

«Si l'on n'essaie rien, on n'obtient rien»

Depuis quand pratiquez-vous l'instinctothérapie?

Je mange des aliments crus depuis six ans. En l'occurrence, je n'aime pas le terme d'instinctothérapie. Il prête à confusion car il fait référence au nom de Burger, son initiateur, accusé d'abus et actuellement en prison. Je l'ai d'ailleurs rencontré, et le bonhomme, imbu de lui-même, ne m'a pas fait bonne impression. Je reste néanmoins convaincu que la nourriture est importante. Le principe de l'instincto, c'est de manger des aliments crus, et originaux c'est-à-dire non dénaturés, qui n'ont pas subi de transformation chimique.

Quels sont, à votre avis, les dangers?

Manger cru ne saurait guérir la sclérose en plaques, mais j'estime que ça peut influencer son cours. C'est mon expérience et je ne prétends pas qu'elle soit valable pour tous. En fait, le message que je voudrais transmettre c'est que, face à la maladie, il faut rebondir, s'ouvrir à d'autres thérapies, essayer, chercher. Si l'on n'essaie rien, on n'obtient rien. Il faut savoir remettre en question soi-même, les choses, le médecin, l'hygiène de vie, l'alimentation. Le danger, c'est l'exagération. Il ne s'agit pas de prendre des risques, ni de tomber dans l'excès. En m'intéressant aux thérapies alternatives, j'ai rencontré beaucoup de

gens extrémistes, qui en ont fait une idée fixe, parfois même un culte. Il ne faut pas aller jusque-là. Il faut vivre.

Etes-vous strict avec votre régime?

Je ne le suis pas strictement. J'éprouve de la difficulté à choisir mes aliments selon mon instinct, mais je m'efforce de me rapprocher du concept. Le régime m'offre un cadre qui m'évite de faire des grosses bêtises avec l'alimentation, des repas trop gras, des choucroutes, des fondues... Actuellement, je mange cru à 95%. Le poisson, par exemple, je ne peux pas, alors je m'autorise une petite pâtisserie en le passant à la vapeur!.. Je triche aussi en mettant parfois un peu de sel marin sur les aliments. J'achète des légumes si possible bio, en espérant qu'ils le soient vraiment. Le matin, je ne mange rien. A midi, en principe, je ne mange que des fruits en plus de quelques noix ou noisettes. Le soir, c'est les protéines: œufs crus, avocats, germes de soja, etc. Je mange peu de viande, parfois un morceau de bœuf que je préfère séché.

Comment conjuguer cela avec une vie sociale?

C'est parfois dur, c'est vrai. Le régime est asocial. Mais mes amis connaissent le truc: en m'invitant pour une soirée, ils me disent: «O.k. on sait, on ne prépare rien

pour toi!» Je leur signale parfois qu'une salade me suffira, ou alors j'emporte ma nourriture avec moi. L'important, c'est d'être avec eux. Au restaurant, certains fumets me rappellent des souvenirs, ils sont comme les relents de toute une vie, de toute ma jeunesse.

Après six ans, vous sentez-vous mieux?

Oui, je me sens mieux, surtout mieux dans ma tête. Au niveau de la maladie, je n'ai pas eu d'aggravation depuis deux trois ans.

Quelle est la part du régime alimentaire dans ce mieux-être?

Petite, en fin de compte. Le régime me donne surtout l'assurance de me mettre à l'abri de grosses bêtises alimentaires. Pour le reste, je me sens mieux parce qu'en luttant, en réagissant à la maladie, j'ai acquis un grand sentiment de liberté, une confiance en moi. D'un côté, on perd tout, et de l'autre, il faut savoir revivre. Je voyage beaucoup, je vais souvent à Bali. J'y ai acheté un terrain au bord de la mer, j'y ai fait construire une petite maison. Je fais beaucoup de vélo. Mon vélo est toujours dans ma voiture. Avec mon handicap, vous savez, c'est un peu le cirque pour l'enfourcher! Je balance une jambe, puis l'autre... Il m'arrive souvent de tomber par terre...

Propos recueillis par Simone Ecklin

Mis de J.-C. NICOLAS.