

## DOWNSIZE ME — L'ÉPISODE RCUH

Je viens de vous proposer dans ce chapitre d'arrondir les angles de vos choix alimentaires, mais c'est grâce à un régime très strict, le *Régime des Glucides Spécifiques* (RGS\*, adapté dans ce livre en *Nouvelle flore*), que j'ai pu me reprendre et vivre sans médicaments à la suite d'un cataclysme intestinal en 1999-2000 (une maladie auto-immune : la recto-colite ulcéro-hémorragique, ou RCUH). La dégringolade a été fulgurante dès le choc psychique qui l'a déclenchée. Me croyant à l'abri par mes connaissances en diététique et en alternutrition végétarienne, je n'ai fait qu'empirer la situation par des choix malencontreux. Déjà végétarienne depuis quelques années, j'ai voulu en commencer une version exposant douze : le crudivorisme végétarien sans-gluten-sans-laitage, celui qui m'était conseillé dans la littérature comme étant la panacée. L'histoire mérite d'être narrée, car elle est symptomatique de ce que vivent tant de mes congénères.

Les premiers effets extérieurs de la maladie me paniquaient : outre la perte de plus de dix kilos en quelques semaines, j'allais à la selle trente fois par jour. Je ne vous dis pas la couleur, je les ai toutes vues sauf le bleu et le mauve. J'ai tout d'abord mis en œuvre le régime Kousmine à la lettre, dans sa version végétarienne ou quasi. J'étais aux premières loges pour appliquer la méthode avec rigueur puisque j'avais écrit un livre de recettes mettant la théorie de Mamie Kousmine en pratique préventive de santé. Où est-il écrit que les donneurs de leçons suivent leurs propres conseils ? Jusqu'à cet épisode de recto-colite, je ne pratiquais depuis 1994 qu'une version créative de la méthode. Ancienne adepte de la bouffe-camelote hypersucriée, j'avais bien de la peine à ne pas reprendre mes sentiers rebattus. Je m'étais inventé la fable selon laquelle des desserts pouvaient continuer à rythmer mes journées, à condition qu'ils soient « sains ». Pardon, mamie Kousmine. Ferai plus. À tout le moins, j'étais déjà heureuse de m'être débarrassée de mes migraines si fréquentes, de mes maux de dos, de mes infections à répétition. Tout cela m'épargnait plus de rigueur dans l'application de ce plan alimentaire, déjà si éloigné de mes anciennes habitudes.

Dès mars 99, date de ma grande « chute » en recto-colite, je m'attachai à donc pratiquer enfin la méthode Kousmine à la lettre. « *Les aliments seront mes remèdes* » était mon refrain. Sans grand effet. Je ne savais pas encore, à l'époque, que, pour les cas de colopathie grave, la doctoresse Kousmine pratiquait une version sans céréales de sa méthode. Je décidai de passer à la méthode Seignalet, qui est un régime de type Kousmine mais quasi crudivore, sans gluten et sans laitage. Après quelques semaines à ce régime, mon état s'aggrava, je m'affaiblis encore plus. Je le pratiquais avec du riz, du sarrasin, du quinoa, bref tous les farineux autorisés chez Seignalet. Je ne me rendais en outre nullement compte que cette ascèse alimentaire était fondamentalement inadaptée à mon tempérament physiologique et à mon résidu de force vitale, vu que je suivais les conseils du professeur de manger quasi tout cru.

Je passai donc à la vitesse que je croyais supérieure : j'alternai ce plan excessif avec la monodiète de jus de raisin de Johanna Brandt. J'avais en effet observé que mon corps n'arrivait plus à digérer qu'un seul aliment à la fois. Nous étions en septembre. Parfait pour les raisins. L'état cachectique de mon petit corps se rapprocha alors de l'agonie. Je perdis encore plus de sang que d'habitude. Je n'eus pas le réflexe d'arrêter tout de suite. J'étais entretenue dans mes erreurs par des amis crudivores qui me persuadaient que c'était « le processus de détox ». Dieu, qu'on est naïf quand on a mal et qu'on a peur !

Chaque soir, je saluais mentalement ma famille du fond du cœur, tant j'étais convaincue que je ne rouvrirais pas les yeux le lendemain matin. Façon de parler, car je ne dormais qu'une heure à la fois tant la douleur était vive. Un jour j'écrirai un autre livre (encore...) sur toutes les techniques que j'ai testées à cette occasion pour ruser avec la douleur.

