterrissage a été un succès. Le bruit des moteurs s'est arrêté. Nous avons rassemblé nos affaires et quitté nos sièges. Gentiment, nous avons rejoint l'arrière de l'avion afin nous diriger vers la sortie. On a marché, marché avec lassitude mais sans s'arrêter ! Impossible d'intégrer ce mot, son rôle, sa définition, sa signification. Alors on a continué, on a avancé encore un peu, sans se retourner, et ce n'est que les couloirs traversés, nos valises dépourvues de maux récupérées, la douane passée, que soudain je me suis sentie dériver. Si souvent nous avions rêvé que cela cesse ! Ce voyage vers la guérison accompli, ce fut presque la peur. De quoi ? Précipitamment, j'analysais : le vide vraisemblablement. Pourtant, pour la première fois, il me semblait que du temps allait m'être donné, du temps pour envisager l'avenir et planifier des projets. Mais dans l'immédiat, une priorité : ne plus penser ! Ni au passé, ni au futur. J'ai poursuivi avec pour seule envie, celle de me laisser guider pour ressentir uniquement l'ici – maintenant. J'y parvenais.

Puis, éprouvant le besoin de m'isoler, je me suis éloignée un peu, beaucoup. J'ai pris place, quelque part, dans cet aéroport, le regard fixe.

Seules mes pensées erraient, mon corps entier souffrait, ce que je devinais, c'étaient les tensions qui se manifestaient. Avant cela la douleur n'avait pas de sens, elle ne servait à rien, je n'avais pas le temps ni de la ressentir, ni de m'en préoccuper. Maintenant, elles étaient libres, libres de manifester leur mécontentement.

Le poids des années passées m'a subitement semblé si dense. Jusqu'ici, je n'y avais guère prêté attention, pas le temps.

Eloignée, arrêtée, toujours quelque part dans cet aéroport, j'ai décidé alors enfin de prendre du temps à la contemplation. J'ai aperçu une boutique dans laquelle des fleurs étaient en vente. Depuis longtemps, j'avais oublié d'observer, de contempler. Soudain, ceci ressemblait à une découverte! Je savourais! De plus, ce fut un sentiment agréable d'être là. J'avais envie de rester encore un peu pour en profiter, m'en imbiber!

Toutefois, peu après, j'ai rejoint mon mari, mes enfants et rapidement, tous unis, nous nous sommes orientés en direction de la sortie de cet aéroport. Qu'allais-je trouver à l'extérieur? Qu'allais-je vivre?

Ce ne fut plus ni « **POURQUOI** », ni « **COMMENT** » mais « **QUOI** »?

*

* *

Décembre 2009

Déjouer les turbulences était en vente. J'avais imaginé qu'il occuperait les bibliothèques de mes proches, que je maîtriserais là où il se trouverait. Mais rapidement, tout contrôle m'a échappé. Il se vendait dans les grandes librairies de Suisse, avec succès.

Au cinéma, on m'abordait pour me demander si je suis bien l'auteur du livre, je ne connaissais pas la personne qui me parlait. Je me sentais mal à l'aise. Elle savait mon histoire, j'ignorais tout de la sienne. Devant une pharmacie, la même scène. Puis, elle se répétait encore et encore.

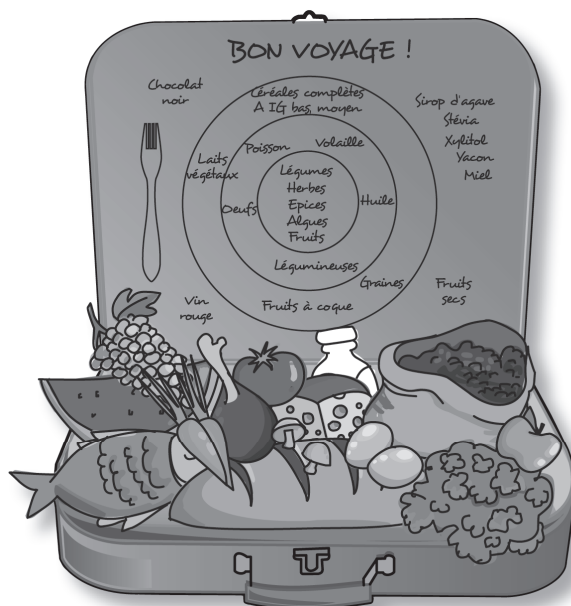
Un médecin m'a passé une énorme commande de « Déjouer les turbulences ». Un autre, depuis la France, m'a écrit pour me dire combien il avait apprécié sa lecture, puis un mail m'est adressé, il provenait d'Angleterre, les compliments ont été nombreux. Actuellement, des médecins recommandent mes prestations et je participe à de nombreuses formations.

