

des amandes non rôties non salées grignotées avec un fruit ? Ou un biscuit maison au vrai beurre de ferme ? Seriez-vous si gêné d'ajouter un peu de votre belle et bonne huile d'olive sur la salade de la cantine ? À défaut, concentrez votre attention sur les graisses originelles du matin et du soir. Le matin, par exemple, remplacez le choco ordinaire (graisses surcuites) par du beurre de lait cru et du chocolat râpé sur le pain. Ou faites votre propre *Pâte Choco du Matin* selon ma recette ressourçante. Ou achetez une marque bio où les graisses sont originelles (*Samba Jumbo* de Rapunzel, par exemple). Adaptez tous vos petits déjeuners selon les mêmes critères.

Peu de vert ? Pas beaucoup de légumes frais ? Vous ne cuisinez pas ? Vous mangez souvent au restaurant ? Équilibrez en ajoutant à votre quotidien, le soir ou le matin, un à deux verres de jus de légumes fraîchement pressés par jour, quand l'occasion se présente. Si vous disposez d'un extracteur plutôt qu'une centrifugeuse, vous pourrez même préparer les jus la veille au soir, ils n'auront pas perdu leurs propriétés le lendemain matin.

Vous préférez le cuit ? Il faudra alors un peu potasser *Je débute en cuisine nature* et vous confectionner le week-end des potages à surgeler. Vous emmènerez le petit potage mignon du jour, en bouteille thermos au bureau, en déplacement.

Pas assez ou même pas d'aliments ressourçants ? Ça, c'est le plus facile : rendez-vous au *Catalogue des Achats Ressourçants* (p. 93).

Les aliments y sont présentés par catégorie (beurre, œufs, céréales, etc.), selon qu'ils sont ressourçants, de soutien ou de simple dépannage.

## LE TÉMOIGNAGE DE ZIA

J'expose ci-après le témoignage de la maman de Zia, une petite fille dont la maladie orpheline est gardée sous le boisseau par la simple tenue d'une forme d'*Assiette Ressourçante*.

Comme cela a été le cas pour *Une Cantine d'école* (p. 67), cette histoire est illustrative de ce que, pour réformer l'alimentation, il ne faut pas de grandes envolées végé ou céréaliennes. Il suffit de porter attention à la qualité remède des aliments, tout en évitant les formes d'antinutriments que contiennent les aliments préparés en tout-venant.

Avis aux parents d'enfants victimes de maladies métaboliques comme Zia. Ce témoignage n'a de valeur qu'illustrative. Ce n'est en aucun cas une suggestion pour tous, vu que chaque enfant est si différent.

Cet article vise à illustrer que, d'une part, les aliments peuvent seconder les traitements de manière superbe lorsqu'ils sont bien ciblés et que, d'autre part, les défauts génétiques peuvent ne pas s'exprimer franchement lorsqu'on donne au corps les outils (alimentaires) pour faire face.

J'espère que des homéos ou naturoso pourront s'inspirer de cette histoire pour aider l'efficacité de leur pratique.

Par parenthèses, Cécile, la maman, a intelligemment procédé à la transition alimentaire vers des aliments-remèdes par petits pas, en écoutant tendrement sa fille — qui, comme beaucoup d'enfants de son âge, en sait plus long que sa mère ou moi sur ce qui lui fait du bien, d'ailleurs !

« Avec beaucoup de retard je t'envoie notre témoignage qui est promis depuis si longtemps. Zia ma fille est née à terme et sans difficulté. C'est ma seconde enfant. Deux jours après sa venue au monde, Zia est tombée dans un coma hypoglycémique. À l'hosto, ils l'ont mis sous perf' de glucose et d'antibiotiques directement. Après, tout allait bien. Dès qu'on lui enlevait sa perf', c'était reparti pour un tour de coma !

On a joué à ce petit jeu pendant un mois jusqu'à ce que l'on diagnostique une glycoséose de type I A. C'est une maladie orpheline, donc pas de solution miracle, à part la nourrir toutes les 2 à 3 heures et la gaver la nuit à l'aide d'une sonde naso-gastrique.

