

Un témoignage de réduction drastique de l'alimentation

Avec Patrice Roy

Il y a quatre ans, j'ai ressenti une modification soudaine et sans effort de l'envie de manger. Je considère cette évolution naturelle comme une chance, dans une société où la dépendance à la nourriture – à la bonne bouffe – est quasi-générale.

Dans un premier temps, j'ai supprimé 95 % de mon alimentation.

Une tendinite chronique de la hanche, qui me gênait beaucoup depuis plusieurs années et qui avait résisté à toutes sortes de traitements, a disparu en deux mois.

Par la suite, j'essayai de ne prendre que de l'eau, mais mon poids continuait de baisser et comme je travaillais, ça devenait difficile socialement.

J'ai eu l'idée de prendre des boissons composées uniquement de laits végétaux (amande, soja, avoine) avec des aromates pour varier le goût, et de l'eau.

Mon poids s'est stabilisé à un niveau acceptable et j'ai vécu un an et demi avec ce régime. Pas de fruits ni légumes, aucune viande ou produit animalier, rien d'autre.

Curieusement, mes bilans sanguins sont normaux. J'ai même un excès de vitamine E !

Avec treize kilos de moins, ma forme est bien meilleure et la qualité d'être y a gagné aussi.

Aujourd'hui, lassé de ne prendre que ces liquides, j'ai repris une alimentation modérée qui me permet de stabiliser mon poids autour de 63 kg. J'en pesais 74 au départ.