J'ai été mandatée afin de donner des conférences, des articles paraissaient dans les journaux, une chaîne de TV m'a abordée et a réalisé une émission.

De cette cascade d'événements, j'ai reçu un cadeau insoupçonné... la reconnaissance. Puis rapidement, un autre cadeau... le partage. En effet, rapidement, les gens m'ont livré leur histoire, leurs soucis, leur souffrance et se créa alors l'échange. C'est d'ailleurs ce dernier qui donna naissance à :

*
* *

Les aliments par ordre de priorité...



Il serait insuffisant de vous indiquer uniquement la liste des aliments à consommer et à disposer dans votre assiette. Vous l'avez bien compris, sur un plan nutritionnel, ils ne se valent pas... De ce fait, ils ont un ordre de priorité! C'est en suivant cet ordre que nous allons les aborder, les uns après les autres :

Les fruits, les légumes

Ils sont gorgés de micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), ainsi que nous l'avons vu précédemment. Ces derniers sont indispensables puisque notre organisme ne peut pas les fabriquer, sauf la vitamine D qui, elle, peut être synthétisée par le soleil.

Les fruits et les légumes ont des vertus protectrices face à de multiples maladies (l'inflammation chronique, les maladies cardiovasculaires, le cancer) et sont également indispensables à la bonne production de nos hormones. Ils possèdent des antioxydants (molécules protectrices), cela signifie qu'ils neutralisent les radicaux libres (molécules nocives). Mais ils sont encore bien plus que cela car ils contiennent plusieurs composés phytochimiques. Il y a plusieurs familles dont, entre autres, les polyphénols, qui comportent eux plusieurs classes, par exemple les flavonoïdes que l'on peut trouver dans le raisin. Mais il y en a bien d'autres.

Dans les composés phytochimiques anticancéreux, il y a, entre autres, le resvératrol que l'on trouve dans le raisin, le sulforaphane que l'on trouve dans le brocoli, le lycopène que l'on trouve dans la tomate, etc.

Les fruits et les légumes possèdent des effets bénéfiques dans la lutte contre le cancer. En effet, les tumeurs ont besoin d'un réseau de vaisseaux sanguins pour répondre à leurs besoins énergétiques et proliférer afin de parvenir à envahir les tissus d'un organisme. Il est possible d'empêcher ou de stopper ce processus par un apport de certaines molécules. Cet apport, nous le trouvons en bonne quantité dans les fruits et les légumes.

Les fruits et les légumes possèdent majoritairement un index glycémique bas, ce qui va diminuer l'inflammation chronique (explication un peu plus loin).

Les fruits et les légumes sont alcalinisants. Un organisme qui tend vers un déséquilibre acido-basique va voir, entre autres, les bactéries pathogènes proliférer.

Conseil

A chaque repas, consommez des fruits et des légumes de saison, et n'hésitez pas à manger les plus colorés. La vapeur douce (90 degrés) reste la meilleure méthode de cuisson.

Privilégiez également une consommation de légumes et de fruits crus, ils sont davantage protecteurs.

Notre famille aujourd'hui

Nos enfants ont grandi, très vite, trop vite ! Ils vont toujours bien, si je prends en considération ce que fut leur passé ; avec certitude, ils progressent toujours. Ils ne sont que très rarement malades (sauf quand le stress sévit), ce qui signifie que leur système immunitaire s'est fortifié. Leurs bilans biologiques sont meilleurs. Aujourd'hui, certains aliments peuvent être occasionnellement mangés sans aucune incidence. En 2005, par exemple, la tomate provoquait chez notre fils de graves problèmes respiratoires. A l'école, notre fille a d'excellents résultats ce qui va certainement lui permettre d'envisager le passage d'une maturité. Notre fils lutte toujours contre sa dyslexie. Quant à moi, je me bats avec le système scolaire et certaines personnes issues de ce système : ce n'est pas sans heurts. Mais par chance, il y a aussi de belles et compétentes personnes qui entourent notre fils et qui permettent un avancement dans son combat. Je ne compte pas développer le sujet de l'école pour l'instant. Par contre, si un jour je reviens à vous, certainement que je le ferai. Il y aura énormément à écrire et je sais que mes allégations feront écho avec beaucoup d'entre vous.

