

EN UN AN  
J'AI TOUT TESTÉ  
POUR NE PLUS  
SOUFFRIR  
ET J'AI RÉUSSI !  
VOICI COMMENT

# J'AI VAINCU L'ARTHROSE

LAURA AZENARD



# COMMENT J'AI VAINCU L'ARTHROSE

Laura Azenard

Conception graphique et réalisation :  
Catherine Julia (Montfrin)

Illustrations : Idée Graphic (Toulouse)  
et Véronique Barnard (Sommières)

ISBN 978-2-36549-146-4  
Imprimé par France Quercy à Mercuès  
N° d'impression  
Dépôt légal : 3<sup>e</sup> trimestre 2015

© Thierry Souccar Éditions, 2015, Vergèze  
[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)  
Tous droits réservés

## Remerciements

*Je remercie mes ministres Anti-arthrose – les thérapeutes en médecines douces – et tous les spécialistes investis au quotidien dans la recherche contre cette maladie. À travers leurs pratiques, études, livres et blogs, ils m'ont permis de mener mon projet de guérison à bien.*

*Je remercie ma môman qui, à chaque naufrage, est sur le pont pour sécher mes larmes et m'encourager. Je remercie mon papounet et ses gènes articulaires, sans qui je n'aurais pas pu écrire ce livre. Je remercie mon José qui m'a laissé grandir. Je remercie mon Julien et tous mes amis qui m'ont bousculée et supportée. Je remercie Mon Chéri, si patient et bienveillant.*

# SOMMAIRE

<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>11</b>
<b>COMMENT LIRE CE LIVRE</b>	<b>13</b>
<b>CHAPITRE 1</b>	
<b>MA VIE D'AVANT</b>	<b>17</b>
<b>CHAPITRE 2</b>	
<b>LE DIAGNOSTIC</b>	<b>23</b>
<b>CHAPITRE 3</b>	
<b>L'ARTHROSE</b>	<b>27</b>
Qu'est-ce que l'arthrose ?	27
Comment ça s'attrape ?	32
Où se niche l'arthrose ?	35
Comment évolue l'arthrose ?	36
<b>CHAPITRE 4</b>	
<b>LES INJECTIONS, LES INFILTRATIONS ET LA CHIRURGIE</b>	<b>39</b>
La viscosupplémentation	40
L'infiltration de corticoïdes	45
Le lavage articulaire	47
La prothèse	50

CHAPITRE 5

<b>FAIRE SON DEUIL</b>	<b>55</b>
------------------------	-----------

CHAPITRE 6

<b>LES TRAITEMENTS DE LA DOULEUR</b>	<b>59</b>
Les antidouleurs	60
Les anti-inflammatoires	60
Les médicaments pour retarder l'évolution de la maladie	62
Les coups de pouce : les chondro-protecteurs	63

CHAPITRE 7

<b>LE SPORT</b>	<b>67</b>
Oui, le sport est recommandé quand on a de l'arthrose !	67
Quel sport pratiquer ?	70
Quels sports éviter ?	71
Je me lance	72

CHAPITRE 8

<b>LES MÉDECINES DOUCES</b>	<b>75</b>
Le podologue	76
L'ostéopathe	81
Le masseur-kinésithérapeute	86
L'acupuncteur	93
Le magnétiseur	96

CHAPITRE 9

<b>LA CHASSE AUX TOXINES</b>	<b>103</b>
Le jeûne	103
La monodiète	120

L'irrigation du colon	123
La cure ayurvédique	130
CHAPITRE 10	
LA NATUROPATHIE	145
Qu'est-ce qu'un naturopathe ?	146
Les plantes ne servent pas qu'à faire joli !	150
CHAPITRE 11	
L'ALIMENTATION, LA PREMIÈRE DES MÉDECINES	159
RÈGLE N°1 : Des fruits et des légumes colorés à chaque repas tu consommeras	161
RÈGLE N°2 : La cuisson à haute température tu banniras	167
RÈGLE N°3 : Le bon gras tu privilégieras	168
RÈGLE N°4 : Le gluten de ton alimentation tu excluras	171
RÈGLE N°5 : Les produits laitiers, comme des ennemis pour la vie tu considéreras	173
RÈGLE N°6 : Que des bonnes sources de protéines tu choisiras	175
RÈGLE N°7 : Des épices tu abuseras	179
RÈGLE N°8 : Des bons apports en vitamines et minéraux tu t'assureras	181
RÈGLE N°9 : Zen tu resteras	183
CHAPITRE 12	
VIVRE AVEC LES AUTRES	189
Ne pas se renfermer	189
Communiquer	190
S'ouvrir et se laisser surprendre	191

