

# **Lyme chronique : le bout du tunnel**

**Pauline**

*« La médecine moderne ne deviendra vraiment scientifique que lorsque les médecins et leurs patients auront appris à tirer parti des forces du corps et de l'esprit qui agissent via le pouvoir de guérison de la nature. »* René Dubos, microbiologiste

## Au lecteur

Dans le présent petit livre, je me suis attachée à décrire l'histoire un peu folle d'une borréliose de Lyme chronique jamais diagnostiquée en plus de vingt ans. A ma connaissance, il n'existe jusqu'ici aucun témoignage concret d'un tel vécu pour la Suisse. Après plus de vingt ans de galère induite par une minuscule piqure de tique, me voici donc tirée d'affaire. Mon parcours, la description de mes traitements et mon témoignage personnel sont destinés à encourager tous ces malades anonymes qui se débattent tout seuls, et sans savoir ce dont ils souffrent, face à un fléau polymorphe méconnu et à un corps médical indécis et sceptique. J'aimerais beaucoup que ces patients puissent découvrir une expérience aux issues positives. Et il serait sans doute utile que le public prenne conscience du danger lié aux vecteurs de cette drôle maladie dont on ne soupçonne pas la gravité.

Les borrélioses, ces bactéries sournoises, résistantes et rusées, ne se baladent désormais plus un peu partout dans mon corps ; elles ont migré dans des kystes et des biofilms. Et elles devront y rester. Ainsi, si j'applique tous les conseils reçus par le dernier des médecins consultés – un être admirable – et que j'observe scrupuleusement mon régime de vie actuel, j'éviterai qu'elles ressortent de leur cachette.

En France, il y a le livre passionnant de Judith Albertat, une ancienne pilote d'Air France qui a tout perdu à cause de cette maladie démoniaque, sans jamais avoir bénéficié du moindre soutien de la part du corps médical français lequel persiste à nier l'existence de la borréliose *sous sa forme chronique*. Car avec sa multitude de symptômes systémiques, celle-ci fait bien sûr le beurre des spécialistes.

En Suisse, c'est le doute et le déni discret qui l'emportent. Les seuls tests fiables pratiqués dans quelques laboratoires allemands et américains ne sont pas validés dans notre pays. Les malades chroniques se retrouvent ainsi confinés dans une zone grise puisqu'il n'existe pas de traitement spécifique officiel à ce stade de la maladie et que les avis des médecins divergent en la matière.

## **Table des matières**

Au lecteur

Avant-propos

L'histoire, en bref

La borréliose ou maladie de Lyme, en fait c'est quoi?

L'ignorance, ma grande « chance » ...

Une détresse aux mille visages

Traitement d'attaque en Allemagne

Traitement actuel

Etapes et progression

Témoignages de tiers

Du côté des officiels

La maladie longue durée, une chance d'évolution ?

Guérison

En finir avec l'omerta et le déni

Postface

## Avant-propos

Je commence ce récit en mai 2014 sans savoir si mes yeux, mes poignets et mes mains me permettront d'écrire l'histoire jusqu'au bout. Car à ce jour, ils déclarent forfait au petit bonheur la chance, sans crier gare, freinant mes meilleurs élans en me forçant à abandonner les occupations du moment. Une épée de Damoclès reste suspendue au-dessus de ma tête.

Si la galère a débuté il y aura bientôt vingt-cinq ans, je trouve aujourd'hui réconfortant de savoir enfin ce qui me grignote de l'intérieur depuis un quart de siècle, ces années qui auraient dû être les plus belles de ma vie de mère et de femme. Mais je reprendrai ici les paroles d'une philosophe mystique aujourd'hui décédée : « A forte tête, rude épreuve. L'amour ne peut germer que dans un cœur (ou un corps) profondément labouré. Sachez que certains doivent mordre la poussière afin de progresser dans les voies de l'esprit. » Tout porte donc à croire que la nature m'a dotée d'une tête en béton.

