

Thème maladie chronique - handicap invisible

Ce qui n'est pas pris en compte :

Problème de santé au quotidien avec des symptômes plus ou moins gênants.

Douloureux, le regard des autres, le jugement qui est une atteinte à l'intimité de la personne car juger - critiquer - commérer c'est une intrusion dans l'intimité de l'autre, c'est être dans l'ego sans compassion, sans considération pour son prochain.

Petit rappel : personne n'est à l'abri ! L'éternité est réservée à notre âme pas à notre corps.

Si vous êtes dans cette situation de maladie chronique ou de handicap invisible dites-vous que vous n'êtes pas seul.

De nombreuses personnes vivent cela. De nombreuses personnes se sont formées pour vous venir en aide d'un point de vue psychologique, thérapeutique car les médecins en règle générale se contentent (pas tous – certains prennent le temps d'écouter et réfléchissent vraiment à une solution qui vous correspondra – ils sont rares) de vous prescrire des anxiolytiques alors que vous n'êtes nullement en phase dépressive, mais que vous avez besoin d'écoute, de soutien et de guidance.

Lorsque l'on est atteint de ce type de symptômes, on est souvent seul on ne peut compter que sur soi-même. Cependant, nous avons besoin d'une main tendue d'un contact en capacité de comprendre et d'accompagner.

C'est pourquoi j'ai voulu réaliser cette vidéo aujourd'hui, car en qualité de sophrologue, je peux vous accompagner - la sophrologie comporte plusieurs techniques et pour ma part j'utilise des techniques différentes en fonction de la problématique à traiter dans l'instant présent. Je vous accompagne pour un mieux-être, un bien être ce qui est tout à fait nécessaire lorsque nous sommes dans ce type de pathologie « la maladie chronique ». Elle ne se voit pas forcément ; elle ne se voit pas du tout sauf si l'on tousse beaucoup et que l'on a une bronchite qui revient tous les ans 😊 La maladie chronique tel un diabète, un lupus, la maladie de Crohn, etc. ça ne se voit pas. Le handicap invisible correspond à toutes les personnes qui ont des handicaps physiques (séquelles d'accident et ou maladies) que ce soit la fibromyalgie, les maladies citées ci-dessus dont la liste n'est pas

exhaustive), les suites d'un accident. Par exemple, certaines personnes ne peuvent pas tenir debout plus d'une demi-heure.

Elles ne peuvent pas porter de charges lourdes, ou elles ne peuvent pas utiliser leurs mains comme elles le souhaiteraient, etc. et tout cela ne se voit pas, puisque la personne n'utilise pas forcément une canne pour se soutenir ou ne sont pas en fauteuil !

On voit encore trop souvent des personnes dans les files d'attente qui regardent, je dirais de travers, ces personnes qui ont une carte handicap qui leur permet de passer à la caisse avant les autres. J'ai un cas dans ma famille qui utilise sa carte à bon escient, c'est-à-dire que s'il ne sent pas trop mal, et bien il ne va pas l'utiliser, il respecte aussi les autres. Mais quand il est vraiment mal, il y n'a pas le choix. Il peut pas rester plus d'une demi-heure debout, au-delà les douleurs arrivent. J'ai moi-même remarqué qu'il y avait beaucoup de personnes qui prenaient cela à la légère, qui juge (*alors comme cité plus haut juger et critiquer commérer c'est vraiment faire une intrusion dans l'intimité de l'autre*), c'est votre **ego** qui n'a ni compassion ni considération pour son prochain et comme nous le savons tous, nous ne sommes absolument pas à l'abri que ça nous tombe sur le coin du nez la nanoseconde qui suit. aujourd'hui, nous sommes dans une ouverture, dans un changement de mentalité, de fonctionnement bienveillant. Ce changement à lieu depuis environ quatre ans maintenant, il y a un changement mondial qui se fait. il y a un changement au niveau de la spiritualité, je dis bien spiritualité et non pas dogmes. Ce qui est important, qui prime sur tout : c'est la fraternité, c'est la compassion, alors compassion bien évidemment positive, in ne faut pas aller sur des compassions négatives qui ajoutent de l'huile sur le feu. Nous avons de la compassion empathique, car on peut être triste, oui, on peut mais on ne doit en aucun cas rajouter à la peine des gens etc. On se doit toujours d'être dans la compassion, mais dans la forme positive. On essaie que les choses ne durent pas et même pour les personnes qui vivent cela, elles doivent absolument au bout d'un moment faire un travail afin de limiter cette ce chagrin ; ou bien cette tristesse, ce mal-être va se transformer en « mal à dit ». Bien, nous revenons aux maladies chroniques et aux handicaps invisibles. C'est vrai que l'on n'accepte pas sur le moment, parce que – oui - on avait l'habitude de vivre tout à fait simplement tranquillement sans que rien ne vienne nous déranger bien dans notre zone de confort et puis à un moment donné et bien voilà on ne peut plus faire ce que l'on faisait ! A partir de ce moment-là, il est important de ne pas se renfermer sur vous, car que vous n'êtes pas les seuls.es et vous n'êtes pas seul.e jamais. Dans cette vidéo, je reviendrai éventuellement sur le sujet du diabète où je vais même en