CHAPITRE 13

<b>MA RENAISSANCE</b>	195
Entretenez votre corps	196
Soignez votre alimentation	196
Donnez du sens à votre vie	197
Ouvrez votre cœur	197
Faites l'amour	198
<b>CONCLUSION</b>	201
<b>POUR ALLER PLUS LOIN</b>	203



# Avant-propos

J'avais 40 ans. J'habitais Paris. J'avais un poste à responsabilité, un magnifique appartement sur les Champs Elysées, un amoureux, des amis, une famille aimante et une forme athlétique. Ma vie était un enchantement jusqu'à ce que tout bascule : je ne peux plus marcher.

Le verdict tombe : j'ai de l'arthrose carabinée dans les genoux. Rien d'extraordinaire penserez-vous, 10 millions de personnes en France souffrent de cette maladie irréversible et évolutive. Sauf que je décide de lui résister et de retrouver ma vie d'avant.

Un an plus tard, je suis guérie.

Ce livre n'est pas seulement un livre sur l'arthrose résumant tout ce qu'il est important de savoir sur cette maladie et ses traitements. C'est un témoignage de mon parcours et des expériences alternatives auxquelles je me suis livrée pour me soigner.

Ce livre est celui que j'aurai aimé lire le jour où on m'a certifié que ma vie ne serait plus jamais la même. Il est un message d'espoir pour tous les malades et leurs proches, la preuve que rien n'est impossible.

## Ma vie d'avant

**B**ien que cela ne réponde pas immédiatement à vos attentes, je vais commencer par me présenter. D'abord, c'est tout de même plus poli, puisque vous me permettez d'entrer dans votre vie. Mais surtout, cela va vous permettre de comprendre pourquoi et comment j'ai déclaré la guerre à mon arthrose. Rassurez-vous, consciente de ne pas susciter autant de curiosité qu'une star à confesse, je me contenterai d'un bref résumé.

Je m'appelle Laura. J'ai 40 ans et on dit de moi que je suis « une fille bien ». Je suis fidèle en amour et en amitié. Totalement dans l'empathie, j'écoute, j'enregistre, je comprends, j'accepte, je réponds, je souris, je fais ce que je dis et dis ce que je fais, je ne fais pas à mon voisin ce que je n'aimerais pas qu'il me fasse. Je suis intelligente, organisée, dynamique, courageuse, optimiste. Bref, ma môman – et je l'en remercie – m'a dotée d'un bon nombre de valeurs et de qualités qui font de moi la fille, la copine, l'amie, la chérie, la collaboratrice quasi idéale. Secrètement, j'osais penser que tant de vertus me préserveraient des accidents et des maladies.

J'ai un bon job. Je travaille depuis plus de quinze ans pour un groupe de restaurants italiens. Je commence ma carrière en tant qu'hôtesse d'accueil. Je reçois les clients, je leur demande

s'ils souhaitent être installés en terrasse ou à l'intérieur, dans l'espace fumeurs ou non-fumeurs – eh oui, je suis bien de la génération du Rubik's Cube, du Kiki en porte-clefs et des fumeurs dans les lieux publics ! S'il y a de l'attente, je leur offre une coupe de faux champagne.

Je vous l'accorde, mes débuts professionnels ne sont pas des plus retentissants, au grand dam de ma famille plus orientée médecine que pizza aux 4 fromages. Peu m'importe, je me montre sérieuse et consciencieuse et il s'en suit une série de promotions. Je deviens serveuse, assistante maître d'hôtel, maître d'hôtel, assistante de direction, directrice d'un petit restaurant, puis d'un plus grand. Je finis à la tête du vaisseau amiral du groupe sur les Champs Élysées. Je rejoins ensuite le siège, gère le marketing, l'exploitation des restaurants et le développement.

