

Episode n°12 : Pourquoi je ne vous dirais pas quoi manger

Et si vous saviez exactement ce que vous devez manger ?

Bonjour et bienvenue sur Vert ma Vie. Aujourd'hui, j'ai envie de vous expliquer pourquoi je ne vous dirais jamais quoi manger. Et pourquoi je ne vous jugerais pas pour ce que vous mettez dans votre assiette.

Rendez-vous dans cet épisode numéro 12 pour discuter du contenu de votre réfrigérateur et plus encore.

Bonne semaine et à bientôt.

Pour plus d'informations sur l'accompagnement que je peux vous proposer, rendez-vous sur vertmavie.app/p/coaching ou réservez votre appel offert vertmavie.app/p/appeloffert !



J'écoute l'épisode 12

Recevez chaque vendredi dans votre boîte aux lettres virtuelle un message qui vous fera du bien ! C'est gratuit et pour s'inscrire en deux clics, [c'est ici !](#)

Transcription du podcast

Bonjour à toutes et à toutes. J'espère que vous allez bien. Aujourd'hui, je vous retrouve pour un épisode qui tourne encore autour de l'assiette.

Ce n'est pas le but de ce podcast, mais comme la cuisine est pour moi le point de départ de beaucoup de choses, forcément, je reviens souvent au contenu de l'assiette.

Je n'avais pas prévu d'enregistrer cet épisode aujourd'hui. Et puis, j'ai eu une question sur mon blog qui m'a donné envie de creuser un peu le sujet : quoi manger, comment manger, où manger, avec qui manger ? C'est questions taraudent encore énormément de personnes aujourd'hui.

Des personnes qui sont concernées par leur alimentation, qui la remettent en question, qui ont envie de consommer différemment, qui rencontrent des problèmes digestifs, qui rencontrent aussi des cas de conscience liés à l'écologie et à

notre planète.

Petit à petit, je me suis interrogée sur comment je voulais me nourrir et je me suis rendue compte qu'en fait, la réponse n'était pas linéaire, qu'il n'y avait pas de journées qui se ressemblaient et que la réponse de mon corps à qui je voulais apporter un soulagement, un bien-être, variait d'une journée à l'autre.

Donc, pour faire court, en 2003, ma vie a changé.

J'ai eu mon bac. Ma grande histoire d'amour de l'époque s'est terminée et la réponse que j'ai trouvée pour noyer mon chagrin, ça a été les troubles du comportement alimentaire. Et je dis bien que pour moi, à l'époque, cela a été une réponse à un problème. C'est à dire que je ne savais pas comment gérer cette profonde tristesse, cette angoisse que je ressentais, cette peur que je ressentais. Je ne savais pas comment faire à l'époque pour aller de l'avant.

Et du coup, la réponse que j'ai trouvée, ça a été l'anorexie puis la boulimie. Alors, ça a été une réponse qui n'a pas été bénéfique pour moi sur l'instant. Mais quand je repense à toute cette période-là, je sais qu'elle m'a aidée à me construire. Elle m'a aidée à trouver en moi les ressources nécessaires pour sortir de cette période quelques années après plus à l'écoute de mon corps. Sauf que mon corps a subi un choc. Mon cerveau aussi d'ailleurs, et que ce choc a impacté mon estomac et mes intestins et s'est mué en syndrome de l'intestin irritable. Quelque temps après, une candidose s'est installée dans mes intestins.

Un *Candida albicans* a décidé de proliférer dans mes intestins. J'ai consulté plein de médecins, de thérapeutes divers et variés et le résultat qu'on m'a donné, en gros, c'était : « Vous avez une gastrique chronique, une colopathie fonctionnelle. Et franchement, à ce jour, on ne peut pas grand-chose pour vous. » Sur le coup, j'étais abattue. Je me

suis dit « Voilà, j'ai un truc que personne ne peut soigner. Je ne vais jamais m'en sortir. » Pendant un long moment, j'étais vraiment sens dessus dessous. « La moitié des spécialistes que je suis allée consulter pense que c'est dans ma tête.