parler maintenant après tout pourquoi pas. J'avais commencé à vouloir faire une vidéo spécialisée là-dessus mais je ne pense pas que cela soit trop la peine parce que je vais vous mettre des liens qui vont vous permettre de d'aller voir ce qu'il est possible de faire. Pour ce qui du diabète de **type1** malheureusement c'est l'insuline, on peut pas en sortir c'est comme cela, c'est le pancréas qui ne fonctionne plus du tout et à partir de là on peut pas le remettre en route en tout cas pas à notre connaissance aujourd'hui. Par contre, le diabète de **type 2** à partir du moment où il vient de se déclarer (et non pas détecté, car il peut l'être des années après – de nombreux diabétiques s'ignorent) donc qui vient de se déclarer, le pancréas est probablement encore en fonction et là il y a possibilité de faire ce qu'il faut pour stopper « cette chose » sans faire appel à un traitement allopathique. Il faut vraiment le prendre au début et il faut avoir une grande volonté de vouloir changer sa manière de vivre et surtout **sa manière de s'alimenter**, il est important de passer « impérativement » à une « alimentation anti-inflammatoire » c'est obligatoire, il faut cesser tout ce qui on avait l'habitude d'apprécier parce que depuis tout petit on nous a mis ça dans la bouche et c'est pas toujours évident, il faut beaucoup de volonté. Je le conçois bien, mais quand on vous dit que le matin les viennoiseries c'est terminée, la confiture c'est terminée, enfin tout ce qui est sucré c'est terminé - pour ma part je suis passée à des choses qui sont pas mauvaises, après il faut fouiner sur le web pour obtenir des recettes qui nous permettent de se faire plaisir malgré tout lors d'un petit déjeuner, après ils y a ceux qui pourront passer allègrement et pour ce qui me concernent, j'ai pu le faire aisément. J'ai constaté que ce n'était pas si compliqué que ça. Il y a des jours j'ai envie de faire mes flocons d'avoine avec des graines de chia : cela s'appelle un porridge avec du lait d'amandes. Choisir un lait d'amande chargé en amandes, ça donne bien le goût et puis on y intègre un fruit de saison, comme ça tout est parfumé, c'est parfait c'est ce qu'on appelle le régime IGBas c'est-à-dire Indice Glycémique Bas et il existe bien d'autres recettes délicieuses. Pour les anti-inflammatoires, c'est pareil, vous verrez avec les liens : explication et recettes à mettre en œuvre. Il est important de manger surtout tout ce qui est « vert » légumes verts, tout ce qui est légumes et fruits jaunes, rouges, comme les pommes les pêches, le citron (fortement conseillée : ½ jus de citron dans un verre d'eau le matin à jeun – excellent) puis il y a le gingembre : c'est une racine que l'on peut mettre à « toutes les sauces » si je peux m'exprimer ainsi. Pour ceux qui ne boivent pas d'alcool, quelques gouttes dans vos cocktails et c'est parfaits. Attention aux faux sucres – édulcorants – Utiliser de la stévia ou maltitol - rien d'autre. Tout le monde ne supporte pas la Stévia (on utilise les feuilles de la plante) c'est pour cela que je parle également du Maltitol. Après, si on peut s'en passer, c'est mieux de se

