

Le parcours d'une maman courage

Deux enfants continuellement malades, des hospitalisations et des traitements médicaux à n'en plus finir: Comment changer cette vie? Prendre moins de médicaments? Une maman, Claude Berdoz, est venue témoigner dans un Café-Déclic à Fribourg.

Texte et photo: Josiane Berset

redaction@lobjectif.ch

C'est une histoire assez incroyable qu'est venue raconter cette maman vaudoise un dimanche soir au Centre Phénix, rue des Alpes 2 à Fribourg. Depuis sa propre enfance, elle a des souvenirs de problèmes respiratoires, de toux persistantes, et de séjours à l'hôpital. Des traitements antibiotiques, des médecins qui ne parviennent pas à guérir une maladie sans nom.

UNE VIE ÉPUIANTE

Puis en 1998, la naissance d'une petite fille, avec des problèmes de santé: reflux urinaire, une toux qui ne cesse ni le jour, ni la nuit, des hospitalisations sans résultat. Difficile à vivre, avec le manque de sommeil qui plombe la vie de famille. Quatre ans plus tard, la naissance d'un petit garçon, avec des problèmes de santé importants: infections pulmonaires sévères et chroniques, reflux urinaire, toux, otites, rhinites. L'enfant passe beaucoup de temps à l'hôpital, les médecins ne connaissent pas la cause de ses maux chroniques: c'est là qu'il dit ses premiers mots, qu'il fait ses premiers pas! L'enfant est hyperactif, impossible de capter son regard, il ne peut se concentrer. On prescrit, aussi bien à sa sœur qu'à lui, de hautes doses de fer, des anti-vomitifs, des pansements gastriques, des sprays nasals, de la cortisone, et par intermittence, des antitussifs, des antibiotiques et

différents aérosols. Une situation épuisante pour la famille, et aucune amélioration.

UN TABLEAU DE BORD

Claude Berdoz se décide à noter dans un journal de bord tout ce qu'elle observe: elle découvre un lien avec la nourriture absorbée: il faut augmenter la cortisone après que l'enfant mange une tomate. Un mets sucré ou des bonbons rendent le petit garçon encore plus agité.

Puis c'est la rencontre avec une femme médecin, Dr Natacha Campbell, en Angleterre, qui a elle-même eu un enfant autiste. Elle est à ce moment-là l'un des premiers médecins qui reconnaît un lien entre les intestins, le cerveau et le comportement. L'un des rôles de la flore intestinale est de neutraliser les envahisseurs, de maintenir un bon équilibre entre les bactéries favorables et les opportunistes, d'éliminer les toxiques de l'organisme. Si l'intestin ne fonctionne pas bien, il ne pourra plus exercer son rôle de muraille, on parle alors d'intestin poreux, il laisse passer les molécules nocives. La muraille se remplit de trous et peut nourrir à souhait la flore pathogène qui va sécréter des toxines ainsi que des protéines mal digérées. Les toxines ont donc tout loisir de traverser et de parvenir dans le sang. Le système immunitaire reconnaît ces toxines comme un corps étranger, il réagit et c'est l'intolérance, voire l'allergie.

«La prise d'alcool ou d'un médicament montre bien que les molécules agissent sur le cerveau et notre comportement alors qu'ils sont absorbés par le système digestif» ajoute Claude Berdoz.

UN RÉGIME ASTREIGNANT

La doctoresse lui demande une photo de la langue des enfants. Jusque-là, aucun médecin ne savait la raison d'une langue blanche, avec des trous. La cause en est une colo-



Pendant trois ans, Claude Berdoz a tout expérimenté pour sortir d'affaire sa famille malade.

nisation par le champignon «candida albicans». Elle prescrit alors un régime alimentaire draconien: notamment cuire un poulet bio dans de l'eau, boire le bouillon, puis manger la viande. Cela forme un pansement gastrique parfait. Le reste du régime est composé principalement de fruits, légumes et oléagineux. Plus aucun féculent (pâtes, riz, pommes de terre) ni sucre, qui entretiennent les bactéries nocives qui squattent l'organisme et empêchent le développement des bonnes bactéries.

