

Tout commence en 2005



Najjari
Mériame



Tout commence en 2005, le début d'une nouvelle vie mais aussi d'une nouvelle hygiène de vie. Quelques mois après notre mariage, je découvre que je souffre du syndrome du « côlon irritable ». Il s'agit d'un trouble intestinal qui se caractérise par des sensations douloureuses au ventre, accompagnées ou non de malaises, diarrhées ou constipation. On ne sait pas encore trop l'origine de ce mal, mais on suppose qu'il est certainement lié à l'alimentation mais aussi au stress.

Pour atténuer les crises douloureuses invalidantes, mon médecin me prescrit des antispasmodiques. Ouf ! Enfin soulagée de mes douleurs, je continue à mener le même train de vie et surtout personne dans le corps médical ne remet en cause mon traitement, ni mon alimentation.

Quelques mois plus tard, je me décide tout de même à consulter la posologie de plus près. Car qui dit antispasmodique dit aussi immobilisation des intestins et donc constipation.

Contre mon gré, je rentre donc petit à petit dans le cercle vicieux des laxatifs.

Aussi, je ne veux plus être dépendante de ce médicament, ni des laxatifs et décide donc de mener ma propre enquête à ce sujet.

Premier constat : Je mange mal et même très mal ! Mes goûts alimentaires et ceux de mon mari se ressemblent : céréales chocolatées, tartines de pain blanc au fameux chocolat aux noisettes, lait chocolaté, produits laitiers, sodas, viande de manière quotidienne et bien évidemment les pâtes blanches sous toutes les sauces. Par contre dans notre régime très équilibré pas beaucoup de fruits ou de légumes. Nous étions loin de nous imaginer que tout ça n'était pas très équilibré et qu'en plus cela nous intoxiquait.

Mes recherches sur le net me conduisent tout d'abord sur le site de la doctoresse Catherine Kousmine (1).

Avec elle, j'en apprends un peu plus sur la fonctionnalité de notre intestin et sur l'importance d'une bonne hygiène intestinale. Je mets en application certains de ses conseils dont entre autres l'hydrothérapie du colon, les pré et probiotiques, une supplémentation en fibres de psyllium et l'incontournable crème Budwig pour le petit déjeuner.



La crème Budwig est en fait un repas cru, naturel et froid, composé uniquement de produits frais : graines oléagineuses, laitage maigre, céréales crues, fruits et huile première pression à froid.

De fil en aiguille, mes lectures me mènent jusqu'aux écrits du Dr Jean Seignalet (2) prônant le retour à une alimentation de type ancestral, en passant par le professeur Henri Joyeux (3) sans oublier le journaliste scientifique Thierry Souccar(4) et ses divers ouvrages dans le domaine de la santé.

C'est ainsi que je me décide donc à réformer notre alimentation de manière radicale en commençant par ce qui me semble le plus important : le sucre, les huiles, les farines et le sel.

Au grand désespoir de mon mari, qui ne demandait rien, je bannis tous les produits raffinés. Je remplace le sucre blanc par du sucre de canne non raffiné, les huiles raffinées par des huiles de première pression à froid, le pain blanc par du pain complet, les pâtes blanches par des pâtes complètes, le riz blanc par le riz complet, et le sel raffiné par du sel de mer non raffiné et non traité.

Thierry Souccar m'avait convaincue avec son ouvrage « Lait, Mensonges et Propagande ». Moi qui était fan de lait et de tous les produits laitiers, j'ai restreint ma consommation de produits laitiers et j'ai ainsi compris, 20 ans plus tard, pourquoi j'avais des quintes de toux invalidantes à tout moment de la journée et des crises d'apnée jusqu'à étouffement durant la nuit...de la même façon, j'ai aussi réalisée que j'étais intolérante à certaines protéines du lait et confirmait ainsi les statistiques de l'intolérance au lactose chez les nord-africains .

Petit à petit, j'augmentais notre ration de fruits et de légumes dans notre alimentation quotidienne. Déjà, je pu ressentir un mieux-être.

Mes recherches m'ont appris aussi que nous étions habilement amenés par les grands lobbys industriels à faire des choix qui peuvent nuire à notre santé et à notre environnement. Le traitement aux pesticides et insecticides de nos fruits et légumes, l'irradiation des aliments emballés sur les étales de nos supermarchés, les organismes génétiquement modifiés...quelle horreur ! Je croyais avoir atterri sur une autre planète.



Tout cela nous a conduit naturellement à nous tourner vers le Bio, d'abord pour nos fruits et légumes, ensuite pour tout le reste de notre alimentation.

Le changement ne fut pas facile à mettre en place, car je devais non seulement convaincre mon mari mais aussi mes parents et beaux-parents de l'importance capitale que jouait notre alimentation sur notre santé. Bien évidemment et malheureusement on ne se sent concerné que lorsque l'on est touché personnellement par la maladie !

J'avais l'impression d'entrer en guerre.... une longue bataille se mettait en place, seule contre tous.

Après deux ans, de réforme alimentaire progressive et de soins alternatifs pour chouchouter mes intestins, je fus enfin « guérie ». Je ne prenais ni antispasmodique, ni laxatif, tout était revenu à la normale....du moins tant que je respectais l'hygiène alimentaire que je m'étais imposée. Car bien évidemment, notre corps a une mémoire et dès le moindre écart, il ne manquait pas de me rappeler à l'ordre !



Biographie

- (1) Dr Catherine Kousmine : <http://www.kousmine.fr/dr-kousmine/>
- (2) Dr Jean Seignalet : <http://www.seignalet.fr/fr/>
- (3) Professeur Henri Joyeux : <http://www.professeur-joyeux.com/>
- (4) Thierry Souccar : <http://www.thierrysouccar.com/>