

Florence (née en 1965)

Pendant mes 20 premières années, je suis une fille très sportive et dynamique, positive et optimiste. Je me lance dans des études de chant.

A 20 ans, tout bascule

Septembre 85 : je reviens d'un mois passé à faire de la montagne intensivement dans les Pyrénées. Je suis en pleine forme, hyper entraînée.

Dès mon retour, je me lance dans la réfection d'une chambre d'étudiant, à Paris. Je tapisse les murs de plaques de liège (pour les insonoriser en vue de ma pratique musicale), fixées au moyen d'une colle, dont l'odeur est très forte, et tenace dans le temps. Je passe aussi de la peinture glycérophtalique (huissees, plinthes, étagères). Au bout de quelques jours, je suis prise de vertiges, de nausées, et d'une très grande fatigue.

Cet état ne passe pas les jours suivants. Au bout d'un mois, je vais consulter un médecin. Les prises de sang ne révèlent pas d'hépatite virale, ni de mononucléose infectieuse ou de toxoplasmose. Actuellement, **j'ai la certitude que ce sont les produits utilisés lors de mes travaux qui m'ont intoxiquée**. À cette époque, j'étais à mille lieues de les soupçonner ; je n'avais simplement pas pensé à signaler leur utilisation à mon médecin – qui pourtant m'avait posé beaucoup de questions pour essayer de comprendre ce qui m'arrivait.

L'année se passe mal : je suis toujours très fatiguée (à rester assise sur une chaise sans bouger, plusieurs heures d'affilée, tellement l'énergie me manque pour faire quoi que ce soit). Ce qui est extrêmement étonnant, en considération de la vitalité dont j'avais toujours fait preuve jusque là. Je précise qu'il n'y a aucun terrain dépressif chez moi, et que mon moral était au plus haut lorsque ces problèmes physiques sont apparus. Je me mets à avoir mal au ventre fréquemment ; je constate que je ne supporte plus les œufs, notamment. J'ai en permanence la bouche pâteuse. J'ai des problèmes ORL : irritation des muqueuses. J'ai l'impression d'avoir du brouillard dans le cerveau, d'être « dans le cirage » - alors que jusque-là, j'étais capable d'une intense concentration, je n'oubliais jamais aucun rendez-vous, bien que ne les notant jamais sur le papier : tout était enregistré dans ma mémoire, sans défaillance. C'est à partir de cette période que je suis obligée de m'équiper d'un agenda.

J'ai l'impression d'être devenue très vieille, du jour au lendemain. Je ne suis plus en état de suivre correctement mes études de chant.

Cet état aigu finit par s'atténuer les années qui suivent, mais plus jamais je ne retrouve ma bonne santé d'avant, ni ma vitalité intense. Il y a en permanence des hauts et des bas, totalement imprévisibles. Ainsi, lorsque je retourne à la montagne, je suis, certains jours, toujours capable de bonnes performances. Mais à d'autres moments, j'ai l'impression que mes muscles manquent d'oxygène lors des montées : les muscles des jambes deviennent douloureux, m'obligeant à ralentir l'allure, et provoquent un essoufflement – sensations que je ne connaissais pas jusque là.

Ces symptômes musculaires vont devenir de plus en plus présents au fil des années.

Je continue mes études de chant. Je suis souvent gênée par des irritations ou des gonflements de ma muqueuse ORL (particulièrement au niveau du rhino-pharynx) : cela affecte la qualité de ma voix chantée.

En 1991, après un an dans une grande école londonienne, je me lance comme chanteuse lyrique professionnelle. Je suis toujours gênée par les mêmes symptômes ORL, mais je

m'accroche ; j'ai une solide technique vocale, qui me permet de compenser mes handicaps tant bien que mal, mais ce n'est pas toujours facile.

Ma première grossesse (1993) révèle un problème de santé que j'ignorais auparavant : mon foie va mal. Les analyses diagnostiquent une anomalie génétique : déficit majeur en *alpha 1 – antitrypsine* (enzyme protégeant les muqueuses et les organes – le foie particulièrement).

C'est en raison de cette faiblesse hépatique que je n'ai pas supporté les médicaments qui m'ont été administrés contre les contractions – à moins que mon foie n'arrive pas à supporter la masse d'hormones que le corps fabrique pendant la grossesse.

Le spécialiste du foie me dit que je ne dois plus utiliser de pilule contraceptive, et que je dois éviter toute prise de médicaments, sauf nécessité absolue.

