

(mais je n'en étais pas consciente, car vivant avec depuis toujours, et aucun médecin n'en ayant jamais fait cas !).

De plus, je souffrais d'une anxiété permanente et d'attaques de panique. Un de mes symptômes était aussi que mon corps refusait d'absorber les légumes et la plupart des fruits : peu attirants, voire repoussants, si je tentais d'en manger, je les régurgitais à peine avalés, avec un fort réflexe nauséux.

J'ai été diagnostiquée à mes 21 ans pour une « hypersomnie idiopathique », et à partir de là, j'ai été soignée à l'aide d'un psychostimulant développé pendant la guerre du Golfe pour que les sentinelles puissent rester éveillées cinq jours d'affilée sans en souffrir.

Je l'ai pris pendant dix ans, puis j'ai fait une monstrueuse dépression nerveuse due à un très gros surmenage. En fait, le médicament agissait sur mon esprit, me donnant « la pêche », mais pas sur mon corps, qui ramait pour suivre. Il n'agissait que sur la qualité d'éveil et de concentration, mais pas sur les autres symptômes. J'ai donc baissé les doses et réaménagé ma façon de vivre en négociant avec moi-même des journées à quatorze heures de sommeil.

J'ai ensuite rencontré mon mari, qui a accepté de construire sa vie avec une très grosse dormeuse un peu bizarre, et nous avons décidé d'avoir un enfant. Au départ, je devais allaiter six semaines pour pouvoir « sevrer en douceur » afin de reprendre mes médicaments lors de la reprise de mon travail. Mais Virgile est arrivé, et ce jour-là, une cartésienne a vu que le monde était rond ! Bref, après maintes discussions avec mon mari, il a été décidé que je ne reprendrais pas le travail, et que notre enfant pourrait profiter de sa maman et de son bon lait.

Mon enfant dormait autant que moi, et je dormais pendant ses siestes, m'aérant au maximum

lorsque le temps le permettait afin d'améliorer ma qualité d'éveil et, il faut le dire, parce que c'était plus facile de se promener avec l'écharpe que de s'occuper activement d'un bébé, enfermée dans une maison !

Virgile avait de l'eczéma, que le pédiatre me faisait soigner avec une pommade (Dexeryl). Sur Lactaliste, j'ai appris que le lait de vache que je consommait pouvait en être responsable. J'ai donc arrêté le lait et les yaourts pendant quelques mois, ce qui a diminué son eczéma, mais ne l'a pas fait disparaître. Par contre, mon état d'éveil en a été un peu amélioré lui aussi, et cela m'a encouragée à supprimer les fromages de vache. J'ai commencé alors à être moins malade, mais Virgile avait toujours un peu d'eczéma. Cela m'a pris quelques mois, mais j'ai finalement opté pour une éviction très stricte des produits laitiers (toutes espèces animales confondues). A partir de ses 15 mois, Virgile n'a alors plus eu d'eczéma. Vers ses 9 mois (et plus tard un peu avant ses 3 ans), il avait aussi fait un urticaire très impressionnant, manifestation généralement allergique.

A ce moment-là, il me faut toujours douze à quinze heures de sommeil, mais on s'organise naturellement : Virgile passe beaucoup de temps avec son papa le soir, veillant jusqu'à minuit - 1 h du matin, faisant la grasse matinée jusque 11 h - midi, ce qui me permet, en me couchant vers 22 h, d'avoir mon compte de sommeil. Bien entendu, depuis sa naissance, nous « cododotons », pour que je puisse dormir tandis qu'il tête. Malheureusement, plus de sieste, car il est (à mon grand soulagement) petit dormeur.