Devenue végétarienne en 94 par peur d'une rechute de cancer, j'avais développé une éthique du végétarisme qui rendait cette posture encore plus difficile à abandonner. Or, dans ces brumes de semi-conscience, quelle envie me taraudait-elle ? De l'osso buco, du poulet rôti, un expresso, du bouillon cuit des heures sur un coin de fourneau... Persuadée de ma propre fin, qu'avais-je à perdre à écouter ma petite voix intérieure ? En désespoir de cause, je misai donc tout sur l'intuition.

Ne parlons pas, dans le cas présent, d'instinct, car je n'y étais déjà plus connectée, si jamais je le fus. J'abandonnai donc mes bonnes résolutions végétariennes. Je reçus tous ces bons petits plats si « mauvais » pour la santé. Je connus un sursaut d'énergie très surprenant dans les semaines qui suivirent l'abjuration de ces croyances malavisées.

Je mentirais si j'affirmais que ma remise sur pied fut instantanée et radicale. Mes croyances en la nocivité de la viande et des cuissons longues au four, dans leur activité prétendument proinflammatoire, étaient si ancrées dans mes réflexes idéologiques que j'en vins à faire taire ma petite voix intérieure, par trois fois à trois semaines de distance. À chaque regain d'énergie, je revenais à mon ancien régime, avec le résultat que vous devinez : « *bardaf, c'était l'embarquée* » vers le lit.

Après deux mois de ces montagnes russes, le bon sens me revint et j'embrassai enfin le *Régime des Glucides Spécifiques* (RGS\*), que j'étudiais de loin depuis quelques mois. Dans toutes mes recherches, celui-ci m'était apparu comme le régime le mieux adapté à la maladie qui était en train de me saboter. Je ne lui avais guère accordé d'attention jusque-là, puisqu'il est quasi-impossible à convertir en mode végétarien et, ô horreur, l'on doit y manger gras. À mes yeux, c'était le régime antikousmine. On n'y parlait pas de la qualité des cuissons ou du bio. Rien pour me plaire donc. Mais comme j'étais en train de me réconcilier avec mon organisme et à l'écouter enfin, je me jetai à l'eau et je lui fis confiance. En route pour le RGS\*. Et voilà, maman, je n'avais plus mal aux dents ! Enfin, non, pas vraiment. Il me fallut encore quelques mois pour me rendre compte que je

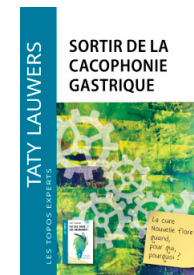
faisais partie de la cohorte des « détoxifiants pathologiques » que j'ai renommés « canaris\* de la modernité » dans mes topos. Je dus adapter le régime en fonction de cette équation-là.

Après un an de ce régime tenu de manière draconienne et combiné à des choix

“ Le premier cerveau et le second (l'intestin) étant affamés en nutriments, la solution est de se ressourcer par une alimentation régénérante. ”

ressourçants (entre autres en graisses originelles\*), je pus recommencer à manger de tout, attentive à ma progression opérée millimètre par millimètre. Je pense que j'ai trouvé là le régime idéal pour mon cas perso. Outre que je suis rétablie, j'ai été en outre débarrassée de cet épuisement chronique (forme de fibromyalgie) qui me pourrissait la vie depuis 1987. C'est à se demander si ce n'est pas ce régime qui m'épargne la rechute de cancer à court terme que les médecins m'ont prédit il y a près de vingt ans.

Je me considère désormais en rémission permanente de la RCUH. Je ne pratique plus le régime de manière strictement suivie, sauf par périodes de cures, lorsque je sens un début de colite ou de sigmoïdite. Je pratique alors une version *very-low-carb-high-fat* de *Nouvelle flore*. Après deux semaines je reviens à mon antienne : l'*Assiette Ressourçante*. Cette option pauvre en glucides n'est pas recommandée à tous les mangeurs. Il se fait que, même rétablie, mon seuil de tolérance aux glucides reste très bas. Ma biochimie est, disons, curieuse. Mais depuis que je la suis plutôt que d'écouter les gourous, tout va bien, merci, madame la Marquise.



Vous êtes plus curieux des fondements de cette approche? Vous êtes praticien? Le topo expert est *Sortir de la cacophonie gastrique*. Il complète ce tome-ci en explorant quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure Nouvelle flore, « la dysbiose expliquée à ma fille », comment ajuster la cure selon les cas. Un opus très technique, conçu pour les thérapeutes et les férus de nutrition. Plus d'infos via les bonus (p. 3).