

**Newsletter No. 49 du 26 décembre 2007**

## Bonjours amis de l'art de vivre macrobiotique

**Une petite prose pour commencer, inspirée de " Tout va très bien Madame la Marquise "**

**Allo...allo... ici votre Président**

Bonjour Mme la Terre, oui, oui, ici tout va bien.

Je sais vous avez la fièvre, vos glaciers fondent, les forêts disparaissent, mais ne vous en faites pas nous allons remédier à cela.

Allô...allô... vous êtes là !! je ne vous entend plus - à vous êtes enrouée.

Je sais l'air est un peu pollué, la fumée de nos cheminées pas très bonne pour votre santé, le CO2 de millions de voitures vous piquent le nez, mais ne vous en faites pas, une solution est en vue.

Allô...allô... vous êtes toujours là Mme la Terre.

Il faut que je vous explique, ils sont 7 milliards... qui ? mais vos serviteurs, Mme la Terre. Ils veulent tous manger, travailler, gagner, rouler, jouer, enfin vivre quoi ! Et les réserves s'épuisent.

Alors...alors... mais qui puis-je, vous n'avez qu'a rationner et mettre tout le monde à la macrobiotique, entre la viande et la famine, faudra choisir, nourrir les vaches ou mourir.

Allô...allô... Président ! vous êtes là, je ne vous entend plus.

C'est que je réfléchis comment mettre tout ce monde au régime.

Eh bien attendez encore un peu, vous serez bientôt si peu, que cela sera plus facile.

Allez je vous quitte, je vais vous préparer un nouveau terrain de jeu, mais attention plus de bêtise

du genre économie libérale, multinationale, profits à tout prix, société de consommation et délocalisation.

Ah oui... encore une recommandation pour votre alimentation, n'oubliez plus : vous êtes ce que vous mangez.

Adieu Mr. le Président, au plaisir de vous revoir en paix et en santé.

## Et maintenant, les confidences de Florence :

*Pour une fois, je vais vous faire part d'une expérience personnelle et vous raconter mes aventures de ces*

*deux dernières années.*

*2006 : étant métal 6 selon le Feng-Shui astrologique je traverse cette année-là la maison 8 : maison du changement et de tous les dangers (voir :*

<http://www.lamacrobiotique.com/fengshui/Le%20Feng%20Shui/Accueil.html>

*En février 2006, j'entreprends un traitement dentaire long, coûteux, douloureux : résultats des courses : antibiotiques, analgésiques. Toutes sortes de réjouissances dont je n'ai pas l'habitude.*

*Jusque-là j'avais pour habitude de commencer mes journées 3 ou 4 fois par semaines par un jogging d'une quarantaine de minutes, ce qui avec une alimentation adéquate contribuait à me maintenir en forme malgré le temps qui passe et qui amène son lot de petits problèmes même pour une macrobiotique lambda.*

*Mais voilà, le traitement dentaire m'a mise par terre donc : plus de jogging, un laisser-aller général, la dépression qui pointe son nez, et la relative bonne forme qui s'en va.*

*Août 2006, nous nous rendons en Alsace pour le stage de la très active et sympathique association Terre et Partage. Tout se passe bien, mais je sens au cours d'une excursion que mes jambes montrent quelques signes de faiblesse. Je n'y prête toutefois pas d'attention. Le stage nous laisse une excellente impression et nous rentrons chez nous remplis de bons souvenirs. Une semaine après notre retour, nous décidons d'aller ramasser des champignons. Munis de paniers, nous arpentons les collines et les sous-bois autour de chez nous. La récolte est très fructueuses et nous nous réjouissons de retourner chez nous pour la déguster le soir même.*

*Brutalement, c'est la chute. Sans savoir comment, je me retrouve à plat ventre sur un chemin même pas escarpé. La douleur est telle que je hurle. Le pauvre Gérard ne comprend pas ce qui m'arrive si j'ai une crise cardiaque ou une jambe cassée. Bon, apparemment rien de cassé, juste une déchirure des ligaments, je peux tout juste me traîner jusqu'à la maison. Le soir mon genou a triplé de volume et un énorme hématome décore tout mon mollet qui est devenu tout noir. J'hésite à me rendre à l'hôpital le plus proche, car je pressens le scénario : plâtre, intraveineuse et produits de toute sorte dont on ne m'informerait même pas du nom. Bref la perte totale de la maîtrise des événements avec son cortège de conséquences incertaines. Je décide donc de prendre les choses en mains, c'est-à-dire argile (nous en avons toujours un grand sac à la cave pour ce genre de mésaventure). Emplâtre d'argile sur toute la jambe du genou à la cheville que je change toutes les deux heures et ceci pendant deux mois - eh oui même la nuit. Pommade d'arnica sur l'hématome, juste avant de refaire l'emplâtre. Mais la douleur est vraiment difficile à supporter et je résiste pas au paracétamol. La première fois oh miracle, plus de douleur je me sens presque bien, le lendemain il faudra deux comprimés pour atténuer la douleur, le jours suivant 3 et ainsi de suite. Au bout de 5 jours je renonce et décide de supporter mais c'est très dur. L'arnica en pastilles ça aide et la caféine aussi ! Donc c'est arnica et café je l'avoue, un petit café c'est quand même mieux que le paracétamol. ! En plus de cela :*