La douleur physique chronique est l'un des maîtres les plus sévères qui soit. « Il n'est pas nécessaire d'être chrétien pour comprendre la vérité universelle profonde que renferme sous forme symbolique l'image de la croix. La croix est un instrument de torture. Elle représente la souffrance, la contrainte et l'impuissance extrêmes pour un humain. Et soudain, cet humain lâche prise, souffre en pleine conscience. Ce qui paraît nier à la vie toute dimension transcendantale devient, par le lâcher-prise, une entrée dans cette dimension<sup>1</sup>. »

Ce récit n'a aucune prétention scientifique ; ce qui va suivre est un simple témoignage issu d'une très longue quête personnelle qui, je l'espère, redonnera espoir à tous ces malades qui, découragés, ont déposé les armes devant des diagnostics effrayants de sclérose en plaques, de sclérose latérale amyotrophique, de Parkinson débilisant ou d'autres maladies aux sinistres tonalités.

La voie est longue, mais il y a moyen de rester debout. D'autres se sont battus avant moi. Et nous sommes nombreux. Alors que j'écris ces premières lignes, je ne suis pas encore tirée d'affaire<sup>2</sup>, je souffre toujours l'enfer, mais j'ai bon espoir : j'ai enfin trouvé une oreille attentive auprès d'une femme médecin forte, passionnée et décomplexée et d'un homme de loi profondément humain qui, touché par mon histoire, est parti en croisade contre la mauvaise foi de mon assureur-maladie.

---

<sup>1</sup> Eckhart Tolle : Quiétude. A l'écoute de sa nature essentielle

<sup>2</sup> A l'heure où je finalise ce témoignage, il ne me reste plus qu'à effectuer le sprint final. L'amélioration est tellement spectaculaire que je me considère aujourd'hui comme quasiment « guérie ».

Je me plais ici à citer des paroles d'Agnès Varda, que je viens de saisir au vol : « J'ai peut-être perdu ma force, mais pas ma curiosité. » Moi non plus, et sujet oblige, je me permettrai d'y ajouter : et pas non plus ma combativité.

Oui, je sais, je ne suis pas encore guérie, mais chaque chose en son temps. Pendant que j'écris ceci, j'essuie des yeux larmoyants pour y voir plus clair<sup>3</sup>, j'essaie de fléchir mes genoux sous la table et je me suis levée ce matin avec l'impression pénible d'être enfermée dans une armure d'acier aussi rigide que douloureuse.

Je choisirai enfin de reprendre deux extraits d'une interview de Charlotte Valandrey, datée du 21 janvier 2015 :

**« Charlotte, tu dis être « une battante solitaire ». Lorsqu'on traverse de tels moments, est-on vraiment seule ?**

D'une certaine façon, oui, car il faut se battre avec la maladie et c'est un combat que personne ne peut faire à notre place. Mais je pense qu'être entourée rend la chose plus facile à supporter, à vivre.

**Courageuse, positive... Ce sont des adjectifs qui te caractérisent ?**

Positive oui, je le suis... Courageuse aussi certainement mais par la force des choses. C'est ça ou baisser les bras. Tu sais, lorsqu'on ne va pas bien, il faut l'accepter et se battre. Peut-être se mettre un moment sous la couette, pleurer un bon coup... mais pas très longtemps et ne voir que le côté positif. Enfin, c'est ainsi que je vois les choses. Je pense que le bonheur est dans l'action, il faut toujours faire quelque chose, avoir un projet et lorsqu'on est fatigué, on prend le temps de se reposer et on repart. »

---

<sup>3</sup> Les bactéries colonisent aussi le liquide oculaire...