On me dit alors que Zia ne pouvait manger aucun produit contenant du lactose, du fructose ou du saccharose. Pas de graisse non plus, enfin bref pas grand chose. Les prises de sang révélaient déjà à l'époque une certaine anémie et un taux de cholestérol très élevé (400).

Au bout de 5 mois, Zia refuse le sein et passe au biberon qu'elle accepte une fois sur deux. Elle commence aussi à devenir un peu trop grosse à mon goût. Mais, depuis le début, les médecins me disaient que c'était normal pour un enfant atteint de cette maladie. Bon, moi, par rapport à la situation, je veux bien croire n'importe qui tant que mon enfant reste en vie.

Zia vomit de plus en plus et a des diarrhées non stop. Elle refuse aussi de se nourrir. Tout passe en gavage et ressort aussi vite. Bref, bref, je déprime... et elle aussi, face à l'absence de réponses à mes questions. Les résultats des prises de sang ne sont toujours pas formidables, sans compter qu'elle est non stop en acidose. Je décide d'aller consulter en France dans une clinique chez un professeur qui a l'habitude de suivre des maladies comme celle de ma fille. Il me fait remarquer que mon enfant est obèse (merci, j'avais remarqué!), que son régime alimentaire n'est pas du tout adapté (tiens...) et que ses vomissements sont d'ordre psychologique. Il me remet également à ma place en me traitant de dépressive!!!

Bien sûr, il avait raison sur tout, mais les réponses à mes questions n'étaient pas encore complètes. Il me conseilla de la mettre sous

glucose pour la nuit et d'essayer de la faire manger la journée, mais il ne me dit pas « comment » la faire manger. Les diarrhées étaient de plus en plus fréquentes.

Par contre, Zia se stabilisa au niveau poids, elle maigrit même un peu, pour atteindre en final un poids correct pour son âge. Son tour de ventre, en revanche, restait énorme! Ses intestins étaient hyper-enflammés. Elle refusait toujours de manger, mais elle continuait de vomir. Pour le reste son développement physique tant que psychique était normal.

Je consultais une psy qui m'aidait pour que ma fille accepte la nourriture... et sa maladie par la même occasion. Par un jour de chance et de hasard (ne fait-il pas bien les choses...), je te rencontrai lors d'un stage de stuc à la chaux, on en discuta... et la grande révélation a lieu.

C'était à ne plus rien comprendre! Tu m'as conseillé de lui rajouter en douceur des graisses (mais des bonnes, ce que tu appelles les « graisses originelles »): du beurre de lait cru, des huiles de noix, d'olive etc. Et en grande quantité!

On m'avait chanté pendant plus de trois ans de ne pas procéder ainsi, j'avais même éliminé les matières grasses de l'assiette de Zia. Et là, toi, tu conseilles tout le contraire – tout en insistant sur l'observation attentive de ma fille et sur le fait qu'il ne me faut rien changer aux conseils du professeur de Paris.

Tu m'as conseillé aussi de lui donner des fruit secs (noix, noix du Brésil), des œufs mayonnaise et je passe bien d'autres sources de bonnes graisses.

Bon, là-dessus, tu me conseilles de réduire les apports de sucres même lents, en m'expliquant qu'en augmentant les graisses on peut se permettre de réduire les sucres dans des cas de tel déséquilibre glycémique.

Je me suis dit que j'allais essayer, mais sincèrement, je me suis demandé si tu n'étais pas un peu "illuminée".

J'ai tenté le coup avec précaution. Et ça a très bien marché: ses glycémies sont restées correctes et même sont devenues beaucoup plus stables.

Tu m'as aussi suggéré de ne lui donner que du "blanc" en matière de féculents (du blanc mais du bio!) : riz, pâtes, pain blanc... pour arrêter d'irriter sa paroi intestinale le temps qu'on la « répare ». Quand j'en ai parlé au pédiatre qui la suit (...), il a pris des notes... Il m'a prise pour une cinglée.