Je ne cherche pas du tout votre admiration à travers le récit de mes prouesses professionnelles. À la signature de mon premier contrat, je n'ai pas plus de crédibilité qu'un lilliputien dans une équipe de basket-ball. Je n'ai aucune compétence hormis celle de savoir sourire. Au fur et à mesure de mes promotions, j'apprends à porter quatre assiettes en même temps, déboucher une bouteille de vin sans la coincer entre mes cuisses, compter très vite des liasses de billets, me servir d'un ordinateur, rédiger des contrats, lire des business plans, motiver et recadrer des individus, serrer des mains, contrôler, réfléchir, structurer, organiser, piloter, développer...

Je ne suis pas plus maligne qu'une autre. J'ai juste enchaîné les heures pour rattraper mon manque de connaissance. Je n'ai pas fait d'études à l'heure où il fallait les faire. J'ai obtenu mon bac grâce à une option théâtre dont le coefficient était plus élevé que les matières principales. Certes, aujourd'hui, Molière

m'aide à animer une réunion, mais la direction de centres de profit requiert tout de même d'autres compétences. Je parviens à valider un BTS à distance ce qui me permet d'obtenir un master en gestion et management en cours du soir.

Je veux juste vous certifier qu'avec de la détermination et une pincée de courage, tout devient possible. Dans votre combat contre la maladie, vous devez vous en persuader. Si vous en avez la volonté, vous pouvez guérir de votre arthrose.

Mais, revenons à moi. Évidemment, je quitte ma confortable ville de Lyon pour Paris. Je deviens vite une *working girl* en puissance. Je marche, mange, pense et parle très vite. Je cours dans les escalators en pestiférant contre les touristes qui me ralentissent. J'appelle toutes mes copines « ma belle ». Je pars de chez moi à 7 heures et ne rentre jamais avant 23 heures. Je trimbale toute la journée mon sac à main, mon sac à ordinateur et mon sac de sport.

Parce que oui, je fais du sport. Je suis fan de la course à pied. Je ne suis pas une athlète de haut niveau, je dépasse rarement les 11 km/h. Mais courir est un rendez-vous avec moi-même, une sorte de yoga actif qui me permet de vider mon esprit, de réfléchir, de relativiser, de me retrouver. Plus j'enchaîne les bornes et mieux je me sens. Je cours une cinquantaine de kilomètres par semaine et deux marathons par an. Après avoir participé aux plus selectes courses dont l'incontournable marathon de New York, je passe aux terrains vallonnés et aux trails.

Je prépare la Saintélyon, une course qui, chaque premier week-end de décembre à minuit, part de Saint-Étienne et arrive à Lyon, 70 kilomètres et une dizaine d'heures plus tard. Cette course me donnera les points nécessaires pour courir la CCC (Courmayeur Champeix Chamonix en 101 kilomètres), qui me

donnera les points nécessaires pour courir l'UTMB (tour du Mont-Blanc en 168 kilomètres), qui me donnera le sentiment d'avoir accompli un exploit. Je vais participer à toutes ces courses avec mes amis, les vrais, ceux de Lyon, que j'appelle par leur prénom. Les Lyonnais sont peut-être réservés d'un prime abord mais extrêmement fidèles en amitié. Nous nous entraînons ensemble lorsque je rentre de temps en temps les week-ends à Lyon. Et, c'est ensemble que nous nous préparons à prendre tous ces départs.

À Paris, j'habite loin des bois de Boulogne et de Vincennes. Comme je n'aime pas courir entre les voitures et la foule, je m'inscris à une salle de sport. Je choisis la meilleure : les coachs y sont tous des champions de quelque chose. Dans cette salle, quand je ne fractionne pas sur un tapis de course, je fais du biking. Il s'agit d'un cours collectif « *indoor* » de 50 minutes, pendant lequel on pédale sur des vélos posés sur socles, les pieds « clipsés » dans des vraies chaussures de cycliste. Les adeptes de ce cours sont tous des triathlètes, venus compléter leurs programmes d'entraînement. Croyez-moi, ça envoie du lourd ! Sur une musique à faire danser les morts et les hurlements de l'instructeur, vous reproduisez des parcours vallonnés, de montagnes et des sprints. Vous terminez le cours le cœur aux amygdales, le stress de la journée évacué et le tee-shirt trempé. Cinquante minutes ne me suffisant pas, j'enchaîne les cours par deux ou trois, sous les encouragements des profs.