Mes enfants

Actuellement, il y a un aspect de leur vie qui s'est largement modifié, c'est qu'avec l'âge qui gagne du terrain, je n'ai plus le même contrôle sur leur alimentation qu'auparavant ! Je continue à défendre ma manière de nous alimenter, à la maison, c'est ainsi et pas autrement ! Mais, je dois également accepter que plus le temps passe et moins je vais avoir de maîtrise sur leur alimentation. Je ne pourrai alors qu'espérer que les valeurs et les idées inculquées se perpétueront dans leur futur. Je continue de les guider mais je n'ignore pas que si nous retournions à l'alimentation préconisée par la

D^r Natasha Campbell-McBride, elle diminuerait la dyslexie de notre fils... Par contre, il y a un immense avantage d'avoir fait découvrir certains goûts à mes enfants dès leur plus jeune âge, c'est que leur palais s'est familiarisé à de multiples saveurs. Pour un goûter, leur servir un frappé mixé avec des framboises, du lait d'amande, de la cannelle et une datte fait partie d'une habitude culinaire agréable pour eux ! Pourtant, ce sont des ingrédients qu'il ne semble pas évident à faire déguster à des enfants de dix ans. Alors, si vous souhaitez apporter des modifications dans la façon d'alimenter vos enfants, ne perdez pas de temps, le plus tôt sera le mieux. Bref, une nouvelle étape m'attend. D'une part, défendre mes idées alimentaires pour leur futur et, d'autre part, accepter la perte de maîtrise totale de leur alimentation. Mais je reste très optimiste, mes enfants font déjà parfois leurs expériences et se plaignent d'un mal de ventre ou/et d'une fatigue soudaine... Cela ne les empêche pas de transgresser parfois mais, à mon avis, leur évite de transgresser pour toujours.

Mon mari

Ce n'est pas un gag mais j'avais à nouveau oublié de parler de lui. Pourtant, croyez-moi, il n'a rien du lilliputien, ni de l'introverti. Alors qu'il relisait ces pages, il a revendiqué sa place et il a raison car il a fait énormément pour notre famille ! Depuis la sortie de ce livre en 2009, il n'a pas cessé de me féliciter, de m'encourager et de m'aider. Je lui promets que si un jour je reviens vers vous, je parlerai autant de lui que le détective Columbo nous parlait de sa femme dans la série télévisée !

Bref, mon mari m'a suggéré de vous relater ses repas à l'extérieur. En effet, dans son poste, il est très régulièrement amené à manger au restaurant et c'est très difficile. Non seulement parce que ce n'est pas forcément le sujet que vous abordez avec tout le monde et qu'en vous contentant de prendre une viande et des légumes, vous pensez avoir évité le pire. Mais ce que vous ignorez, c'est que votre viande a subi la réaction de Maillard (ou glycation) et que vos légumes ont été cuisis dans un bouillon contenant du glutamate monosodique, qui est un neurotoxique

qui peut agir durant 48 heures avec une liste innombrable d'effets négatifs. Il est donc toujours très heureux lorsqu'il peut prendre ses repas à la maison et il est très reconnaissant de la manière dont je cuisine. Il arrive ainsi à maintenir un équilibre et finalement il s'y est très bien fait à mes légumes « hôpital ». Pour preuve, il ne peut plus s'en passer et son organisme encore moins !

Moi

Nous sommes donc en mars 2013, j'arrive à la fin de la rédaction de cette édition revue et augmentée. Le 28 août 2009, nous nous apprêtions à atterrir, j'avais la certitude d'être parvenue au bout de notre voyage, au bout de ce vol et que ma sortie de ce lieu servant au transport aérien était définitive. Toutefois, ce que j'ai compris, durant ces trois années et demie écoulées, c'est que nous ne cessons de nous envoler pour un temps, puis de nous poser pour un autre temps. C'est un voyage certes, mais il est fait de nombreuses escales et assurément il y en aura encore beaucoup d'autres. En effet, elles amènent toujours davantage de connaissances et de rencontres. Prochainement, j'ai très envie de partir à la découverte de nos hormones, un sujet complexe et vaste. Je reste donc émerveillée par cette destinée qui fut difficile mais riche.