L'autre moitié me dit qu'il n'y a pas de solution pour moi. Comment je vais faire pour m'en sortir ? » J'en ai parlé avec vous sur mon blog à l'époque et sur ma chaîne YouTube aussi. Et puis finalement, j'ai supprimé ces articles et ces vidéos parce que j'avais beaucoup de commentaires que je ne savais pas gérer, auxquels je n'estimais pas que ma réponse était adéquate, n'était pas légitime à l'époque. Moi-même, je ne savais pas trop dans quelle direction j'allais en fait.

Depuis, j'ai écrit un livre sur l'alimentation anti-candida qui est paru aux éditions Jouvence en 2017. Je me suis également formée à la naturopathie et j'ai rédigé mon mémoire de fin d'études au sujet de la candidose.

Cela m'a beaucoup apporté de l'écrire parce que du coup, ça m'a permis de me poser les choses à plat, de prendre du recul sur mon parcours et de le comprendre. J'ai aujourd'hui toutes les clés pour en parler, pour aider.

J'ai les outils pour accompagner les personnes qui se retrouvent dans ce cas-là.

Cependant, je ne sais pas encore si l'accompagnement que je suis en mesure de proposer aujourd'hui correspond aux attentes des personnes qui me contactent au sujet de leur candidose ou de leur syndrome de l'intestin irritable. Parce que je me rends compte que souvent, ceux et celles qui m'écrivent à ce sujet sont à la recherche d'un mode d'emploi. Et franchement, il y a quelques années, quand tout ceci m'est arrivé, quand je me suis rendue compte que j'avais une candidose, un syndrome de l'intestin irritable moi-même, j'aurais voulu un mode

d'emploi aussi. Clairement, j'aurais voulu qu'on me dise exactement quoi faire, quand, avec qui.

J'aurais donné beaucoup d'argent à cette personne. Je l'aurais suivie les yeux fermés et mon compte en banque aurait été à sec. Mais au moins, je me serais dit allez pendant six mois je m'accroche. Après, tout ira bien. Beaucoup de personnes qui me contactent sont encore dans cet état-là, sont encore dans cet espace-là, sont encore dans ce truc-là.

Elles me disent : « Bah, écoute... Moi, je veux savoir exactement ce que je dois faire. Dis-moi ce que je dois faire et franchement. »

Ce à quoi je réponds : « Honnêtement, je ne sais pas ce que vous devez faire. » Voilà, ma réponse, c'est celle-ci. Alors, je peux vous donner des pistes. Je peux vous dire ce qui, dans la majeure partie des cas, fonctionne. Néanmoins, si je souhaite être 100% honnête avec vous, ma réponse est : je ne sais pas ce que vous devez faire et vous savez pourquoi ?

Je vous le donne en mille : VOUS êtes la seule personne à savoir ce que vous devez faire.

Je vais me permettre de lire le commentaire que j'ai reçu sur mon blog et qui est à l'origine de mon podcast aujourd'hui parce que je l'ai trouvé génial. Je l'ai trouvé juste fabuleux parce que pour moi, il résume à peu près tout ce que je vais vous dire. Une jeune femme m'a écrit ceci sur mon blog hier à 21h49.

« Bonjour,

Je n'arrive toujours pas à saisir certains paradoxes : dès que j'essaie de manger plus végétal, je ressens certains bienfaits mais mes intestins irritables se cabrent et beaucoup trop de

choses me sont depuis des années impossibles à manger (avocat, asperges, choux de Bruxelles, bananes, artichauts, champignons crus, etc.).

Je me retourne chaque fois vers un mode plus paléo, mais avec cuisson vapeur douce, et des protéines animales en assez grande quantité pour tenir le coup (poulet, sardines, œufs, maquereaux essentiellement), car je limite drastiquement les féculents à cause de la candidose.