Tu as aussi proposé de lui apporter plus de protéines à midi (toujours ressourçantes). Tu m'as expliqué que quand un foie ne fonctionne pas bien le corps a besoin de plus de protéines que d'habitude. Tu m'as aussi conseillé de lui donner du lait cru. Maintenant, quand je suis en panne de lait cru et que j'ouvre un tetra pack, elle ne veut même pas le boire. Il paraît qu'il n'a pas bon goût, ce lait-là!

Par parenthèses, j'ai été, durant une certaine période, un peu flemmarde. Je ne suis plus allée chez mon fermier préféré pour lui prendre du beurre et du lait cru. Je remplaçais par le tout venant habituel. Zia a commencé à avoir des glycémies de plus en plus basses jusqu'à avoir une ou deux hypo, malgré le fait qu'elle avait ses apports en sucres. Une fois le lait et le beurre de lait cru de retour, en un peu de temps tout retourna dans l'ordre!

Avec beaucoup d'étonnement, j'ai découvert que ma fille aimait beaucoup manger tout ça et qu'elle y trouvait très bien son compte. J'ai essayé de suivre au mieux tout ce que je pouvais, en tenant compte aussi des goûts et envies de Zia.

Mais ces affreuses diarrhées quotidiennes étaient toujours là. Par la suite, les prises de sang de Zia, lors des bilans, se sont avérées bien meilleures. Même son taux de cholestérol est fort redescendu. Elle était, à moins d'un an de vie, à un taux parfois de plus 500, alors qu'aujourd'hui elle a un taux de 147 (la normale étant de max 150). Super!

Plus on lui apporte des graisses originelles, plus son taux redescend, alors qu'avant elle ne prenait pour ainsi dire pas de matière grasse. Je ne cherche pas trop à comprendre, bien que j'aie ma petite idée là-dessus...

En lisant tes livres que je me suis finalement décidée à acheter, en suivant tes conseils que tu appelles « de grand mère », j'ai commencé à donner des jus de légumes à Zia ainsi que des probiotiques. Et là, miracle au bout de quelques jours! Plus de diarrhées. Zia commence à faire de belles selles en forme de fines saucisses.

Dès que ses selles se sont améliorées, Zia a commencé à manger de meilleur appétit (elle « chipote » moins) et à ne plus se plaindre de maux de ventre. Celui-ci a fortement dégonflé maintenant, d'ailleurs.

J'ai fait ce petit régime pour elle pendant un an. J'ai continué la sonde de gavage pendant la nuit. Je continue ce régime encore maintenant, à l'exception près que je ne donne plus de probiotiques, mais du pollen mélangé dans un yaourt une fois par jour. Zia a maintenant 5 ans et des petites poussières.

Elle se porte comme un charme. D'ailleurs quand j'explique à des mamans à l'école que ma fille a une maladie métabolique, elles pensent toutes que je travaille un petit peu trop du chapeau! Elle mange tout ce qu'elle aime avec plaisir. Elle ne vomit plus, elle n'a plus de diarrhées et elle devient même un peu gourmande.

Bref, il n'y a pas un jour où je ne pense pas à ces bons conseils d'une *Assiette Ressourçante* (même si j'ai tardé à écrire tout ceci), car sans cela, on n'y serait pas arrivés. Les médecins qui suivent Zia n'y comprennent rien. Ils ne font même pas la démarche de se renseigner dans tes livres.

Du côté médical, je suis offusquée de voir à quel point ils peuvent être buttés dans leurs positions. Ils ne font que prendre des notes et c'est tout... Le tout pour le prix d'une belle consult'.

En bref, mille fois merci encore et je suis sûre que ce n'est pas fini! Maintenant, je ne fais plus l'impasse sur les courses chez le fermier. Pour moi, le beurre, le lait cru, l'huile de noix, les jus de légumes et le pollen sont pour Zia des aliments-remèdes. L'avenir m'en fera certainement connaître d'autres, mais aujourd'hui ce sont mes préférés et ceux de toute la famille.

Cécile. »