



**Le
Ventre
Serein**

**Et si ta MICI
était un
nouveau
départ ?**

www.leventreserein.com

Mon histoire avec la Rectocolite Hémorragique

Je m'appelle Nora.

Je suis ancienne infirmière, maman de quatre enfants et naturopathe.

Mais avant tout ça, j'ai été une femme **épuisée, incomprise, et en lutte avec son propre corps.**

Tout a commencé après la naissance de mon premier bébé, en 2014.

Je venais de devenir maman... mais au lieu de vivre ce moment de bonheur, j'ai été hospitalisée en dermatologie pour de mystérieuses **plaques d'urticaire** et une **fièvre persistante.**

Je parlais de mes troubles digestifs, mais on m'a répondu :

"Ce n'est pas notre service."

Alors, on a traité les plaques... et ignoré le reste.

Puis le corps a crié plus fort.

Les semaines ont passé.

Et les symptômes se sont intensifiés : diarrhées à répétition, faux besoins, sang, mucus...

J'ai commencé à avoir **peur**. Et surtout, à **me reconnaître dans des diagnostics que je refusais d'accepter.**

Un médecin m'a simplement prescrit un anti-diarrhéique.

Je passais mes journées enfermée, les yeux rivés sur les toilettes, le ventre en feu, la tête pleine de doutes.

Rien ne changeait.

J'étais **épuisée.**

Le verdict est tombé.

Un jour, après une forte fièvre, je me suis rendue aux urgences.

Et là, tout s'est enchaîné.

Coloscopie. Scanner. Examens.

Puis ces mots :

"Rectocolite hémorragique sévère. Pancolite. Tout le côlon est atteint."

Je suis restée une semaine hospitalisée, sous cortisone et antibiotiques.

On m'a dit que j'aurais un traitement à vie.

Qu'il n'était pas nécessaire de changer mon alimentation, sauf en poussée.

Je suis sortie avec une ordonnance... et un **morceau de vie qui venait de basculer.**

Mon histoire avec la Rectocolite Hémorragique

Vivre “normalement”... sous traitement

Au début, j'étais soulagée. Le traitement me permettait de **vivre à peu près normalement**. Mais rapidement, les **effets secondaires** ont pris le dessus : prise de poids, fringales incontrôlables, troubles émotionnels... Et surtout : une **dépendance** à la cortisone. Dès qu'on diminuait les doses, les symptômes revenaient.

Alors on est passés aux immunosuppresseurs. Un mot qui faisait peur. Et pour cause : je tombais **malade en permanence**. Bronchites, angines, aphtes, migraines... Je n'étais **plus malade du ventre**, mais **malade de tout le reste**.

Et un jour, j'ai dit stop.

Ma deuxième grossesse a été une bénédiction. J'ai arrêté temporairement le traitement pour allaiter (avec l'accord de ma gastro-entérologue). Et pendant trois mois, **plus aucun symptôme**. J'ai senti que **mon corps était capable d'autre chose**.

Alors quand les symptômes sont revenus, j'ai **choisi un autre chemin**. Pas par inconscience. Par conviction.

J'ai repris les rênes de ma santé.

Je me suis formée, informée, entourée. J'ai testé. Cherché. Et surtout, j'ai appris à **écouter mon corps**.

J'ai repensé toute mon hygiène de vie. Mon alimentation. Mon rapport au stress. Mon rythme. Et petit à petit, tout s'est apaisé.

En **trois mois**, j'étais en **rémission complète**. Sans médicaments.

Aujourd'hui, je me sens **en paix avec cette maladie**. Elle m'a appris à me reconnecter à l'essentiel. À ralentir. À me choisir. Et surtout, à **guider d'autres personnes** sur ce chemin de retour à soi.

Si tu vis une MICI, je veux que tu saches une chose : **Tu n'es pas seul.e. Il existe un autre chemin. Et tu peux, toi aussi, le choisir.**

Allô Doc ? Parlons traitements.

J'ai essayé **presque tous les traitements** qu'on propose pour "gérer" une MICI.¹
Ma rectocolite était sévère, au point de **frôler la chirurgie**.²

Même avec des doses élevées de cortisone, les symptômes persistaient.
Mon médecin m'a même imposé un **jeûne hydrique**, en espérant que le traitement agisse enfin...

Alors oui, ces médicaments m'ont **aidée dans les moments critiques**, quand je ne connaissais pas d'alternative.
Mais à long terme, je sentais bien qu'ils ne faisaient que **cacher les symptômes**, sans traiter ce qui se passait vraiment en moi.

Je ne suis pas là pour te dire d'arrêter ton traitement.
Jamais.
Chaque décision doit être prise **avec ton médecin**.

Mais je crois aussi qu'on peut aller plus loin.
Qu'on peut accompagner le corps autrement.
De manière plus douce, plus globale, plus respectueuse de ton rythme.

Ce que je vais te partager ici, c'est **le chemin qui a marché pour moi**.
Pas une solution miracle.
Mais une approche que j'ai construite, étape par étape, en m'écoutant.