DIMINUER LES MAUVAISES BACTÉRIES

Claude Berdoz s'astreint avec ses enfants à ce régime lassant et monotone: l'idée est de rééquilibrer la flore intestinale et diminuer les mauvaises bactéries. Durant cette période, elle ne reçoit le soutien ni de son mari, ni de sa maman qui lui demandent si elle a perdu la raison? Après quelques mois, le résultat est spectaculaire. L'asthme a disparu, la cortisone est

supprimée, tout comme les pansements gastriques, les anti-vomitifs, les antibiotiques. Le petit garçon est plus calme, il entre en communication avec les autres, le sommeil est retrouvé. Aujourd'hui, les enfants ne prennent plus aucun médicament. «Mais on reste toujours dans la crainte de nouvelles intolérances alimentaires. Le moindre écart avec un aliment déclenche son cortège de maux» précise-t-elle.

CONSTAT DE CLAUDE BERDOZ

Claude Berdoz en est convaincue: nous vivons dans un environnement avec plus d'agresseurs: médicaments, pollution, produits issus de l'agroalimentaire, stress, ondes de toutes sortes. Pendant ce temps, les éléments protecteurs sont devenus moins nombreux: les fruits et les légumes sont de moins bonne qualité qu'autrefois. Cela cause un déséquilibre qui peut provoquer des inflammations dans certains organes. On peut également vivre pendant des années avec une inflammation silencieuse, sans symptôme. Et on ne naît pas tous avec le même capital santé, l'héritage génétique joue un grand rôle.

ALIMENTS INFLAMMATOIRES

Parmi les aliments, elle livre quelques constats: passablement de sortes de sucres, les produits laitiers, les additifs et les colorants, les céréales raffinées sont extrêmement inflammatoires et acidifiants. Il faut par exemple

accompagner le fromage avec un abricot sec (basique). Toutes les sortes de sucres et féculents et leur surconsommation (pain, pâtes, riz, pommes de terre, sucres, fruits) sollicitent trop souvent le pancréas et pourraient être la cause de nombreux diabètes de type II. Il faudrait laisser au pancréas le temps de se reposer, et remplacer les sucres habituels en alternant d'autres sortes de sucres.

CONTRE L'INFLAMMATION

Les fruits et les légumes sont d'une importance capitale. Mais vu le déséquilibre dans lequel nous évoluons entre l'excédent d'agresseurs et l'insuffisance de protecteurs, nous serions astreint à consommer des brouettes entières de fruits et de légumes, raison pour laquelle, une bonne complémentarité en antioxydants, acides gras, probiotiques et prébiotiques est probablement incontournable.

RACONTER SON CHEMIN

Actuellement, après avoir côtoyé de nombreux médecins, cette maman a écrit un livre dans lequel elle raconte son parcours («Déjouer les turbulences», www.dejouerlesturbulences.ch ou tél. au 079 549 45 01). Elle compare son histoire à un voyage au long cours, avec de nombreuses escales, et une destination finale, la guérison. Après avoir autopublié son livre, Claude Berdoz dispense aujourd'hui des consultations dans un cabinet médical pour les personnes qui le désirent. «Je connais mes limites, je ne me permettrai jamais de poser un diagnostic. Mes consultations sont d'ordre pratique, je donne des recettes ou des conseils et j'offre une écoute, un partage.»

Cafés-Déclics à Fribourg: des intervenants originaux, libres penseurs, libres viveurs, avec des témoignages aptes à provoquer des déclics constructifs parmi les participants. Prochain conférencier: Michel Maxime EGGER, *La terre comme soi-même*, samedi 12 mai à 18h, Centre le Phénix, rue des Alpes 7 (CHF 20.-/15.-, avec une boisson offerte) Inscriptions recommandées: www.declicsetcie.ch ou 022 340 59 70

SANTÉ

* Infirmière Bachelor, Responsable communication Fédération suisse des patients Fribourg/Suisse occidentale

A 13 ans j'ai été victime d'abus sexuels

«Je suis une femme aujourd'hui âgée de 28 ans et ai dû subir des abus sexuels répétés lorsque j'avais 13 ans.»

Texte: Katia de La Baume*

redaction@lobjectif.ch

«Aujourd'hui j'ai beaucoup de peine à nouer une relation amoureuse stable; je suis boulimique, j'ai l'impression de vivre de subits changements d'humeur et par-dessus tout je me déteste... Je n'ai jamais ni osé, ni voulu parler de ces abus mais depuis quelques mois je fais des cauchemars et j'ai de plus en plus de difficultés à gérer mon quotidien. Je pensais avoir enfoui ces épisodes atroces de mon adolescence mais je me rends compte que cela a peut-être un lien avec mon mal-être aujourd'hui. Savez-vous s'il existe une solution pour m'aider? A qui pourrais-je m'adresser sans que mon entourage ne soit au courant?»