Il ne me faut pas loin de trois ans avant que mon taux de gamma-GT revienne à la normale.

C'est une période de très grande fatigue, d'état « vaseux », de cerveau embrouillardé. Très affaiblie, j'attrape toutes sortes de rhumes, otites, bronchites.

Petit à petit, je recommence à chanter. Évidemment, mes troubles ORL ne se sont pas arrangés, au contraire. Sur les conseils d'un médecin, je tente l'**éviction des produits laitiers** (vers 1995). C'est une **réussite totale** : un petit mois après l'arrêt de la consommation de ces aliments, l'état de ma muqueuse s'améliore très nettement. Il en va de même pour ma voix. Je constate également une complète guérison de petits soucis cutanés chroniques : boutons sur le visage de type acné, inflammations du contour des ongles des mains. Amélioration nette d'inconforts digestifs quasi permanents.

Pendant toute cette période, j'ai continué à utiliser un certain nombre de produits de bricolage (je suis très manuelle) : peintures, lasures, traitements anti-moisissures, etc. En 1998, pendant que je repeins une pièce de ma maison, je suis de nouveau prise de vertiges et de nausée. Quelques jours plus tard, j'entends le **Dr Susanne DÉOUX**, lors d'une émission sur France Inter, mettre en garde contre tous ces produits, potentiellement toxiques, particulièrement chez certaines personnes présentant des fragilités (hépatiques notamment).

C'est pour moi une révélation ; beaucoup de choses s'éclaircissent.

Ainsi, il me semble clair que les travaux que j'ai effectués à l'âge de 20 ans m'ont très sérieusement abîmé la santé. D'autre part, en repensant aux années qui ont suivi, mon état de santé s'est aggravé à plusieurs reprises lors d'expositions à des produits chimiques. Notamment, lorsque nous habitons dans un appartement que nous avons loué, et dont le parquet venait d'avoir été vitrifié ; au bout d'un an et demi, nous avons déménagé à cause de mon état de santé. À ce moment-là, nous pensions que je ne supportais pas la pollution de la ville ; je pense maintenant que cette vitrification toute neuve était beaucoup plus présente dans l'air que je respirais, que la pollution de l'air extérieur. La conclusion que j'ai tirée de tout cela est que **je me suis intoxiquée avec des émanations de produits chimiques**, et que depuis, je suis restée sensible à ces substances.

Mon problème génétique (notamment faiblesse hépatique) constitue une fragilité, source de mon intoxication (par rapport à une personne normalement constituée, qui aurait éliminé ces toxiques sans être malade).

Depuis que j'ai réalisé ce problème, je n'utilise plus que des produits naturels, et avec un masque.

Après la naissance d'un deuxième enfant (1999 – problèmes de foie à nouveau), je reprends mon activité de chanteuse lyrique (en 2000).

Jusque vers 2002, je continue à faire du sport : je monte des cols à vélo, je fais du ski de

fond, des balades à raquettes, de la marche en montagne.

Mais les années qui suivent, je rencontre un problème qui se manifeste de plus en plus : une fois bien entraînée à la marche en montagne, arrive un jour où je ne peux plus monter ... Ca arrive brutalement. Dès le début de la montée, les muscles des jambes deviennent douloureux comme si je faisais un effort extrême – ce qui provoque un essoufflement. J'ai l'impression que mes muscles n'arrivent plus à s'oxygéner.

Je suis allée faire tous les tests possibles et imaginables à l'hôpital, pour détecter un éventuel problème d'oxygénation du sang, vérifier mes capacités pulmonaires, etc. Tout est normal.

Tous ces derniers étés, ces symptômes reviennent, à un degré plus fort à chaque fois. Je me demande s'ils sont dus à des carences, qui pourraient être provoquées par des pertes minérales pendant l'effort - bien que mon médecin m'ait prescrit du magnésium, que je prends en permanence depuis plusieurs années.

En 2005, je recommence à avoir des problèmes de muqueuse ORL (depuis l'arrêt des produits laitiers, même si tout n'était pas rentré dans l'ordre, le mauvais état de ces muqueuses n'était pas suffisamment aigu pour que j'en sois gênée outre mesure).

Je n'arrive plus à chanter ... Sachant que l'arrêt du gluten est préconisé pour les malades du MCS, je tente sa suppression. Succès total !

Mon régime est donc sans lait, sans gluten, sans œufs, sans fritures ...

