



## Sclérose en plaques : 18 ans de combat

J'ai 47 ans, je suis mariée avec James depuis un an et demi, nous avons une fille de 6 ans. Sportive dans l'âme (cheval, randonnée, natation, VTT), j'ai été diagnostiquée en 2000 d'une suspicion de sclérose en plaques (ponction lombaire pour vérification), après un épisode de diplopie (vision double). Je me suis pris un coup de massue par mon neurologue à l'époque : il m'annonçait que je ne pourrais plus avoir d'enfant, plus faire de sport, que mon état allait dégénérer, sans espoir de guérison... Et que je devais me préparer à accueillir un fauteuil roulant électrique !

Durant les quinze années qui ont suivi, je me suis fait changer mes amalgames dentaires et j'ai suivi les conseils des Dr Seignalet et Kousmine. J'ai entre autres arrêté de consommer du gluten et du lait de vache, mais c'était loin d'être suffisant. J'ai continué à faire du sport. J'ai perdu, puis récupéré à 80 % mon équilibre, ma mobilité, mes réflexes, mon ouïe, ma vue, mon élocution, mon mental et mon moral.

Depuis 2000, j'ai subi de manière exponentielle de nombreuses poussées, avec des épisodes à l'hôpital (sous cortisone). Ma fatigue est devenue chronique, je me levais et me couchais « fatiguée ». Ma mobilité s'est réduite. Je n'avais aucune douleur physique (sauf légère, à la main), mais je souffrais mentalement de voir mon état dégénérer. Mon cerveau était de plus en plus enflammé et, durant les cinq années qui ont suivi, cela a été la descente aux enfers !

De 2012 à 2017, mon état s'aggravant, j'ai pris de la Copaxone, du Lyrika et du Fampyra. Je me suis fait aider de psychologues afin d'y voir plus clair et de retrouver le moral.

En janvier 2017, j'étais au bout de mes ressources pour continuer à me battre. Alors, avec l'accord de mon neurologue actuel, j'ai arrêté tous les traitements médicaux que je prenais depuis cinq ans. J'ai commencé une rééducation fonctionnelle comprenant des séances de sport et de kiné, toujours accompagnée par mon fauteuil et avec l'aide de mon mari.

J'ai attendu la sortie de la version française de l'ouvrage du Dr Terry Wahls, *Sclérose en plaques : ma rémission grâce au régime paléo* (éditions Josette Lyon, 2016) pour commencer un protocole alimentaire, car je n'avais plus aucun espoir. À partir de janvier 2017, j'ai progressivement diminué mes apports en glucides et, le 17 mai 2017, j'ai démarré le protocole Wahls « paléo plus ». Cette alimentation « cétogène » était totalement compatible avec la poursuite des traitements et prometteuse pour les pathologies dégénératives.

Le régime cétogène consiste à consommer environ 15 à 20 % de protéines, 70 à 80 % de lipides (2 fois plus que le régime classique) et à réduire drastiquement la consommation de glucides, entre 5 à 10 % (contre 50 à 55 % pour le classique). Ce régime permet de produire des corps cétoniques, les meilleurs carburants de notre organisme.

J'ai donc commencé ce régime, grâce à mon mari, car je n'étais plus capable de rien, ni physiquement, ni mentalement. C'est ensemble que nous avons tout appris et essayé. Progressivement, nous nous sommes lancés seuls sur cette voie. Je me suis intégralement « nourrie de Wahls », c'était mon dernier espoir. J'ai axé mon alimentation sur des produits d'action anti-inflammatoire, tels que les oméga-3. Mon mari, sportif, a lui aussi commencé le régime, car

c'est un de ceux suivis par de grands sportifs tels que les All Blacks... Ma fille, quant à elle, continue de manger des glucides.

J'avais fait un choix : vivre !

Mon état de santé est de mieux en mieux et s'améliore encore et encore. Je découvre que cette maladie est réversible ! J'ai encore du travail physique à fournir pour marcher mieux, mais j'utilise de moins en moins mon fauteuil roulant et de plus en plus mes jambes.

Mes récents IRM montrent que je n'ai plus aucune inflammation et je n'ai plus fait de poussées de sclérose en plaques depuis le début du régime. Ma prise de sang ne montre aucune carence. Mes résultats sont encourageants. Mon médecin de famille est surpris par ma démarche, plus fluide que l'année dernière ! Je reprends ma vie en main et, avec l'appui de mon mari, je parviens à me dépasser.

J'adorais les gâteaux et la mousse au chocolat ainsi que les glaces et les fruits, les frites, le pain, les pizzas, mais je n'ai eu aucune difficulté à les bannir. Lorsque je fais une promesse, je vais jusqu'au bout, je la tiens sans m'en écarter, car ce serait trop cher payé.

Je consomme de bonnes choses, comme des choucroutes, des quiches, je mange même encore du pain et des pizzas, mais uniquement faits maison. J'ai supprimé beaucoup, mais j'ai surtout introduit l'huile de coco, l'huile de foie de morue et la farine d'amande.

Je ne consomme plus de sel ajouté, en sachant qu'au-delà de 3 g/jour, l'absorption de sel peut déclencher une poussée de sclérose en plaques.