## L'histoire, en bref

*« Ce que l'on appelle la maladie de Lyme se révèle en réalité une cause de nombreuses maladies chroniques qui n'en sont que les complications en fonction de la sensibilité individuelle. » Yves de Saint Cyr*

Pour éviter de m'étendre sur tous les fléaux qui se sont abattus sur mes épaules en bientôt vingt-cinq ans, je reprends ici le résumé que j'en ai fait, en vain, à mon assureur-maladie :

« Voici plus de 20 ans que je souffre de crises d'arthrite, de douleurs musculaires, articulaires, tendineuses, de problèmes dermatologiques (eczémas atypiques), neurologiques (endormissements et douleurs sous-cutanées inexplicables). Avec cinq longues années de béquilles en prime. A cela s'ajoutent depuis 8 ans jusqu'à 13 crises d'herpès annuelles malgré la prise de médicaments, des candidoses et, ces deux dernières années, des problèmes oculaires et de muqueuses (desquamation régulière de ma langue). L'accumulation de tous ces symptômes immunitaires disparates me semble d'autant plus inexplicable que je mène depuis toujours une vie parfaitement saine : alimentation équilibrée, fruits et légumes en abondance, mouvement physique selon les capacités du moment (natation, vélo, gymnastique douce et promenades journalières en forêt), jeûnes thérapeutiques annuels depuis six ans, équilibre mental, relationnel, professionnel et émotionnel.

Inutile de vous dire que les spécialistes consultés ne savent plus trop quoi penser, évoquant au final de la fibromyalgie, des dépressions larvées, du stress professionnel, des prédispositions héréditaires ou, pire encore, des problèmes psychiatriques. Or la psychologue que j'ai fini par consulter m'a renvoyée chez moi au bout de trois séances en me disant qu'elle n'avait rien décelé d'anormal.

C'est un énième épisode d'arthrite en octobre 2013, épisode qui persiste à ce jour et me prive tantôt de l'usage de mes mains et de mes poignets, tantôt de celui de mes genoux et de mes hanches, qui a été la tuile de trop.

Profitant d'une sixième cure en janvier 2014 dans une clinique de jeûne thérapeutique en Allemagne, j'ai fait part de mon incrédulité et de mes doutes au rhumatologue de l'endroit qui me félicitait pour mes bonnes analyses sanguines. Je lui ai dit que je souffrais de partout et qu'à force de recherches personnelles et de lectures, je pensais en avoir enfin deviné la cause.

Je lui ai précisé que j'avais été piquée par une tique en 1989 ; que ne sachant pas ce que c'était, j'avais sorti la bestiole avec mes doigts ; que j'avais eu de l'érythème

migrant pendant quelques semaines (je sais depuis que le cercle rouge qui s'est formé sur mon torse s'appelle ainsi ; c'est plus chic que son équivalent anglais de bull's eye, œil de taureau) ; qu'ignorant tout des tiques à l'époque (on n'en parlait pas encore vraiment), je n'étais pas allée voir mon médecin et que l'érythème ayant disparu, j'avais fini par oublier. Je n'ai donc jamais été traitée par antibiotiques.



*Exemple d'érythème migrant. Crédit: James Gathany Content Providers(s): CDC/ James Gathany. Domaine public Wikipédia<sup>4</sup>*

Or les ennuis précités ont commencé quelques années plus tard. Et j'ai peu à peu commencé à faire le lien, à me renseigner et à me douter que ladite piqure y était peut-être pour quelque chose. J'ai eu beau en parler aux médecins suisses successifs que j'ai consultés, les analyses qu'ils ont diligentées pour détecter la présence de la bactérie *Borrelia burgdorferi* (voir définition dans le chapitre suivant) ont toutes donné des résultats négatifs. »

Pour preuve, les résultats que voici, répétés invariablement au fil des ans, résultats soit négatifs, soit limites (grenzwertig). Ce sont justement ces derniers qui auraient pu ou dû mettre les médecins sur la piste d'une arthrite de Lyme. Or aucun d'entre eux n'a jamais réagi : tous se sont fiés à la seule interprétation des laboratoires excluant l'éventualité d'une infection encore active voire d'une nouvelle infection ...