En 2007, ma voix devient à nouveau de plus en plus irrégulière (elle fonctionne bien certains jours, mais la muqueuse ORL est congestionnée à d'autres moments, me privant des résonateurs de la voix).

Je ne peux tout de même pas supprimer tous les aliments pour garder ma voix ! Je commence donc à envisager d'abandonner ce métier à plus ou moins longue échéance.

à partir de 2008, plusieurs tournées épuisantes, ainsi que des récitals que je donne à trois reprises (tout par cœur, d'où un stress assez important), finissent par me terrasser...

Tous ces différents stress sont très consommateurs en magnésium, et malgré le fait que j'aie une complémentation permanente en cet élément, tout surmenage me fait plonger dans le rouge : la carence en magnésium. C'est d'ailleurs un cercle vicieux : la carence a notamment pour conséquence de me priver de sommeil – ce qui m'empêche de me « retaper ».

Mon médecin augmente ma supplémentation en magnésium, que je consomme à haute dose. Il pense que j'ai un problème d'assimilation de cet élément, en raison du mauvais état de ma muqueuse digestive et du mauvais état de mon foie. Il me faudra une dizaine de mois pour remonter la pente ...

Je finis par prendre la décision d'arrêter ma carrière de chanteuse lyrique : je crains d'y perdre totalement la santé si je m'entête à continuer dans cette voie. J'arrête le chant à l'été 2008.

J'avais arrêté le gluten trois ans plus tôt à cause de l'état de ma voix. Comme j'ai arrêté de chanter, je mange à nouveau des aliments contenant du gluten.

Petit à petit, **mes muscles deviennent de plus en plus raides, avec des zones inflammatoires vers les articulations**. Cet état s'aggrave au fil des mois, jusqu'à ce que je me retrouve quasiment paralysée !

La kiné qui me suit toutes les semaines est perplexe. Elle finit par évoquer une fibromyalgie.

Je réalise que, ayant arrêté de chanter, j'ai sérieusement assoupli mon régime alimentaire, et que c'est depuis ce moment que mon état s'aggrave.

Je retourne donc à mon sévère régime de chanteuse, à la mi-janvier. **Amélioration rapide de mes muscles !**

Depuis l'été 2009, je suis à la lettre le régime du docteur Seignalet (je vous recommande vivement la lecture de son livre *L'alimentation ou la troisième médecine*).

Je ne consomme donc :

- pas de produits laitiers
- pas de gluten
- pas d'aliments cuits à plus de 100 degrés

Je mange beaucoup de crudités lorsque la saison le permet (c'est plus difficile de manger des repas froids en plein hiver).

Comme je suis assez gourmande, j'ai trouvé des tas de solutions pour faire des bons petits plats (essayez les gâteaux cuits à la vapeur !). Je n'éprouve aucun manque vis-à-vis de l'alimentation de tout le monde.

Ce régime me convient très bien. J'éprouve moins de symptômes (notamment ORL, digestifs et musculaires).

Actuellement, je n'ai plus de problème de « cerveau embrouillé », de mots dits à la place d'un autre, de trous de mémoire.

Après l'éviction totale des produits chimiques de mon environnement, des tâtonnements en matière de régimes alimentaires, et l'interdiction de me surmener, j'ai retrouvé un état de santé satisfaisant.

J'ai suivi une formation professionnelle et me suis reconvertie dans l'administration du spectacle vivant.

Lors de cette formation, j'ai pu constater que mon cerveau avait retrouvé un bon fonctionnement : malgré le fait que j'étais la *vice-doyenne* des stagiaires, j'étais la première de la promo !

MON ÉTAT DE SANTÉ

- Je ne supporte pas du tout la fumée de cigarette, ni un grand nombre d'odeurs (moisissures, produits chimiques, pollution, parfums ...).
- Chaque surmenage provoque une carence en magnésium, nécessitant beaucoup de temps pour que j'arrive à remonter la pente. Lors de ces carences, intenses fatigues.
- Lors des périodes de fatigue, difficultés à me concentrer, à rassembler mes esprits. Mais, sur ce point, ça va beaucoup mieux qu'il y a quelques années.
- Congestions fluctuantes de ma muqueuse nasale, qui me gênent souvent pour dormir.
- Je me sens très mal dans les bâtiments fraîchement repeints, ou dans ceux contenant des bois agglomérés ou stratifiés (colles) ou des produits de traitement du bois : sensations de brûlure des muqueuses ORL, maux de tête, état nauséux ...
- Fragilité digestive chronique

Fait le 10 mars 2010