J'aime manger et je savoure les plats avec satisfaction tous les jours. Souvent, on me demande : « Comment faites-vous, socialement parlant ? » Au restaurant, je trouve toujours au moins un plat qui me convient. Mes parents sont adeptes du régime et me soutiennent. La cétose (quand le corps a arrêté de dépendre des glucides) s'em-

pare même de mes beaux-parents. Mes amis s'arrangent toujours, car passer un moment convivial de partage dépasse les arrangements alimentaires ! Tout problème trouve sa solution.

Le monde social est composé de différences, ce qui le rend beau. Chaque personne est unique et je vais là où l'on m'accueille dans ma globalité et avec mes exigences, car je sais qu'il y a toujours une solution. Le partage avec les personnes que j'aime dépasse l'assiette et nous apporte mutuellement du bonheur.

Avant le régime, il y a un an et demi, je survivais ; aujourd'hui, je revis, je partage et je transmets. J'anime à ce sujet une conférence à Valence le 23 mars 2019 à 10 heures, à la Maison de la vie associative !

J'ai commencé en janvier 2017 un renforcement musculaire en salle de musculation, en fauteuil roulant pour me déplacer facilement, puis ai suivi un entraînement à la piscine durant l'été 2017 (je suis une ancienne nageuse). J'ai commencé par deux longueurs de piscine maximum et parcourais 2 km fin août 2017. Après deux mois de régime cétoène, mon énergie était revenue de manière exponentielle. Mes progrès se faisaient et se font encore à pas de fourmi, mais ils sont bien bel et bien là, accompagnés par des séances de kiné contre la spasticité.

Et cet été 2018, durant un mois et demi, les résultats ont été plutôt très bons. Le 1<sup>er</sup> juillet, le chrono affichait 35 minutes pour 1 km (moitié brasse, moitié crawl en « non-stop ») et fin août, je suis parvenue à nager la même distance en 24 minutes et 40 secondes... J'ai gagné plus de 10 minutes sur 1 km en un été !

Désormais, je dois changer d'option et me focaliser sur ma marche, qui ne progresse que très peu. Alors je marche, marche et marche sur mon tapis de marche et dans mon couloir, avec des mouvements de rééducation ciblés (squats et vélo d'appartement), entrecoupés de séances en salle de sport et à la piscine (où je vais seule

avec ma voiture et mon fauteuil), sans oublier mon électrostimulateur.

Je souhaite préciser que je marche encore mal car je ne peux pas espérer regagner en une année ce que j'ai perdu en cinq. Il faut du temps, de la patience et de la persévérance. Je suis loin d'être une héroïne (comme dirait ma fille), j'ai des hauts et des bas comme tout le monde, j'oscille entre espoir et désespoir, mais je m'accroche car je suis sur la voie du rétablissement.

Avant cette alimentation, j'étais dans la peur et l'angoisse, profondément triste de ne pas pouvoir offrir à ma fille ce dont rêve toute maman. Je pensais que ma vie était terminée (je me suis mariée pour « tout » laisser à mes amours : mon mari et ma fille). J'étais tellement fatiguée, mon moral était terriblement bas, je n'avais plus aucun espoir d'aller mieux. Stopper la maladie était « mission impossible », tous les docteurs me l'avaient toujours dit : « Vous ne ferez que dégénérer, préparez-vous à cela ! »

Avant l'alimentation cétoène, mon cerveau était embrumé dans une douleur telle que je ne pouvais plus réfléchir ou simplement lire. Le cerveau enflammé souffre terriblement, même sans être douloureux. Il s'est éclairci grâce à l'alimentation cétoène, car mes inflammations chroniques ont disparu (les IRM le prouvent).

Je supporte la chaleur de l'été (30 °C et plus), alors qu'avant, mon corps ne pouvait tolérer une chaleur supérieure à 24 °C (syndrome d'Uhthoff).

Aujourd'hui, j'ai de beaux projets de formation et autres. Je suis confiante et sais que ma vie va être encore marquée par des difficultés liées au handicap, mais belle et longue.

Je peux m'occuper de ma fille 24 heures sur 24 si besoin. Elle a 6 ans, je peux l'amener à l'école en voiture, lui faire à manger, nager à la piscine avec elle, lui raconter de belles histoires... Et ça, c'est le plus beau cadeau que la vie m'ait fait. L'année dernière, je n'y

croyais plus (mon mari faisait tout). Je suis une maman heureuse. J'ai retrouvé un tel espoir que je veux transmettre mon expérience et dire haut et fort à ceux qui veulent écouter que tout est possible !

Si je peux arrêter cette maladie, la mettre au cachot, alors d'autres le peuvent.

Le régime cétoène efface toute inflammation et redonne une énergie incroyable !

Je n'ai de conseils à donner à personne, mais je voudrais juste dire : « Vous n'avez rien à perdre, juste tout à gagner. Surtout, redonnez la chance à votre énergie de pouvoir à nouveau grandir et circuler en vous comme vous ne vous l'imaginez même pas ! »

Je n'ai qu'un regret, c'est de ne pas avoir commencé cette alimentation avant l'arrivée de mon fauteuil roulant, mais je ne la connaissais pas encore !

Si « régénérer » est une « révolution », alors n'attendez plus, faites-le ! Démarrez pas à pas et, progressivement, tout va se mettre en place.

Faites-vous confiance, votre corps sait !

Soyez bienveillant et bien traitant avec vous-même.

Merci à mon mari... Grâce à lui, je revis !

**Christelle Venzin-Noirjean**

06 80 16 32 32

*christelle.noirjean@yahoo.fr*