Je viens d'assister à une conférence donnée par le DrThierry Janssen, dont le thème était : « La maladie a-t-elle un sens ? ». Il fait partie de ces orateurs qui vous font oublier le temps qui passe et qui génère la frustration lorsqu'il cesse de parler. On aurait envie que cela dure davantage. Il dégage une sérénité et il est plaisant de s'en imprégner. Néanmoins, ce que j'avais encore envie de partager avant de clore est que, suite à cette conférence, j'ai réalisé que la micronutrition a donné un sens à notre « maladie » et qu'elle a réorienté ma vie positivement, de par le fait que ce sujet a su me procurer la résolution de nombreux maux, le plaisir de la découverte et qu'il m'a motivée à transmettre quelque chose à des tierces personnes ! Elle ne représente de loin pas une solution universelle mais elle fut la mienne. Pour l'heure, j'achève donc un autre vol, je m'apprête à récupérer mon



éma

Hyperactivité

Troubles chroniques

Déficit
d'attention

Troubles de l'apprentissage

RECETTES

Fibromyalgie

Allergies

Etc...

Prêts à déjouer les turbulences
avec les aliments comme
seuls bagages ? »



Ci-dessous, je vous propose plusieurs recettes que j'ai élaborées. Elles sont sans gluten (sauf les brochettes de tofu), sans lactose, sans caséine et sans sucre. Lorsque je dis aux gens que nous avons mangé sans amidon durant deux ans, cela semble impossible mais l'être humain s'adapte incroyablement. Je vous livre ici un éventail de mon recueil de recettes afin que vous vous rendiez compte par vous-mêmes que l'on peut même faire de bonnes choses avec peu d'ingrédients différents. Durant les deux ans de régime sans amidon, j'accompagnais régulièrement les viandes, de lentilles, de pois cassés et de haricots blancs qui eux ne contiennent pas d'amidon. Le reste de notre alimentation était faite essentiellement de légumes, de fruits et de jus de fruits frais. J'ai appris à mes enfants à apprécier les légumes sans artifice. Actuellement, nous remangeons des féculents sauf le gluten. Mes enfants revendiquaient cette réintroduction. J'espère que ces recettes vous donneront de nouvelles idées et qu'elles seront à votre goût. Vous pouvez, à votre guise, varier les dosages et les ingrédients. Je précise que tous les légumes que j'utilise sont issus de l'agriculture biologique. C'est un choix personnel mais vous pouvez évidemment y renoncer et consommer des légumes que l'on trouve dans le commerce. Suite aux conseils du D^rNatasha Campbell-McBride, j'ai décidé d'utiliser la graisse de canard, la graisse de coco extra vierge et non hydrogénée ainsi que le ghee (beurre clarifié et exempt de caséine). En effet, elle préconise les graisses saturées pour la cuisson. Elle dit que du moment qu'on les chauffe à fortes températures en étant saturées, cela évite qu'elles se modifient, elles restent stables. Il y a tellement de controverses sur les graisses que c'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux. J'avoue avoir eu de la peine au début mais, très rapidement, j'ai pu observer que tous ses conseils se sont avérés bons et efficaces pour notre famille. Pour les crudités, j'utilise l'huile d'olive extra vierge, l'huile de colza et l'huile de noix. Une fois encore, c'est un choix personnel et le vôtre vous appartient. Lorsqu'il s'agit de sucrer un aliment, le D^rNatasha Campbell-McBride préconise l'utilisation du miel uniquement. De son point de vue, c'est le seul sucre que nous rencontrons à l'état pur dans la nature sans la nécessité d'une modification ou d'une extraction quelconque. En effet, elle accorde sa confiance à tout ce qui est

naturel. Il ne faut tout de même pas ignorer que l'index glycémique du miel est élevé, donc ne pas en abuser. Mais il semble que plusieurs études que j'ai lues indiquent qu'il ne serait pas métabolisé de la même manière qu'un autre sucre. La cuisson du miel n'est de loin pas idéale non plus. Il est également important de s'assurer que les abeilles ne sont pas nourries au sirop de glucose fructose (ennemi), ce qui altère gravement la qualité du miel. Quant au D^r Marie Pexieder, elle préconise plutôt le sirop d'agave (extrait de cactus) dont l'index glycémique est très bas. Elle a observé qu'il est fréquemment bien toléré par les hyperactifs et les fibromyalgiques. J'ai aussi découvert le xylitol (extrait de bouleau) et le yacon (provient d'un petit arbuste qui poussent dans les Andes). J'ai donc décidé d'alterner les sources de sucre afin d'éviter la survenue d'une intolérance.

