

Le combat d'une mère contre la maladie de ses enfants

Quand les médicaments ne servent à rien, que la maladie s'installe et ronge les nuits, difficile de garder l'espoir. Pourtant, une mère de famille a tout tenté pour tirer ses deux enfants vers la guérison. Le chemin de croix de Claude Berdoz à Lonay (VD).

Dans la cuisine, de magnifiques pots de porcelaine anglaise, à l'écriture italique, «Sucre», «Café», «Biscuits». Mais aucun ne contient ce qu'il dit. Dans les placards de Claude Berdoz, 39 ans, mère de famille à Lonay (VD), on ne trouve plus les ingrédients habituels. Depuis un changement radical de régime alimentaire, sans lequel elle ne s'en serait peut-être pas sortie, elle va beaucoup mieux et sa famille aussi.

Cette femme épanouie, aux yeux d'un vert rieur et au sourire immense, a pourtant traversé six ans de calvaire et quatre ans de traitement. Le calvaire, c'est deux enfants malades. Corie et Jonas, 11 et 8 ans aujourd'hui. Un reflux urinaire et gastrique décelé à la naissance déjà. Avec en prime, des toux chroniques, inexpliquées. «Ma fille toussait tellement qu'elle vomissait tout le temps. Des seaux de glaires! C'était l'horreur. Elle s'angoissait de ne jamais pouvoir dormir. Et moi, je m'inquiétais de la voir dépérir, les yeux constamment cernés.»

Quand, en prime d'infections à répétition, son fils est diagnostiqué hyperactif, avec déficit d'attention sévère et troubles du com-

portement, elle ne baisse pas les bras pour autant. Cette «insatisfaite chronique», dotée d'une énergie hors du commun, met les pieds au mur et renonce à la facilité. «Bien sûr que ça aurait été plus simple de lui donner de la Ritoline. Mais la liste des effets secondaires est effrayante. Et je ne voulais plus continuer cette spirale des médicaments, sans avoir résolu le problème de base.»

De nombreuses nuits sans sommeil

Car, à l'époque, les placards de la cuisine sont remplis d'antibiotiques, de sirops antitussifs, de pansements gastriques, de cortisone. Et Claude Berdoz passe ses nuits à laver les carreaux, les salades et ses inox pendant que son mari prépare des bains de vapeur pour leur fille. «Oui, le plus dur était de ne pas pouvoir dormir, d'être atteint dans sa bulle. Du coup, on n'avait même plus le courage de conserver une vie sociale. On était trop fatigués pour sortir, voir des gens. Notre quotidien était un éternel recommencement. On en sortait, et on retombait.»

D'ailleurs, à l'époque, Claude Berdoz ne va pas très bien non

plus. Cette «descente aux enfers» était pavée de rhinites à répétition, infections urinaires, douleurs articulaires. Elle prend plus de dix kilos, manque souvent à son travail, un poste de secrétaire de direction au Gymnase de Morges. Et pourtant, elle s'accroche, portée par une force qu'elle ne comprend toujours pas aujourd'hui. «Je me disais: mais si je ne tiens plus, qui s'occupera de mes enfants? Je devais continuer à me battre pour eux. Mais il y avait des passages à vide, où la colère m'empêchait même de parler.» Avec, pour tout repère, le discours buté des médecins qui ne parlent que d'allergies. Et l'impasse des médicaments.

Et puis, un jour, elle rencontre les bonnes personnes, ces «petits miracles». Un neurologue, des médecins nutritionnistes, des acupuncteurs. Qui ne la regardent plus «comme une extraterrestre». Des spécialistes qui mettent enfin un mot sur ses maux: toute la famille souffre d'une dysbiose intestinale, autrement dit, une perméabilité de l'intestin qui peut entraîner un déséquilibre de l'organisme, et causer des infections à répétition voire des troubles neurologiques.

Commence alors un autre combat: il faut changer de régime alimentaire. Radicalement. Rayer des menus tous les agents conservateurs, additifs, lactose, gluten, sucre et même les féculents. Commence aussi le défrichage des étiquettes, pour traquer les phosphates du jambon, le sucre caché dans le tube de moutarde, le sorbate de potassium niché dans les pots de cornichons. «Un jour, j'ai pris un grand sac et j'ai vidé tous mes pla-

cards. Le sac était plein», se souvient Claude Berdoz.