J'ai d'ailleurs découvert qu'en me limitant à 2 cuillères de féculent par repas, et en faisant aussi un petit déjeuner sans féculent (œuf / amandes trempées), je n'ai enfin plus de compulsions alimentaires. Mes envies folles de manger s'estompent...

Alors j'ai du mal à savoir ce que je dois faire, car les protéines animales, ça ne me semble pas une solution durable...

Une personne avec candidose ET intestins irritables (ET reflux) trouverait-elle quelque chose d'adapté pour elle avec votre livre de recettes ? »

Et ma réponse, elle, est ceci.

« Bonjour,

Je comprends tout à fait votre confusion !

Je l'ai également ressentie à plusieurs reprises. J'ai

personnellement arrêté de consommer beaucoup de végétaux qui ne me font pas sentir bien dans mon corps comme l'ail, l'échalote, l'oignon rouge, certains choux, le poivron, les crudités, certaines légumineuses sous certaines formes, etc. Parfois, il s'agit de quantité également.

En fait, la clé réside dans l'écoute. Plus vous êtes attentive à comment les aliments passent ou non dans votre corps, plus vous parviendrez à comprendre comment nourrir votre corps. Car il n'y a pas UNE façon de manger, comme notre société veut nous faire croire, mais autant de manières de s'alimenter que d'êtres humains.

Ma question pour vous est celle-ci : et si vous saviez quoi faire ? Si vous n'aviez pas besoin de vous tourner vers l'extérieur pour savoir quoi manger ? Si vous aviez déjà vos réponses ?

Car je pense que vous avez déjà tout ce qu'il faut pour vous sentir bien...:) »

Ma réponse est celle que j'ai envie de donner à toutes les personnes qui me questionnent aujourd'hui au sujet de leur alimentation.

J'ai même envie d'aller encore plus loin. C'est LA réponse que j'ai envie de me donner à moi-même. J'ai passé de nombreuses années à ne pas écouter mon corps, à nier ses besoins, à chercher à l'extérieur de moi des réponses adaptées, à essayer le jeûne, le cru, le sans gluten, végétal, animal, le paléo et en fait, à chaque fois, je me disais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas chez moi.

À chaque fois, je me disais : « Mais c'est pas possible, tu vas jamais réussir à être bien dans ton corps. »

Je me suis coupée de mes ressentis corporels pour me fier à un régime qu'on me proposait, à une alimentation qu'on me proposait.

Et moi, j'y allais à chaque fois les yeux fermés. Et si moi, ce que j'étais, ça allait ?

Et si jamais la manière dont j'étais faite, c'était possible ? Et si c'était une des possibilités ?

Et si, en fait, le lundi, je pouvais manger comme ça et le mardi, faire un peu autrement et le mercredi, manger comme ceci et le jeudi comme cela.

Et si, en fait, au lieu de me reposer sur des bouquins, sur des articles de blogs, sur des comptes Instagram, sur des ressources extérieures... et si je me disais « comment ces aliments résonnent en moi, vibrent en moi ? Je sais que les sardines, ça ne passe pas dans mon ventre. Je sais que la viande, ça ne passe pas dans mon corps. Et puis, en plus, je n'ai pas envie d'en manger.

Mais je sais aussi que quand j'ai les intestins qui refusent d'avaler le moindre aliment, je sais qu'à ce moment-là, un peu de thon et de riz, ça ira. Et pourtant, le thon, je n'ai pas franchement envie d'en manger. Je n'ai pas envie de cautionner l'industrie alimentaire actuelle. Je n'ai pas envie de participer à la surpêche. Je n'ai pas envie de manger quelque chose qui contient du mercure dedans. Je n'ai pas envie de manger un animal qui a souffert, mais des fois, à ce moment-là, c'est tout ce que mon corps va vouloir manger et tout le reste, ça ne va pas. Ça ne passe pas. »

Et si, à ce moment-là, je pouvais décider de me faire confiance et décider de me dire que ce n'est pas parce que ce jour-là, à ce moment-là, j'ai mangé un peu de thon que je suis une mauvaise personne, que je ne suis pas digne d'amour, que je ne suis pas digne de compassion... Je ne suis pas ce que je mange.