---

<sup>4</sup> 50% au moins des malades ne se souviennent pas avoir été piqués et n'ont jamais développé d'érythème. Ce symptôme n'est donc pas universel. D'autres malades ont été piqués au début du printemps par des nymphes, plus petites et très difficiles à détecter.

### Résultats invariables au fil des ans

| Borr. burgd. IgG (BA) | grenzwertig |       | negativ |
|-----------------------|-------------|-------|---------|
| - Lysat IgG           | 0.40        | Index | < 1     |
| - OspA IgG            | * 3.21      | Index | < 1     |
| - OspC IgG            | 0.37        | Index | < 1     |
| - p100 IgG            | 0.45        | Index | < 1     |
| - p18 IgG             | 0.08        | Index | < 1     |
| - p39 IgG             | 0.73        | Index | < 1     |
| - p41/Intern IgG      | 0.47        | Index | < 1     |
| - p58 IgG             | 0.36        | Index | < 1     |
| - VlsE-C6 IgG         | 0.37        | Index | < 1     |
| Borr. burgd. IgM (BA) | negativ     |       | negativ |
| - Lysat IgM           | 0.59        | Index | < 1     |
| - OspA IgM            | 0.21        | Index | < 1     |
| - OspCPBi IgM         | 0.39        | Index | < 1     |

Mais je referme la parenthèse et reprends ici le résumé adressé à ma caisse-maladie :

« En tant que personne responsable, j'aime comprendre ce qui m'arrive pour mieux réagir, car j'étais certaine que quelque chose me sapait de l'intérieur. On m'a ainsi informée que des tests spécifiques (très différents des analyses ci-dessus effectuées en Suisse) étaient pratiqués dans un centre spécialisé en Allemagne. Je m'y suis donc rendue fin février 2014 et les résultats des analyses sont formels : borrélioses et co-infections sont toujours actives et minent mon organisme, ce qui peut expliquer de manière plausible l'interminable litanie de mes ennuis de toute sorte. L'Allemagne me propose ainsi un traitement d'attaque de 3 semaines, suivi d'autres traitements ponctuels. Je pars le 26 avril 2014 pour me faire soigner jusqu'au 17 mai. Un premier bilan sera fait à ce moment-là.

D'une manière générale, la question me semble d'importance puisque la borréliose sous sa forme chronique se transforme progressivement en problème de santé publique : les cas avérés d'arthrite, de paralysie, de sclérose en plaques, de démence avec enfermement psychiatrique, de fatigue chronique grave en rapport avec une infection aux borrélioses semblent se multiplier. Or combien de malades ignorent encore ce qui les détruit à petit feu ? Je ne suis sûrement pas la seule. Il serait peut-être utile que la Suisse s'intéresse aux tests pratiqués en Allemagne et aux Etats-Unis et qu'elle les valide. La dépense des analyses serait, certes, plus importante au départ, mais elle éviterait par la suite les frais élevés engendrés par les visites aux médecins spécialistes – dans mon cas, depuis plus de vingt ans.

Je me permets enfin d'aborder l'aspect matériel d'un remboursement éventuel de certains de mes frais par votre caisse-maladie, même si mon traitement se déroule à