De nouvelles habitudes alimentaires à faire passer

Ne restent que le cacao, le miel, les œufs, les amandes, certains fruits et légumes, de la viande de bonne qualité. Le plus dur: faire accepter ces nouvelles habitudes alimentaires à ses enfants, en particulier son fils, qui trouve que le pain sans gluten pue le raisin et ne voit pas

les bouillons de poulet d'un très bon œil. «On en buvait tous les dimanches, comme pansement gastrique. Mais c'était peu appétissant», sourit aujourd'hui la mère de famille.

Les résultats ne se font pas attendre. Six mois après l'introduction de ce régime draconien, qui tient compte des intolérances alimentaires de chacun, les crises s'espacent. Aujourd'hui, elles ont complètement disparu. Les médi-

caments aussi. «Bien sûr, ma vie est compliquée, tout est millimétré. Mais entre passer mon temps à la cuisine ou à l'hôpital, mon choix est vite fait.» Quand sa fille part en camp avec l'école, elle doit emporter toute sa nourriture pour la semaine. Son lait d'amande, ses céréales, son pain fait maison et sa viande séchée sans phosphates.

Sûr qu'aujourd'hui, toute la famille va mieux. Que désormais, ils peuvent se permettre des écarts de

temps à autre, ont réintroduit l'amidon, «pour plus de variété». «Avec mon fils, je fais toujours très attention au sucre, qui le rend vraiment speed. Il doit toujours faire de la logopédie et de l'ergothérapie. Il restera probablement atypique toute sa vie, mais c'est aussi une force. Maintenant on peut avoir des conversations avec lui, alors qu'avant je n'arrivais même pas à capter son regard.»



Claude Berdoz, ici avec ses enfants Corie et Jonas: «Ce n'est pas possible de vivre un truc comme ça sans que ça change votre perception de la vie.»

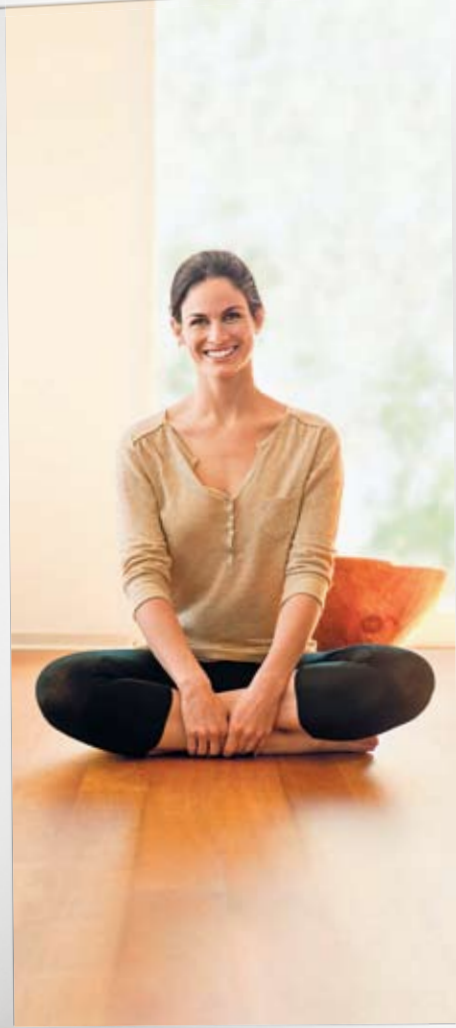


20% DE RÉDUCTION

PROFITEZ-EN MAINTENANT! OFFRES VALABLES DU 28.9. AU 11.10.2010 OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

actilife⁺

20% de réduction sur tous les produits et compléments alimentaires Actilife.



1.60

au lieu de 2.-

Actilife Galettes de riz entier au yogourt 6 pièces



1.70

au lieu de 2.15

Margarine Actilife Balance 250g



4.50

au lieu de 5.65

Muesli Actilife Crunchy Mix Plus 600g



1.80

au lieu de 2.30

Boisson aux fruits Actilife Oméga 3 1l



2.80

au lieu de 3.50

Calcium-magnésium Actilife 20 pastilles effervescentes



4.30

au lieu de 5.40

Actilife Cornwell Boisson au yogourt à la framboise 6x100ml



3.90

au lieu de 4.90

Actilife Fit for Work 20 pastilles effervescentes



MIGROS

M comme Meilleur.

RÉCIT SOCIÉTÉ | 19



Claude Berdoz a écrit «Déjouer les turbulences», un livre tiré de son expérience.