Puis un jour, je reçois un mail d'Hélène, une maman de Lactaliste, qui me dit de me renseigner sur l'influence que le gluten pourrait avoir sur ma maladie. Après lecture de plusieurs études et sites, je décide de tenter l'évic-

## Le rôle déterminant de l'allaitement

J'ai passé trente-cinq ans à souffrir d'une maladie handicapante, dont les symptômes sont les suivants : périodes de sommeil de seize à dix-huit heures pour des périodes d'éveil de huit à douze heures : Le sommeil n'étant pas récupérateur, la qualité d'éveil était plus que médiocre, et je faisais souvent une sieste (non récupératrice) de deux ou trois heures, quand c'était possible, et même quand ça l'était moins (par exemple, j'allais très régulièrement dormir à l'infirmerie du collège puis du lycée).

Dans les symptômes, il y avait aussi des migraines, des troubles de la vision (notamment en ce qui concerne les perspectives), une perception déformée de la réalité, des phases d'hyperphagie compulsive, un état immunodéprimé (j'étais malade au moins une fois par mois, avec traitement antibio), une candidose permanente et une dermatite herpétique mensuelle, ainsi que d'autres affections de la peau (eczéma, champignons...). Des problèmes de digestion, aussi



tion. Mazette ! Après une semaine d'éviction stricte du gluten et des caséines, je ne dors plus que huit heures par nuit, sans ressentir le besoin de faire une sieste, et avec une qualité d'éveil tout à fait comparable à celle des autres mamans de bambins !

Et miracle : du jour au lendemain, fruits et légumes ont changé de goût. Un nouveau monde s'ouvre à moi !

Au fil des mois, j'ai pu remarquer, par leur disparition, tous les symptômes qui étaient liés à mon intolérance gluten-caséine.

En suivant le régime Seignalet,

je peux maintenant vivre normalement avec deux enfants en bas âge et des nuits hachées de huit à dix heures. Je les allaite tous les deux (ce qui m'a plus d'une fois permis de les nourrir malgré des gros coups de fatigue), nous avons un lit familial pour permettre de faciliter les tétées nocturnes.

Afin de ne pas avoir de travail supplémentaire, nous avons toujours tous mangé la même chose, écrasée à la fourchette ou prémâchée aux débuts de la diversification. Le papa trouve que le régime lui fait du bien à lui aussi puisqu'il n'est jamais malade (au pire, il a

un gros coup de barre pendant une après-midi !) alors qu'il dort très peu (il a pendant deux ans eu un travail nocturne en plus de son travail diurne, donc il dormait quatre à cinq heures par nuit seulement, mais ouf, maintenant, c'est différent !).

Si je n'avais pas allaité mes enfants, aujourd'hui, non seulement je serais toujours malade, mais en plus, vu les signes que j'ai pu observer chez eux, eux aussi seraient sans cesse malades, ils auraient peut-être eu une croissance ralentie, très certainement été immunodéprimés, et seraient sans aucun doute en train de développer une maladie orpheline, auto-immune ou attaquant le système nerveux, comme c'est souvent le cas des intolérants gluten-caséine.

Nous avons eu beaucoup de chance de tomber sur les bonnes informations, et j'aurai toujours une émotion très forte en pensant à Hélène et à sa petite fille Léonie ! L'allaitement a eu un rôle déterminant dans la découverte de notre intolérance, et donc dans la rémission de ma maladie, et dans la bonne santé de toute notre famille ! Il m'a aussi permis, tant que j'étais malade, de m'occuper correctement de mon bébé, sans avoir besoin de faire appel à une aide extérieure (ce qui aurait été impossible si j'avais donné le biberon, sachant que j'étais souvent trop fatiguée pour m'alimenter, mais jamais pour donner le sein !). L'allaitement, et ses amis le cododo, la diversification « naturelle » et le portage, m'ont permis de mater mon bébé tout en aménageant notre vie autour des contraintes imposées par ma maladie.

**xan**

PS. Je remercie tout spécialement mon mari qui a accepté avec une facilité déconcertante notre changement de régime (d'autant plus que c'était lui le cuisinier de la famille !).