déshabituer du goût sucré. Depuis de nombreuses années, je ne plus de sucre dans le café ni dans le thé. Je me sers de la Stévia pour les pâtisseries. Je vais revenir sur ce que je disais, faire un petit porridge après rien ne nous empêche de vous faire un gâteau IGBas avec une farine dont l'indice glycémique est bas, par exemple, la **farine d'orge mondé** pour faire mes gâteaux. J'y intègre un tout petit peu, mais vraiment peu de la maïzena c'est de la farine très fine de maïs. Il ne faut pas en mettre de trop parce que l'indice glycémique est un peu plus haut et cela pourrait être inflammatoire. Même chose pour le pain, tout le monde en principe sait qu'il faudrait manger du pain complet aux graines BIO ; seulement ce pain est très compacte, je lui préfère (je le conçois, c'est moins bien 😊) le semi-complet aux graines. Si vous avez, comme dans ma région, des fermes et là nous avons de la chance d'en avoir une pas loin de chez nous, qui fait tous de A à Z c'est-à-dire les semences, ils font leur blé, orge, etc. leur farine, ils font tout ! ils fabriquent tout et ils font leur pain et c'est délicieux. Là encore, il est évident qu'il ne pas en abuser Il faut faire attention. Car pour le diabète de type2, faire attention au nombre de calories ingérées, j'ai appris que c'était quelque chose à prendre en compte. Prenez soin de votre microbiote c'est hyper important ; ici, je vous fais un résumé de ce que vous allez pouvoir aller découvrir sur les différents liens que je vais vous inscrire sous la vidéo. En règle générale, il est important de manger tout ce qui est **glucides en dernier** c'est comme cela que fonctionne notre estomac : notre bol votre bol digestif trie les aliments, hé oui ! il y a des aliments qui sont traités dans l'estomac directement, mais il y a **d'autres aliments qui ne sont digérées que par l'intestin à savoir les glucides !** Donc voilà pourquoi il est important de respecter l'ordre d'ingestion des aliments – manger en premier ce qui va être digéré par l'intestin en premier et tout ce qui est « **glucides** » **en dernier**. Bien faire attention au mélange que nous faisons aussi, il y a des aliments qu'il faut éviter de mélanger. Il faut les dissocier et en fait on doit manger la salade et tous ce qui est digéré par les intestins en premier et manger les glucides après. Tout est bien expliqué par les naturopathes et les coachs via les liens, des diététiciens etc. des gens qui ont vraiment poussé l'étude très loin, réalisé des comparatifs qui mettent en exergue le résultat de leurs études qui sont tout à fait logiques. **C'est prouvé scientifiquement** et rien n'est fait pour que cela soit mis en place pour le moment, ni pour informer le public. N'hésitez pas à aller voir ces personnes qui mettent à votre portée un savoir faire des choses que nous ne connaissons pas parce cela ne nous a pas été appris. Je suis pour une intégration de ces apprentissage à l'école dès le plus jeune âge et évidemment puisque cela serait quelque chose de nouveau, il serait important de mettre en place cet enseignement avec la

participation au minimum, d'un des 2 parents pour que ça soit efficient au sein de la famille. Car, oui pour le bien-être et la bonne santé de tous, ce type d'enseignement il faudra le mettre en place pour toute la famille - éduquer les enfants dans ce sens-là. Les anciens savaient, Ils privilégiaient déjà tout ce qui était légumes frais et fruits de saison ! Il y avait très peu de sucreries. Le sucre blanc c'est malheureusement une autre histoire. Cela a été mis sur toutes les tables alors que cela aurait dû être interdit à la vente puisque c'est un poison - nous n'en avons pas besoin puisque c'est dans tous les aliments qui existent sur terre en particulier dans les fruits et certains légumes. la nature nous a tout donné donc on a largement notre besoin en apport de sucre si on mange tout, donc tout ce qui **rajouté est en surplus** de fait, imaginez sur 60 ans de vie ce que cela peut donner !? quand on est en surplus tous les jours on en arrive à des diabètes et à d'autres maladies inflammatoires ! Attention, la charcuterie et tout ce qui est gras est très inflammatoire.

Je ne reprends pas ici toute la conversation, mais l'essentiel y est.

Je vous souhaite une merveilleuse et lumineuse journée et je vous dis à très bientôt je vous envoie plein d'énergie positive.

Albane IGBas

<https://www.youtube.com/@CuisinerIGBas>

Lisa SALIS

<https://www.youtube.com/@lisapiasalis-hygie>

Marie Laure ANDRÉ

<https://www.youtube.com/@MarieLaureAndre>

BMoove

<https://www.youtube.com/@BMoove>

Jack VANBERGEN

<https://www.youtube.com/@JacksTeam>