



TÉMOIGNAGE

Par Muriel Rivault

Une détermination sans faille "Grâce à une diète stricte, j'ai vaincu l'arthrose en un an !"

À 40 ans, Laura s'est découvert de l'arthrose dans les genoux ! Alors que les médecins lui prédisaient que cette maladie la handicaperait à vie, elle a trouvé le moyen d'en venir à bout.



J'avais un rêve : m'inscrire à la Sainté-Lyon, une course à pied de nuit de 70 km qui se réalise en une dizaine d'heures... Pour moi, ce n'était qu'un début qui devait ensuite m'amener à faire le tour du Mont-Blanc (168 km) pour finir par la Diagonale des Fous, un ultratrail de 164 km. Pour m'entraîner, je ne courais pas moins de 50 kilomètres par semaine... Sentir l'air sur mes joues, c'était viscéral, une espèce de yoga actif qui me rendait heureuse. En plus de ces courses à pied, je ne pratiquais pas moins de quinze heures de sport en salle. Autant dire qu'entre mon boulot de directrice d'un restaurant et mon sport, il ne restait pas trop de place pour un compagnon dans ma vie.

Je venais d'acheter mon brassard pour la Sainté-Lyon, mais, ce jour de juin 2013, en pédalant dans mon club de sport, j'ai senti pour la première fois de ma vie une vive douleur dans le genou droit. Au début, je n'ai pas paniqué. En espérant que la douleur passe, j'ai ralenti le sport, investi dans une genouillère et du baume du tigre pour me badigeonner l'articulation. Mais, deux mois plus tard, la situation s'était encore aggravée. Comment oublier les propos injurieux et vexants de cette passagère dans le métro, un beau matin de septembre, alors que je m'agrippais à la rampe pour descendre les escaliers : « Prends le bus si tu n'arrives pas à avancer, mémère ! » Mon ego en a pris un sacré coup ! Je n'arrivais plus à monter les escaliers ni à les descendre

et, bien sûr, adieu le sport ! J'étais tellement inquiète ! Pendant un mois, j'ai enchaîné les rendez-vous chez les professionnels pour, finalement, atterrir chez un ténor de la rotule.

En dix minutes, le diagnostic est tombé : je souffrais d'une arthrose de stade trois, incurable. Et, selon le médecin, ma vie ne serait plus jamais comme avant. Côté traitement, le toubib m'a déconseillé la prothèse qui, selon lui, n'était pas adaptée à mon âge. Il m'a prescrit quelques antidouleurs, des antiarthrosiques et des injections d'acide hyaluronique. J'ai juste eu le temps de lui demander si ce traitement me permettrait d'être prête pour ma course trois mois plus tard. La réponse a été un non catégorique. J'étais sidérée. J'ai passé presque la nuit entière à m'informer sur Internet. Après avoir lu les pires horreurs sur les forums, j'ai compris que ma vie allait effectivement changer ! Dès le lendemain, j'ai couru chercher mon traitement et ai pris rendez-vous dans la foulée pour les injections. Mais, trois mois plus tard, j'avais toujours aussi mal.

Ce soir-là, j'avais invité à dîner chez moi les amis avec qui je m'étais inscrite à la Sainté-Lyon. J'avais si mal aux genoux que le seul trajet entre ma cuisine et le salon était devenu un supplice. Je m'accrochais néanmoins à l'espoir d'un mieux-être. Quelques jours plus

tard, grâce à un nouveau supplément alimentaire à base de glucosamine et de chondroïtine, j'ai obtenu enfin un petit soulagement.

De fil en aiguille, j'ai eu recours à des médecines alternatives : ostéopathie, acupuncture, kinésithérapie, magnétisme, podologie, chaque approche m'a aidée progressivement à retrouver un peu de mobilité. Je me vois encore dévorer tous les livres sur l'arthrose qui passaient sous mes yeux. Combien ai-je pu en lire sur le sujet ? Je ne me souviens plus tant ils étaient nombreux.