*séances de do-in deux fois par jour car avec tout cela l'énergie ne circule plus du tout.*

*Après deux mois de ce régime je peux me déplacer avec une canne mais les nuits sont toujours difficiles. Je ne fais plus que trois emplâtres d'argile par jour. Mais impossible de rester assise longtemps à cause du genou, ce qui nous oblige à notre grand regret à renoncer à nous rendre à la fête du Potimarron en octobre en Alsace.*

*En décembre je lâche enfin la canne et dans l'euphorie je commence à me déplacer régulièrement, je peux de nouveau conduire la voiture. C'est là que je me montre trop pressée... juste avant Noël nouvelle chute en voulant prendre un train ! Rien aux jambes heureusement mais foulure du poignet sans gravité toutefois.*

*En janvier je décide de faire des exercices coûte que coûte et je monte sur notre vélo d'intérieur : deux coups de pédales et je m'écroule sous la douleur. Je commence à croire que je vais boiter toute ma vie. Cependant au fil des semaines, de coup de pédale, en petites promenades j'arrive au mois de mai à pédaler 20 minutes et à marcher 1 heure.*

*C'est là qu'une petite voix me dit : «il faut courir». Je pense alors à mon père mort à 44 ans de la poliomyélite que ses jambes ne soutenaient plus à la fin de sa vie, à sa soeur décédée 20 ans plus tard de la sclérose en plaques. Décidément, dans la famille, les jambes ne sont pas solides. Je dois absolument renforcer les miennes. C'est ainsi que c'est reparti pour le jogging. Au... tout doucement au début : 2 minutes trottinées 3 minutes marche et en augmentant de semaine en semaine les minutes trottinées. Fin juillet je peux courir 30 minutes sans m'arrêter. Mais pendant ces deux mois que de courbatures et de douleurs.*

*Encouragée tout de même par le résultat, je décide de poursuivre et pour asseoir ma motivation je m'inscris début octobre à la course de l'Escalade à Genève programmée le 1er décembre (5km de route pavées sinueuses et vallonnées). Je connais ma nature légèrement «laisser-aller» et si je n'ai pas une compétition pour me motiver, j'abandonnerai un jour ou l'autre !*



*Eh bien voilà c'est fait 5km en 34 minutes, un temps très moyen, mais «l'important c'est de participer» comme dirait l'autre. Et puis il ne faut pas oublier que j'ai quand même 67 ans ( dont 30 de macrobiotique) . Maintenant mes jambes sont solides comme des troncs de chêne et je crains plus les chutes même si je reste attentive.*

*Côté alimentation : céréales et légumes, beaucoup de soupes miso pendant la période d'immobilisation. Ensuite en plus : crudités et un peu de produits animaux principalement du poisson, mais aussi de temps en temps de la*

*viande et des oeufs le tout d'excellente qualité et en petites quantité : pas plus de 100 grs de viande à la fois. Attention au sel, ça contracte = douleurs,*

*J'ai vraiment appris la patience : pour supporter la douleur, pour me soigner avec des moyens non conventionnels, pour refaire de l'exercice. Sans les outils de la médecine moderne, les progrès sont beaucoup plus lents, on navigue à vue, personne pour vous dire ce qu'il faut faire mais en revanche des «amis» toujours prêts à vous informer gentiment de ce qu'il faudrait ne pas faire : quoi...!! te soignez seule, courir à ton âge, etc. etc. Mais lorsqu'on y arrive alors on ressent vraiment la fameuse face qui est aussi grande que le dos : bon sommeil, bonne forme, pas de cholestérol, pas d'hypertension, pas de constipation. En plus le cerveau est irrigué ce qui diminue les pertes de mémoire. C'est sûr je vais continuer à courir jusqu'à 90 ans ou plus si affinité (entre mon âge et mes désirs).*

*Voilà, c'était juste un éclairage sur l'automne de ma vie.*

**Nous vous souhaitons à tous de très belles fêtes de fin d'année.**