Entre les joggings et la salle, je me fais une quinzaine d'heures de sport par semaine. Ce rythme construit mon équilibre. Tous ces challenges sportifs et professionnels me stimulent et font que ma vie me plaît.

En bref, je suis heureuse.

## Juin

Alors que je pédale sur un remix de Fat Boy Slim, un truc qui dépote, je ressens mes premières douleurs au genou droit. Ces douleurs sont les toutes premières de ma vie. Je n'ai jamais été blessée. Je lève le pied, diminue le nombre de séances, me tartine de baume du tigre, mets une genouillère.

En bref, je bidouille en attendant que ça passe.

## Juillet

Je profite de tous les week-ends ensoleillés pour courir avec mes potos lyonnais sur les sentiers du Beaujolais. La douleur apparaît au bout d'une heure d'effort et se niche dans les deux genoux. Je ne souffre pas seulement quand je cours. Rester assise me fait mal. Croiser les jambes me fait mal. Monter sur un tabouret me fait mal. Mettre des talons hauts me fait mal. Conduire me fait mal.

En bref, j'ai mal.

## Août

Les vacances vont me faire du bien. Je me persuade que loin du stress et de mon quotidien, tout va rentrer dans l'ordre. Les congés m'ont toujours été salvateurs. Grosse fatigue, rhume ou rage de dents, je suis de celles qui arrivent le premier jour des vacances en larmes et en loques et qui, quelques jours plus tard, vous déplacent des montagnes.

Avec mon amoureux du moment, nous louons une maison sur les hauteurs de Cagnes-sur-Mer. Ah ! Là, vous comprenez que ma vie sentimentale est aussi stable que le cours de la bourse. Je ne suis pas et n'ai jamais été mariée. Je pensais m'atteler à ces histoires de vie à deux, seulement après avoir bétonné ma carrière professionnelle. J'ai aimé chacun de mes amoureux mais

je me suis arrangée pour les faire fuir dès que je sentais une relation devenir sérieuse et donc susceptible de me détourner de mon objectif premier. Il me suffit pour cela d'adopter quelques comportements désobligeants pour les voir capituler.

Nous sommes juste à côté du village de Saint-Paul de Vence. Deux couples d'amis, passionnés de trails, nous rejoignent. Les matins, nous partirons à la conquête du Baou, du col de la Madeleine ou du pic de l'Aigle. Les après-midi, les bains de mer détendront nos muscles éprouvés. Et les soirées seront consacrées aux rosés de Provence et aux barbecues. Je ne peux que me retaper la griotte avec un programme pareil. Je me projette déjà dans un retour triomphant, avec une forme olympique et des jambes de kenyane.

Il n'en sera rien. Courir m'est insupportable. Suivre à vélo est impensable. Nager est intenable. Je suis reléguée aux courses alimentaires, à la cuisine et à la vaisselle. Je noie mon chagrin dans les cacahuètes.

En bref, je m'inquiète.

## Le magnétiseur

Je vous l'accorde, je franchis les barrières du rationnel. La tactique d'approche est la même que pour un ostéopathe ou un acupuncteur. Il s'agit d'un ami qui a un ami qui... Et il paraît « qu'il est incroyable et qu'il faut absolument que tu le rencontres ».

Vous commencez à me connaître, je ne pouvais pas passer à côté. Après une heure de route, j'arrive dans un petit village du Beaujolais. L'homme est ventru, jovial, des croix pendues à son cou et à ses oreilles. Il me reçoit tout sourire dans son garage aménagé en cabinet de sorcellerie et m'invite à l'appeler par son prénom. Des vierges et des Jésus décorent la pièce. Nous nous installons à son bureau. Il me regarde fixement.

- Jean-Claude, je viens vous voir parce que j'ai de l'arthrose aux genoux et que...
- Tu peux me tutoyer et m'appeler JC.