OSER EN PARLER

En matière d'abus sexuels, le plus difficile pour la personne abusée, homme ou femme, est d'en parler. Lorsque

ces actes restent inavoués, «enfouis», cela crée pour la personne abusée des difficultés de fonctionnement au niveau professionnel, familial, conjugal, psychique et parfois même avec des retentissements au niveau somatique (santé physique). Les principales raisons du silence de la victime sont la crainte de ne pas être crue, la honte, la culpabilité, la peur de réactions néfastes de l'abuseur, surtout s'il a proféré des menaces, la loyauté envers sa famille, en particulier si l'abuseur est un parent ou proche de la famille.

NOMBREUSES DÉFINITIONS

En préliminaire, la notion d'«abus sexuel» est à préciser pour nos lecteurs. Les définitions étant nombreuses, je vous propose celle donnée par l'association Faire le pas.

L'abus sexuel est: «une expérience traumatique, une transgression sexuelle un abus de pouvoir, un abus de confiance» où apparaissent: «toutes les formes d'interaction sexuelle sous contrainte ou sous emprise entre un enfant ou un adolescent et une per-

sonne en position de pouvoir par rapport à lui ou à elle, et dont l'enfant devrait normalement attendre protection et affection. Lorsque l'auteur est un membre de la famille il s'agit d'inceste.»

Les gestes abusifs peuvent être les suivants: «regards, remarques, atouchements qui transgressent la sphère intime et viol.» «L'abus n'est pas déterminé en fonction de la violence physique, de la fréquence ou de la durée, mais de ce que l'enfant a ressenti dans son corps, son âme et ses sentiments. Les interactions sexuelles peuvent être accompagnées de violences, de menaces, de chantage ou de douceur.»

PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Prendre conscience que l'on a été victime d'abus sexuels, et que ce n'est pas la norme, est la première étape dans votre démarche. La deuxième étape consiste à s'adresser à un professionnel de la santé. Une troisième étape, qui peut être réalisée avec l'aide du professionnel de la santé, serait d'entamer des démarches juridiques.

ASSOCIATIONS SPÉCIALISÉES

Lorsque vous vous adresserez à un professionnel de santé, sachez que celui-ci est soumis au secret professionnel. Ce dernier peut être votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé avec qui vous vous sentez en confiance.

Il existe des associations spécialisées qui fournissent conseils, écoute, suivi thérapeutique tout en garantissant la confidentialité. L'association Faire le pas avec une antenne à Fribourg, www.fairelepas.ch (0848 000 919) offre un espace d'écoute et de soutien ainsi qu'aux proches. D'autres organismes sont à disposition tels que: Le GRIMABU (Groupe interprofessionnel fribourgeois de prévention contre la maltraitance et les abus sexuels sur les enfants), www.grimabu.ch; le Service de planning familial et d'information sexuelle à Fribourg, SPFIS, 026 305 29 55, www.fr.ch/spfif/fr/pub/abus_sexuels.htm; le 147, conseils et aide pour les enfants; la Main Tendue au 143, Solidarité-Femmes à Fribourg au 026 322 22 02,

l'association Dis No, www.disno.ch.

Pour toute démarche juridique mais aussi pour écoute, conseils psychologiques, aide et accompagnement, il existe dans toute la Suisse, les centres LAVI (loi fédérale d'aide aux victimes d'infractions). A Fribourg: 026 305 15 80, www.fr.ch/sej/fr/pub/aide_victime.htm. Ces centres sont soumis à la confidentialité en particulier à l'égard des autorités et des particuliers. Les centres LAVI ont certaines prestations gratuites pour les consultations psychologiques et/ou juridiques et peuvent octroyer des aides financières ponctuelles.

Entamer des démarches pour se sortir de l'ombre et des idées noires, cesser avec le sentiment de honte et de culpabilité, en vue d'un mieux-être personnel et d'une amélioration de ses relations, est un acte courageux. Il s'agit d'une décision et d'un pas difficile mais dont les bénéfices sur la qualité de vie et l'avenir de la victime sont indéniables.