C'est ainsi que, peu à peu, j'ai découvert une vérité qui semblait faire l'unanimité dans le monde de la médecine parallèle : pour ces thérapeutes, l'arthrose représentait une maladie d'engrassage qui, selon certains, pouvait disparaître en jeûnant.

Contre toute attente, j'ai repris la course à pied et changé de métier.

J'étais prête à tout ! Aussi, quand Danièle, l'organisatrice du stage d'une semaine de jeûne auquel je venais de m'inscrire, m'a expliqué au téléphone la stricte descente alimentaire que je devais suivre avant de me rendre chez elle, je n'ai pas sourcillé. Pourtant, ce n'était pas rien. Durant cette semaine de préparation, je devais me séparer par étapes de la cigarette, des épices, du café, de l'alcool, du sel et des épices, de la viande, des produits laitiers et des œufs, des légumineuses et des féculents, pour terminer par ne plus prendre à la fin de



L'avis de l'expert

Laura Azenard, notre témoin, auteur du livre *J'ai vaincu l'arthrose*, Thierry Souccar Éditions.

Quels aliments éviter quand on souffre d'arthrose ?

Il faut réduire les aliments acides comme le sucre blanc raffiné, les aliments riches en protéines, les graisses, les céréales complètes ou raffinées, les noix (sauf les amandes et les noix du Brésil), le café, le thé, le cacao, le tabac. Attention, il ne s'agit pas pour autant d'éliminer complètement ces aliments de votre assiette, mais de les contrebalancer avec des aliments alcalins (une bonne partie des légumes le sont). Ces aliments alcalins devraient

représenter 70 % de votre assiette, tout en accentuant sur les légumes antiarthrose, comme les crucifères. Dans ces légumes, le chou rouge s'avère un des plus anti-inflammatoire et antioxydant. On peut aussi en faire des cataplasmes sur les articulations douloureuses. Je recommande vivement de boire pas moins de 1,5 litre d'eau par jour. Quelques tisanes à base d'harpagophytum, d'ortie, de prêle et de reine-des-prés peuvent également aider.

Pour en savoir plus : Vaincre votre arthrose : votre programme en 9 semaines, de Laura Azenard, aux éditions Dangles.

la semaine que des fruits et légumes cuits ou crus... De quoi en faire frémir plus d'un ! J'ai tout suivi à la lettre. Je me revois encore ce deuxième jour de jeûne engloutir avec une faim de loup le maigre jus de fruit du matin, les deux litres d'eau auxquels j'avais droit et le bouillon de légumes clair du soir. Au bout du quatrième jour, je ne sentais plus la faim. Et au bout de sept jours, plus une douleur ! J'ai rechaussé mes baskets pour aller courir !

Bien sûr, mon arthrose pouvait revenir si je ne suivais pas une hygiène de vie impeccable. Mais je ne pouvais pas continuer à jeûner ainsi la plupart du temps, alors j'ai commencé à faire des recherches sur les aliments indiqués en cas d'arthrose... Depuis ce jour, j'ai suivi une diète stricte composée d'aliments qui ne provoquent pas d'inflammation dans mes articulations. J'ai repris la course à pied de façon plus raisonnable : 20 km par semaine (au lieu de 60). Une chose est sûre : grâce à l'arthrose, ma vie a pris une tournure radicalement différente. À force de m'informer sur les différentes façons d'améliorer ma santé, je me suis formée à différentes approches, dont la naturopathie. J'ai quitté mon ancien job à Paris pour ouvrir mon cabinet à Lyon. J'organise également des stages de jeûne. J'ai créé un programme pour vaincre l'arthrose et, surtout, avec mon nouveau regard sur la vie, j'ai fait de la place à un homme ! Cerise sur le gâteau, il partage les mêmes goûts culinaires que les miens ! Pas belle la vie ? ■ Laura

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.