- Je viens te voir parce que...
- C'est mon vrai prénom, incroyable, non ?
- Euh...
- Ben oui, JC comme...
- Euh... *Jean-Claude Dusse* ?
- Enfin ! JC comme...
- Euh...
- Jésus Christ ! JC ! Jésus Christ !
- Euh...
- Tu es fatiguée en ce moment ?
- Euh... oui.
- Tu portes tout le poids du monde sur tes épaules ? Tu as du mal à te lever le matin ?
- Euh... oui... *Un peu comme tout le monde.*
- Je vais rééquilibrer tes énergies, tu veux bien ?
- Euh... oui.

Il me fait lever et promène ses mains à cinq centimètres de ma peau, sur mes épaules, mes bras, mon ventre, mes cuisses, mon dos. Son visage est déformé par ses grimaces. Il semble faire des incantations. Puis d'un coup sec, il balance ce qui doit être mes mauvaises ondes sur un bouquet de plumes de poules suspendu au plafond. Il répètera l'opération cinq fois avant de s'avachir sur sa chaise, exténué.

- Tu vas être très fatiguée dans une heure ou deux mais ensuite, tu te sentiras beaucoup mieux. Tu auras une forme olympique. À ce propos, tu participes à des marathons, non ?
- Euh... oui... Comment le sais-tu ?

- Je vois. C'est un autre de mes dons. Tu habites dans un bel appartement, mais c'est une prison dorée pour toi, que tu voudrais quitter. Je vois non loin de ton immeuble, un flux continu de voitures et beaucoup de monde. Oui, tu croises beaucoup de monde.
- Euh... oui... J'habite à deux pas des Champs Elysées.

Je vous jure n'avoir rien dit, ni à l'insu de mon plein gré, ni à la personne qui nous a mis en relation qui m'est bien trop lointaine pour connaître tous ces détails. Je suis gênée à l'idée qu'il puisse tout voir... même mes bêtises.

- Mais tu n'es pas venue pour cela. Revenons à tes genoux. Tu penses que l'on ne guérit pas de l'arthrose. C'est faux ! Toutes les formes d'arthrose peuvent être soulagées, voire guéries. La médecine ne sait que prescrire des comprimés, des injections, des pommades. Pour moi, l'arthrose est une affection courante, comme les autres. Je la soigne au quotidien et il est rare qu'elle résiste à mes soins. Les seuls échecs que j'ai pu rencontrer sont dus à l'impatience de la personne et au non-respect des conseils que j'ai donné. Il faut plusieurs séances de magnétisme suivies de manipulations que l'on appelle dans notre langage des « ponçages ». Elles font parfois un peu mal, mais elles sont efficaces et sans danger, contrairement aux idées reçues. Outre l'arthrose cervicale, l'arthrose du genou reste une de mes spécialités. Une dizaine de séances suffisent généralement pour libérer mon client de ce lourd handicap et de ses douleurs parfois insupportables. On est parti ?

Il se met à genoux et pose les mains à 5 cm de mes genoux. Il chantonne et grimace fortement. Il devient comme possédé, se fâche puis se met à rire. Il semble s'entretenir avec la Reine Mère Arthrose, en direct. Il porte ses mains à sa bouche et avale de la matière imaginaire... peut être mes maux. Je me sens un peu seule et stupide, plantée là, ne sachant que faire ou dire. Après une dizaine de bouchées virtuelles, il inspire et expire violemment sur son bouquet de plumes. C'est bien un remake de *La ligne verte*<sup>22</sup> made in Beaujolais.

- Tes genoux sont très abîmés. J'ai fait ce que j'ai pu pour aujourd'hui. Tu devrais avoir très mal dans quelques heures. Et ensuite, tu iras beaucoup mieux. Si demain tu ressens encore de violentes douleurs, tu m'appelles et je travaillerai sur tes genoux à distance.
- À distance... Euh... Tu as besoin d'une photo ?
- Non, je n'ai besoin de rien, je te connais déjà. D'ailleurs, nous nous connaissons depuis longtemps.
- Je ne pense pas. C'est la première fois que nous nous rencontrons.
- Nous nous sommes très bien connus dans une autre vie, lorsque nous étions celtes.
- ...