Le yacon est très intéressant car son index glycémique est très bas. Une fois absorbé, il ne mobilise pas le pancréas afin qu'il sécrète de l'insuline pour faire redescendre le taux de sucre dans le sang. Il contient des prébiotiques qui vont stimuler la flore intestinale bénéfique. Il contient des fructo-oligosaccharides (FOS) qui ont pour conséquence la sécrétion de la GLP1, hormone de la satiété. Selon plusieurs études, les FOS auraient pour avantage de soulager les ulcères, de prévenir les caries, de diminuer la glycémie, d'agir de manière bénéfique sur la tension artérielle, le cholestérol et les triglycérides. Les FOS en tant que fibres alimentaires sont donc pauvres en calories et comme ils ne peuvent être réabsorbés par l'organisme humain, leur sucre ne se retrouve pas dans la circulation sanguine. Ce sucre n'élève donc pas la glycémie alors qu'il a un pouvoir édulcorant. Les FOS sont donc bons pour la santé, ce sont des sucres « amis ».

Il me reste à vous souhaiter d'ores et déjà un bon appétit!

Emincé de poulet au jus de carottes

Pour 4 personnes (2 adultes et 2 enfants) :

600 g émincé de poulet

200 ml de lait de coco bio (se trouve au magasin bio)

8 carottes (ou du jus de carottes sans agent conservateur)

1 c. à c. graisse de canard

1 c. à c. sel

1 c. à s. vin blanc

1 c. à s. persil

1 c. à c. moutarde sans sucre et sans agent conservateur (elle se trouve, mais difficilement)

Extraire le jus des 8 carottes à l'aide d'un extracteur de jus. Saisir dans la poêle, à feu vif, l'émincé de poulet avec la graisse de canard. Une fois saisi, ajouter le sel, le vin blanc, le lait de coco, le jus de carottes, le persil, la moutarde puis réduire à température moyenne et laisser mijoter durant 20 min.

Emincé de poulet au curry

Pour 4 personnes (2 adultes et 2 enfants) :

600 g émincé de poulet

200 ml lait de coco bio (se trouve au magasin bio)

1 c. à c. graisse de canard

1 c. à c. sel

2 c. à s. curry bio

1 c. à s. jus de citron bio

1 c. à s. vin blanc

1 c. à s. basilic frais émincé

1 c. à s. coriandre fraîche émincée

Galettes à la courge

Pour 4 personnes (2 adultes et 2 enfants) :

600 g de courge

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1 gousse d'ail hachée

2 œufs

3 c. à s. de farine de riz

1 botte de persil haché

Râper les courges, mettre tous les ingrédients dans un bol, y compris la courge râpée, faire des petites galettes plates avec les mains et les rôtir dans la poêle à feu doux.

Crêpes au sarrasin et au nutella maison

Pour 4 personnes (2 adultes et 2 enfants) :

250 g farine de sarrasin

1 pincée de sel

3 œufs

1 c. à s. ghee

4,5 dl d'eau gazeuse

Nutella maison (recette de Karin Roten)

100 g purée de noisette

2 c. à s. miel

2 c. à s. cacao

2 c. à s. graisse de coco

Mes nouvelles recettes

Depuis 2009, étant donné que nous avons élargi la liste des ingrédients, notamment certaines farines, voici mes nouvelles recettes qui, je l'espère, vous permettront de découvrir d'autres saveurs, ceci, toujours sans gluten, sans lactose, sans caséine et sans sucre. Par contre, n'oubliez pas que dans votre journée l'équilibre des index glycémiques est important! Lorsque dans un gâteau il n'y a pas de farine mais des fruits à coques (amandes, noix, noisettes, etc.) et que vous y ajoutez en guise de sucre, soit du yacon, de la stévia, du xylitol ou encore du sirop d'agave, vous obtenez un gâteau dont l'index glycémique est bas, donc intéressant pour la santé. Les recettes contenant passablement de farine peuvent être consommées, mais soyez vigilant sur la quantité et la fréquence dans une journée afin de ne pas solliciter sans cesse votre pancréas et engendrer des pics de sécrétion d'insuline!

Parfois, les gens me demandent qu'avez-vous fait à manger aujourd'hui? Il est important de vous préciser que ma cuisine est très simple! Il suffit, pour diversifier, de jouer avec des herbes et des épices différentes.