De son expérience, Claude Berdoz a tiré un livre, auto-édité, mais déjà écoulé à plusieurs centaines d'exemplaires. «Le but de cet ouvrage, c'est vraiment que les gens aient une autre information que celle dans laquelle on baigne et qu'ils se sentent moins seuls. A travers ce livre, j'avais besoin de faire ma thérapie aussi. J'ai appris beaucoup de choses sur moi.» Elle donne aujourd'hui des conférences un peu partout en Suisse romande, suit des cours de micronutrition et propose même des consultations en collaboration étroite avec un médecin. «En fait, certains docteurs m'envoient leurs patients pour des conseils purement pratiques, où trouver les aliments différents, comment les cuisiner.»

«Cette expérience nous a appris l'essentiel»

Sûr que sa vie a changé. Qu'elle a pris un sacré tournant. Avec cette étrange résurrection, portée à bout d'assiette, mais aussi de persévérance et de courage. «Ce n'est pas possible de vivre une telle expérience sans que ça change votre perception de la vie. Avant, j'étais plutôt carriériste, maintenant

j'adore des choses très simples, comme me promener en forêt. On a juste envie d'être bien, d'être ensemble. Ça nous a appris l'essentiel. Et quand mes enfants me disent merci pour ce que j'ai fait, c'est le plus beau des cadeaux.»

Elle parle de son destin, de son karma, a effacé la rage qui l'habitait depuis toutes ces années. A trouvé une forme de sérénité. «Finalement, j'ai l'impression qu'on ne décide pas de grand-chose. On est dans une vague qui nous porte, même le livre s'est fait comme ça. La force que j'ai reçue, c'est peut-être ça mon don. Parfois je me dis que ces enfants à pathologies extrêmes m'ont été donnés parce que j'avais beaucoup d'énergie et que je pourrais les aider, eux, et d'autres. Je suis désormais en contact avec plein de gens, je reçois des e-mails. Oui, ma vie est pleine de rencontres, et ça, c'est la plus merveilleuse reconnaissance.»

Patricia Brambilla
David Gagnebin-de Bons

A lire : «Déjouer les turbulences», de Claude Berdoz, préface d'Olivier Coudron. Infos sur www.dejouerlesturbulences.ch

Aujourd'hui
je cuisine
équitable!



MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR, SES CROUSTILLANTS AU CHOCOLAT ET SON ÉCUME DE CAFÉ

RECETTE POUR 4 PERSONNES, PRÉPARATION 25-35 MIN.

INGRÉDIENTS:

Mousse au chocolat noir:
4 jaunes d'œuf, 4 œufs, 4 cs d'eau, **120 G DE SUCRE***,
280 G DE CHOCOLAT NOIR*, 4 dl de crème entière

Croustillants au chocolat:
150 g de beurre, 150 g de sucre glace, 6 blancs d'œufs, 120 g de farine,
30 G DE CACAO EN POUDRE*

Écume de café / de lait:
30 CL DE CAFÉ* / de lait entier, **30 G DE SUCRE***, 6 g de lécithine de soja (disponible en droguerie)

PRÉPARATION:

- 1 Mousse: mélanger les jaunes d'œuf, les œufs, le sucre et l'eau et fouetter le tout. Faire fondre le chocolat à feu doux et l'ajouter. Fouetter la crème et l'incorporer en remuant. Répartir les $\frac{3}{4}$ de la mousse dans des petits verres et conserver dans une coupe le quart restant. Réserver 2 heures au réfrigérateur.
- 2 Croustillants: mettre le beurre en pommade et ajouter les autres ingrédients. Etaler la pâte en minces rondelles (6 cm Ø) et cuire 7 min. au four à 170° C. Enrouler les croustillants encore tièdes autour d'un manche de spatule p. ex. Laisser refroidir. Avant de servir, garnir avec le reste de mousse au chocolat.
- 3 Écume de café / de lait: avant de servir, ajouter le sucre et la lécithine au café / lait chaud. Laisser refroidir. Mixer et récupérer l'écume. Garnir les assiettes de l'écume de café et la mousse de l'écume de lait.

Si vous ne souhaitez pas utiliser de lécithine, ce dessert est délicieux même sans écume de café / de lait.

Idée recette du grand chef Pierre Crépaut

* AVEC DES INGRÉDIENTS ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE, CUISINER FAIT DOUBLEMENT PLAISIR: L'ACHAT DE PRODUITS FAIRTRADE AIDE EN EFFET DES CULTIVATEURS DU SUD À AMÉLIORER PAR EUX-MÊMES LES CONDITIONS DE VIE DE LEURS FAMILLES ET DE LEURS COMMUNAUTÉS.

D'AUTRES RECETTES SUR WWW.MAXHAELAAR.CH