De retour sur Lyon, tous mes amis rient de cette histoire, moi la première. Sauf qu'une heure plus tard, je baille à m'en décrocher la mâchoire et mes genoux me font un mal de chien.

22 Adaptation cinématographique d'un roman de Stephen King dans lequel un colosse, injustement condamné à mort, est doté, en plus d'une gentillesse extrême, de pouvoirs extraordinaires.

Le lendemain, comme JC me l'avait prédit, j'ai une pêche de folie. Je trouve le monde absolument merveilleux, la pluie divine, le froid vivifiant, le ciel magnifique, mes collaborateurs si drôles, la vie si chouette. Cet état euphorique durera deux bons mois. Et, comme prédit, mes genoux me font atrocement souffrir. Je me décide de rappeler JC.

- Je suis désolée de t'embêter mais je n'ai jamais eu autant mal aux genoux, peux-tu faire quelque chose ?
- Je le savais et j'ai déjà fait le nécessaire. Ne t'inquiète pas, tu vas te sentir mieux.
- Merci beaucoup JC.

Une heure plus tard, plus aucune douleur. Cet état de grâce durera une bonne semaine.

### *En bref*

Pour trouver un bon magnétiseur, évitez les annonces des dernières pages des magazines gratuits et leurs guérisseurs. Questionnez plutôt votre entourage. Vous avez forcément quelqu'un qui connaît quelqu'un qui connaît quelqu'un. La réputation d'un magnétiseur se fait plutôt de bouche à oreille. JC m'aura coûté un très raisonnable billet de 50 euros. Il souhaite rester accessible et mettre son don au service des plus nombreux. D'autres n'hésiteront pas à vous demander des fortunes et plusieurs séances. Vous noterez que le tarif de JC est le même qu'un ostéopathe ou qu'un kiné. Par contre, vous aurez peu de chance de trouver un médecin-magnétiseur ou un médecin-rebouteux pour espérer un remboursement de vos séances.

Chacun est libre de penser ce qu'il en veut des magnétiseurs, des rebouteux, des guérisseurs ou des coupeurs de feu. Les plus pragmatiques diront que leurs gestes sont parfaitement explicables. Ils stimulent directement les capteurs dans les tendons, qui informent le cerveau sur l'état d'étirement du tendon, des muscles. En résumé, ils réinitialisent la machine. Les plus moqueurs diront qu'ils jouent sur de l'auto persuasion et la naïveté des gens.

JC sera mon ministre des Sciences occultes.

## Le jeûne

### J-1 et J0

La veille et le jour du départ, la consigne indique que j'ai le droit à des jus de fruits bio coupés à l'eau. Je culpabilise tellement de mes écarts de la veille que je cours toutes les boutiques pour trouver le jus de fruits le moins sucré de la planète. Après un comparatif de toutes les étiquettes, je choisis un jus de choucroute que je noie dans de l'eau, comme si j'étais à dix calories près.

Je pars donc avec ma bouteille diluée comme un trésor sans égal, et la valise la plus moche de toute ma vie. On pourrait me la voler que je ne verserais pas une larme. On m'a demandé de prendre uniquement des vêtements très chauds et confortables, une bouillote, des protections périodiques même si ce n'est pas la période de mes règles et tout le bazar pour randonner. Si l'homme de ma vie se trouve dans ce centre, il devra être sacrément perspicace pour imaginer mes charmes sous mon jogging en pilou et mes grosses chaussettes.

### Au centre

Je suis accueillie par un couple plus que sympathique. Danièle est une splendide quinquagénaire, débordant d'énergie. Elle affirme que depuis qu'elle jeûne régulièrement, elle a quitté son fauteuil roulant dans lequel tous les spécialistes l'invitaient à rester. Pierre est un ancien sportif de haut niveau. Il sera notre coach de rando, de tai chi et de sophrologie. Lui aussi prétend

ne plus avoir aucun problème de rhumatisme depuis qu'il suit son épouse dans ses expériences. Ils sont tous deux bien loin de l'image qu'on pourrait se faire des buveurs de jus d'épinards. Ils sont dynamiques, charpentés comme des nageurs allemands, joviaux et plein d'humour.