Et si ça peut t'aider, t'inspirer ou simplement t'ouvrir une autre voie...
Alors j'aurai déjà semé une petite graine.

⚠ Important : Ce régime peut être une vraie aide, **mais il ne doit jamais être suivi plus de 15 jours sans accompagnement**.

Et surtout, **parle-en d'abord à ton médecin ou à un professionnel de santé qualifié**.
Chaque corps est différent, et ce qui m'a aidée, ne convient pas forcément à tout le monde.

Et concrètement, on mange quoi ?

Le régime GS, ce n'est pas un régime de frustration ou de privation.
C'est une manière de **se nourrir autrement**, de manière **riche, savoureuse et respectueuse de ton intestin**.

Bien sûr, ce n'est pas magique.
Il demande de l'engagement, de la régularité, et parfois... un peu de patience.
Certaines personnes ressentent les bienfaits rapidement.
D'autres ont besoin de plus de temps — et c'est ok.

L'idée, c'est d'avancer à ton rythme. D'écouter ton corps. Et de ne pas te décourager.

Juste après, je te partage un **tableau clair** des aliments recommandés dans le régime GS, et ceux qu'il vaut mieux éviter pour laisser ton intestin en paix.

ALIMENTS	OUI	NON
Poissons, fruits de mer	Tous les poissons ou fruits de mer frais, poissons en conserve, dans de l'huile ou dans de l'eau	Poisson fumé avec additifs
Viandes, oeufs	Toutes les volailles et viandes sont autorisées. Je recommande les poulets fermiers. Les oeufs sous toutes leurs formes.	Viandes transformées ou fumées avec additifs
Légumes	Tous les légumes frais, congelés ou en conserve (sans additifs)	Tous les légumes « amidoneux » : pommes de terre, patate douce, algue, yams
Fruits	Tous les fruits frais, congelés ou séchés sans additifs	Fruits en conserve et les fruits séchés avec du sucre ou d'autres additifs
Produits laitiers	Yaourts fermentés* (pendant au moins 24h pour enlever la plupart du lactose) Les fromages vieillis (parmesan..), fromage cottage	Lait, crème fraîche, tous les fromages industriels, les fromages à pâte molle, le fromage cottage avec additifs

ALIMENTS	OUI	NON
Céréales	Aucune	Toutes les céréales même celles sans gluten
Haricots et légumineuses	Haricots verts, Blancs, rouges, pois cassés lentilles	Tous les autres, comme les pois chiches, les fèves
Huile et beurre	Huile de coco, huile d'olive, ghee	Huiles de tournesol, margarine
Herbes et épices	toutes les herbes et les épices sans additifs	
Édulcorants	Miel, jus des fruits	Sucre de canne, sucre brun, sirop d'érable, sirop de maïs, xylitol, sorbitol, stévia
Noix et graines	Toutes les noix avec ou sans coquilles	Noix rôties, beurre de cacahuète avec additifs
Condiments	Ketchup, mayonnaise et moutarde sans aucun sucre ou d'autres additifs	Ketchup, mayonnaise avec sucre, sauce tomate avec du sucre, sauce soja, vinaigrette industrialisée

*Recette du yaourt fermenté 24h

1. Fais bouillir 1L de lait cru bio (vache, chèvre ou brebis).
2. Laisse tiédir à température ambiante.
3. Ajoute un yaourt nature bio (sans sucre).
4. Mélange puis verse dans des pots d'une yaourtière.
5. Laisse fermenter 24h à une température de 38° à 43°C.
6. Conserve au frais. Déguste en douceur.

3

À toi de jouer

Si tu traverses une période de crise, il vaut mieux **éviter les fruits acides et les légumes crus**.

À ce moment-là, ton intestin est enflammé, et les fibres peuvent être **trop agressives**. Tu pourras les réintroduire plus tard, quand ton système digestif sera un peu plus apaisé.
Écoute-toi, teste, observe.

On est tous différents.
Par exemple, certaines personnes digèrent très bien les légumineuses... moi, pas du tout.
Le régime GS les autorise, mais à toi de voir ce que **ton corps accepte ou non**.

Je sais que c'est rassurant quand on te dit de **ne rien changer**.
C'est plus simple de prendre un cachet que de repenser toute ta vie.

Mais si tu veux vraiment sortir du **cercle vicieux** de la rectocolite ou du Crohn, il va falloir **oser explorer autre chose**.
Sortir un peu de ta zone de confort, doucement.
Pas pour tout révolutionner d'un coup.
Mais pour amorcer un changement qui peut tout transformer.

Fais-le à **ton rythme**.
Pas à pas.
Sans pression.
Pas de grand virage brutal que tu abandonneras trois jours plus tard.
Commence petit, mais commence avec **conscience**.

Tu n'as rien à perdre... et **tout à gagner**.

Je te souhaite de tout cœur un chemin vers plus de paix intérieure, de confort digestif, et surtout... de liberté.