Feuilletés au pesto et au jambon cru

Fond de tarte de pâte à gâteau sans gluten et bio, l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâte de manière à obtenir un rectangle

Pesto :

150 g de pignons
4 c. à s. de basilic frais haché
2 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à s. d'eau

Mélanger les ingrédients et mixer le tout.

Badigeonner généreusement de pesto la pâte à l'aide d'un pinceau. Ajouter 100 g de jambon cru, sans additif, sans colorant et sans sirop de glucose fructose. Etaler sur le pesto de manière à couvrir toute la pâte.

Enrouler la pâte du côté gauche et du côté droite jusqu'à ce que les deux côtés se rejoignent. Découper la pâte d'une largeur d'un demi-centimètre, déposer les cœurs obtenus sur une plaque avec du papier sulfurisé. Mettre au four 15-20 min sur 180 degrés.

Focaccia

250 g de farine Werz (mélange sans gluten)
30 g de levain de quinoa
sel / poivre
paprika
2 c. à s. d'huile d'olive
1 grosse patate cuite et refroidie

Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 2 heures sous un linge. Ensuite, mettre la pâte 1 heure au frigo afin de mieux pouvoir la travailler.

Tarte au citron

Fond de tarte de pâte à gâteau sans gluten et bio, cuit à blanc durant 4 minutes sur 180 degrés.

Liaison :

150 g de xylitol
1 zeste de citron râpé
2 jus de citron
20 g de ghee
1 c. à s. de crème de riz
2 œufs battus

Mélanger dans une terrine, le xylitol, et les œufs battus, incorporer délicatement le ghee, la crème de riz, le zeste de citron râpé ainsi que le jus de citron, bien mélanger le tout et verser sur le fond de tarte cuit à blanc. Mettre au four 15-20 min sur 180 degrés.

Remarque : cette tarte peut être meringuée

Meringage :

3 blancs d'œufs
50 g de xylitol

Battre les blancs d'œufs en neige très ferme, ajouter peu à peu le xylitol sans cesser de battre, afin d'obtenir une masse ferme et brillante, décorer la tarte. Remettre au four 10 min sur 130 degrés.

Anecdote : j'étais intervenue dans une classe où étudiaient des adolescents. A mon grand étonnement, les élèves furent très intéressés par ce partage sur l'alimentation et réalisaient finalement que, dans le cadre des études, aucun cours de ce genre n'était proposé à leur grand regret. En effet, je partageais intégralement leur avis puisque, ne l'oublions pas : pour vivre il faut manger. Malheureusement, aujourd'hui, nous mangeons souvent mal, ce qui a pour conséquence que nous vivons mal et, ce que je constate aussi bien avec

ALLER SIMPLE vers la guérison

Claude BERDOZ



Je suis maman de deux enfants. À leur naissance, ils ont rencontré une multitude de problèmes de santé. Parallèlement, ils ont été diagnostiqués avec un déficit d'attention. Mon fils était également hyperactif avec des troubles du comportement. Nos journées étaient faites de rendez-vous de médecins, nos nuits perturbées et leurs petits déjeuners composés d'un cocktail de médicaments qui n'apportaient aucune amélioration...

Deux possibilités s'offraient à moi : soit notre famille continuait dans ce désordre général, soit je cherchais des solutions ailleurs que dans la pharmacologie et la médecine traditionnelle. Une docteure anglaise a commencé à modifier la destinée de nos enfants grâce à quelques changements ciblés dans notre alimentation. Actuellement, mes enfants ne prennent aucun médicament et chaque jour qui passe les éloigne un peu plus de toutes leurs anciennes pathologies.

Dans mon livre, je raconte brièvement mon enfance pour exposer le terrain héréditaire de la famille. Puis, je présente les différentes méthodes, personnes et médecins rencontrés qui m'ont permis d'obtenir des résultats. Ils ont changé le cours de notre vie et sont à même de changer la vôtre...

De cette succession d'événements, mon parcours professionnel a pris un tournant différent de celui que j'avais imaginé. Aujourd'hui, j'exerce dans un cabinet médical en qualité de coach en nutrition et micronutrition. J'associe notre histoire à celle d'un voyage, parsemé d'escales avant d'atterrir à la destination finale... la guérison. Si cette destination vous intéresse, alors n'oubliez pas d'attacher vos ceintures, des turbulences pourraient être traversées !

Préface du Dr Olivier Coudron.

ISBN 978-2-970-08208-8



www.indigo-montangero.ch