Nous sommes un petit groupe de huit personnes, Danièle et Pierre préférant cultiver un climat familial. Il n'y a ni illuminés, ni maigrichons au teint blafard mais une avocate, un maraîcher, une créatrice de bijoux, un professeur de français, une retraitée, un restaurateur et une directrice d'agence immobilière. Ils sont venus pour faire une pause, soigner leurs rhumatismes ou leur asthme, préparer leurs séances de chimiothérapie...

Après une visite sommaire de la maison et une explication sur ce qui nous attend, Danièle nous rappelle que pendant la cure, il est interdit de fumer (même la cigarette électronique), de prendre des drogues ou des médicaments, et qu'il est l'heure de prendre la purge, une solution très amère de sulfate de magnésium. Il est important de vider son tube digestif de tout ce qui peut fermenter, putréfier, stagner, puisque le transit intestinal et digestif va être très ralenti pendant le jeûne. Cette notion d'auto-intoxication par les selles stagnantes est reprise par la majorité des naturopathes et des professionnels du jeûne. Pour une minorité, c'est une aberration<sup>27</sup>. Quelques heures plus tard, tout le monde court dans tous les sens. Quant à moi, mes intestins restent comme toujours imperturbables. Danièle devra me donner une deuxième, puis une troisième purge avant de changer mes draps.

27 Désiré Mérien considère qu'on ne peut être intoxiqué par ses selles. Et qu'en plus de ne pas être naturels, les purges et les lavements fatiguent les organismes qui ont besoin de toute leur énergie pour jeûner et rénover leurs organes.

### **Le premier jour de jeûne**

Nous sommes euphoriques. Nos ventres ne gargouillent même pas. Nos corps utilisent les dernières réserves de glucose provenant des derniers aliments ingérés. Nous sommes heureux de partager nos vies et cette nouvelle expérience.

### **Le deuxième et le troisième jour**

C'est moins drôle ! Nous gémissons chacun à notre tour. Certains sont fatigués, d'autres ont des nausées ou une faim de loup. Pour ma part, je suis tellement affamée que je mangerais mes crottes de nez si j'en avais. Et surtout, j'ai un mal de tête assourdissant que Danièle pense sérieusement anéantir à coups d'huile essentielle de menthe poivrée. Cette réaction est normale. Votre corps n'ayant plus de glucose dans le sang, il doit compter désormais sur ses propres réserves pour transformer les graisses en sucres. C'est ce qu'on appelle la crise d'acidose, c'est le début de la détoxination ou de « l'autolyse ». C'est un très bon indice pour mesurer la qualité de votre descente alimentaire et l'état de votre corps. Plus vous êtes intoxiqué et plus vous sentirez passer la crise. Personnellement, je sens bien passer mes barres de Toblerone !

### **Du quatrième au sixième jour**

Jusqu'à la fin du séjour, la sensation de faim, comme la fatigue disparaissent complètement.

Nous suivons la méthode Büchinger. En plus de nos deux litres d'eau et tisanes par jour, nous avons le droit à un jus de fruits le matin et un bol de bouillon clair de légumes le soir. Au début du séjour, nous étions capables de nous battre pour lécher la louche. Les derniers jours, nous ne finissons



même plus nos bols. C'est à se demander à quoi bon manger. Si j'oublie mes yeux jaunes, ma langue recouverte d'un épais duvet blanchâtre et mon odeur corporelle nauséabonde, je suis en pleine forme.

### **Le septième jour**

Il est dédié à la reprise alimentaire. Cela ne veut pas dire que les contraintes sont finies. Bien au contraire, la reprise est aussi importante que le jeûne en lui-même et doit durer le même temps resté sans manger.

Il vaut mieux rester vigilant et contrôler son appétit en sortant d'une période de restriction. Ce n'est plus un frigo que l'on a envie de vider mais une supérette entière. La réintroduction des aliments doit être très progressive. En résumé, il faut refaire en sens inverse toute la descente alimentaire. Commencer par introduire des fruits frais et des légumes cuits, puis crus, des légumineuses et des céréales complètes, des noix avant de se taper un sanglier.