Je n'ai pas envie de croire que ma valeur, la personne que je suis dans ce monde, va être définie par ce qu'elle mange ou ne mange pas. Je ne veux pas réduire la personne que je suis à un terme, à une étiquette, je veux être plus que mon assiette. Aujourd'hui, ça peut paraître un peu fufufu pour certaines personnes, mais je n'ai même pas envie de dire je suis une femme, en fait, parce que je ne veux pas me réduire à un mot.

Et puis, ça veut dire quoi, être une femme, ça veut dire quoi ?!

Il y a des personnes aujourd'hui qu'on réduit encore à la couleur de leur peau ou à leur orientation sexuelle.

Moi, je n'ai pas envie de dire je suis une femme, blanche, hétérosexuelle, mère.

Il y a des choix que je fais qui vont dans ce sens, certes. Cependant, aujourd'hui, le 10 novembre, à l'heure à laquelle j'enregistre ce podcast, vit un être humain qui teste des trucs et qui voit où ça le mène.

Et je vois si j'ai envie de garder ces choses pour moi ou si je ne les veux plus. Je me donne cette liberté-là, cet espace-là. Je me donne la possibilité de dire à un moment donné, « je suis quelqu'un qui kiffe le chocolat. » Et puis, trois jours plus tard, de dire « Je suis quelqu'un qui n'aime pas le chocolat. »

Je suis. C'est tout.

Tout ça pour vous dire que si je me donne tout cet espace-là (parce qu'il s'agit d'une liberté, d'une permission, d'une autorisation), je me connecte à mon corps, à ses vibrations, à ce qui fait sens en moi quand vient la question de l'alimentation. Je me demande « qu'est-ce que je veux manger ou pas ? » Et quand je me demande cela, en fait, je me demande : « Qu'est-ce que veux là, maintenant ? À cette heure-ci, alors que je ressens de la faim, qu'est-ce que mon corps me dit ? Qu'est-ce que mon corps pense ? Qu'est-ce qui lui fera du bien ? Est-ce que c'est du cru ? Est-ce que c'est du cuit ? Est-ce que c'est du végétal ? Est-ce que c'est de l'animal ? Est-ce que c'est du bio ? Est-ce que c'est du conventionnel ? Est-ce que c'est chaud, froid ? »

Si je pouvais tout avoir là, maintenant, tout de suite... Qu'est-ce que mon corps voudrait manger ? Et vous savez quoi ? En fait, c'est assez fou parce qu'en 2020, il peut tout manger, notre corps, il peut tout manger ! Vous vous rendez compte de la possibilité qui s'offre à nous en terme d'alimentation ?

Et si tout ce que vous étiez, c'était OK, c'était suffisant ? Où est-ce que vous iriez ? Qu'est-ce que vous feriez ? Quels seraient vos choix ? Et si ça, c'était la seule vérité, la seule vérité dans ce monde ? Et si la seule vérité dans ce monde, c'était que ce que vous êtes, vous dans votre unicité, c'était parfait ? Et si c'était ce que vous étiez supposé être ? Faites-vous confiance. Écoutez votre corps. Apprenez à écouter votre corps parce que lui seul a la réponse.

Vous seuls savez ce qui est bon pour vous. Moi, je ne sais pas. Votre mère ne le sait pas. Votre enfant ne le sait pas. Votre médecin ne le sait pas. Votre thérapeute ne le sait pas.

Et vous savez quoi ? C'est formidable parce que ça veut dire que vous avez toutes les clés en vous pour faire de votre vie la plus merveilleuse des expériences. Bonne semaine et à

bientôt.