Votre corps détoxifié va se fabriquer de nouvelles réserves, autant qu'elles soient de bonne qualité. Laissez tomber la boîte de cassoulet. S'il y a une période de votre vie où vous devez acheter des produits bio, c'est celle-là. Vous offrirez à votre corps tout neuf des réserves saines.

C'est également le moment idéal pour prendre de bonnes résolutions et changer ses habitudes alimentaires. C'est comme un premier janvier, mais sans la gueule de bois. Nous sommes tous unanimes ! Nous ne mangerons plus debout devant le frigo, ne boirons plus de sodas et de café et nous ne fumerons plus. Nous n'achèterons que de bons produits, que nous prendrons le temps de cuisiner et que nous mastiquerons une trentaine de fois

avant d'avaler. Ces règles de bons sens semblent évidentes et pas si compliquées à tenir. C'est en effet facile si on garde la tête sur les épaules. Pour moi ce sera plutôt le début de l'enfer, comme je vous le raconterai à la page 184.

### **Je rempile pour une deuxième semaine**

Mais revenons à cette dernière journée de stage. Nous sommes deux à tenter de jeûner une seconde semaine. Curieusement, nous regardons nos nouveaux amis manger leurs pruneaux, leurs graines de lin et leurs légumes vapeur sans aucune envie. Et contrairement à l'idée que vous pourriez vous faire de ce premier repas tant attendu, il ne se déroule pas dans un silence chargé de gratitude envers le Créateur et ses créations terrestres. L'instant n'est pas si solennel et tout le monde se souvient parfaitement comment mâcher.

Pour cette deuxième semaine de jeûne, je ne doute ni de ma motivation, ni de la faisabilité de jeûner en travaillant. Il me sera plus facile de sauter un déjeuner, prétextant un rendez-vous, que de vouloir manger des haricots bio vapeur. Je ne m'inquiète pas non plus de la résistance de mon corps. Il aurait la capacité de tenir encore une trentaine de jours, en puisant uniquement dans mes réserves énergétiques. C'est seulement à partir de la quatrième semaine de jeûne, lorsque que les réserves de graisses sont épuisées, qu'un suivi médical est vital. Il est recommandé de cesser le jeûne au moment où l'organisme est tout à fait libéré de ses toxines, c'est-à-dire lorsque la langue est propre, l'urine est claire et la faim réapparaît. Cela suppose généralement un jeûne d'assez longue durée, déconseillé aux jeûneurs inexpérimentés. Moi, tant que je me sens bien, je continue.



ACHETER CE LIVRE

# J'AI VAINCU L'ARTHROSE

208 pages  
Format 14 x 21  
14.90 €

« J'AI TESTÉ 20 TRAITEMENTS CONTRE L'ARTHROSE.  
VOICI CE QUI MARCHE. »

Laura Azenard, jeune cadre énergique et sportive, ressent de terribles douleurs dans les genoux l'année de ses 40 ans. Diagnostic : arthrose grave. « Il n'y a rien à faire », lui disent les médecins, sinon renoncer à sa vie d'avant et prendre des médicaments contre la douleur pour le restant de ses jours.

« Alors j'ai décidé de me battre », dit-elle. Seule, elle se documente sur les solutions **aussi bien conventionnelles qu'alternatives** contre l'arthrose. Et décide de toutes les tester !

**Pendant un an, elle va essayer pas moins de 20 approches thérapeutiques** : kiné, semelles, injections, compléments alimentaires, ventouses, jeûne, médecine indienne, gym, magnétisme, ostéopathie, phytothérapie, changements alimentaires... C'est ce **banc d'essai inédit**, grandeur nature, qu'elle livre ici avec humour et allant, agrémenté de son jugement et de ses conseils.

Pour chaque approche, vous saurez les bénéfices qu'elle en a tirés, ce qu'en dit la science et comment la mettre en pratique concrètement (adresses, coût, suivi au quotidien...).

***Laura Azenard** est cadre dirigeante dans une grande entreprise. Grâce à sa ténacité, aujourd'hui elle marche, court, danse, nage et a retrouvé la joie de vivre.*

[www.lauraazenard.fr](http://www.lauraazenard.fr)

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Prix 14,90€ TTC France

ISBN 978-2-36549-146-4



9 782365 491464