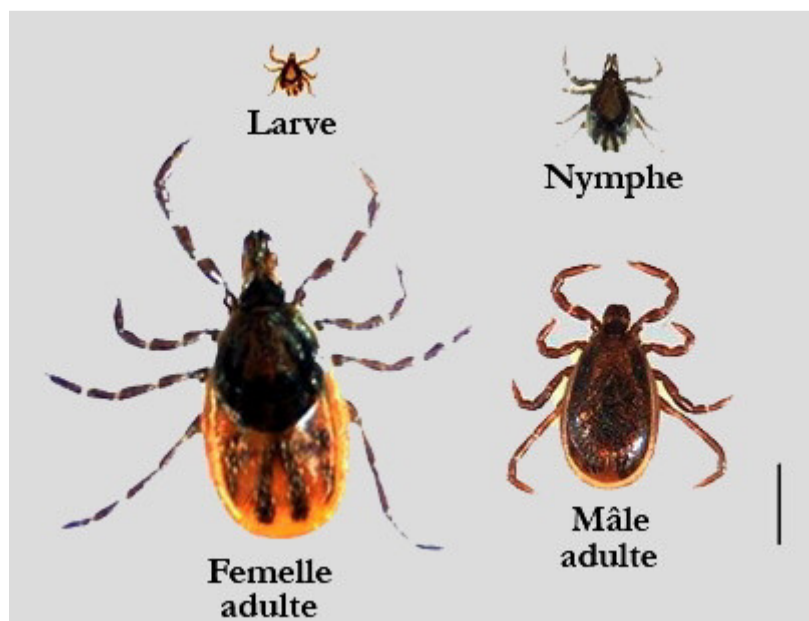
l'étranger. Je me suis renseignée : il n'existe rien de comparable en Suisse et l'on ne saurait, en l'espèce, parler d'un traitement de luxe ou de confort. Il en va de ma santé que j'espère enfin recouvrer au bout de toutes ces années de galère.»

Or comme je pouvais m'y attendre, mon assureur m'a fait tomber dans la catégorie des mauvais risques. A deux fois, il m'a opposé une fin de non-recevoir, sans jamais s'intéresser à mon dossier médical et sous le prétexte fallacieux que le traitement s'était déroulé hors des frontières de la Suisse.

Vivement donc des médecins suisses ouverts à des solutions autres que les leurs. La borréliose chronique, difficile à diagnostiquer, est toujours très mal connue voire pas reconnue du tout par le corps médical et autres parangons de la Faculté. Il serait temps d'alerter l'opinion publique sur le danger réel des maladies transmises par les tiques.

## La borréliose ou maladie de Lyme, en fait c'est quoi ?

*La maladie de Lyme transmise par les tiques. © Scott Bauer, Wikimedia, domaine public*



Source : site FCF

Comme souligné précédemment, ce récit n'a aucune prétention scientifique, pas plus que je ne suis médecin. Le lecteur voudra donc bien me pardonner certaines simplifications ou, pire, quelques imprécisions. Par la force des choses, j'ai néanmoins pu recueillir pas mal d'informations issues de sources différentes, dont plusieurs sites et forums d'associations de Lyme à travers le monde. Car difficile à diagnostiquer, cette maladie touche des milliers de malades qui, aujourd'hui encore, se sentent abandonnés par la médecine et s'arrachent les cheveux pour s'en sortir. Abandonnés, oui, parce que la forme chronique de la maladie n'est pas vraiment reconnue et que les spécialistes se chamaillent entre eux - des discussions dont les malades finissent par faire les frais.

Par souci de clarté, j'indiquerai ici quelques sources qui me semblent dignes de confiance.

Un dossier qui me paraît fournir des renseignements très complets en donnant une bonne compréhension des symptômes et des mécanismes de la borréliose de Lyme chronique est celui de Jacques B. Boislève, dont la démarche scientifique, donc rigoureuse, donne un excellent éclairage sur les enjeux de cette maladie et la controverse qui l'entoure (41 pages, sur le site [www.santé-vivante.fr](http://www.santé-vivante.fr) ).

Côté Suisse, je mentionnerai l'excellente brochure explicative éditée par l'Office fédéral de la protection de la population (Laboratoire de Spiez) [http://www.labor-spiez.ch/fr/akt/pdf/Flyer Militaer Neu fr.pdf](http://www.labor-spiez.ch/fr/akt/pdf/Flyer_Militaer_Neu_fr.pdf). Le site dudit laboratoire renvoie vers des références supplémentaires en la matière.

Autres références rapides : le site Latique.ch de Baxter et celui de Planète Santé, Portail médical romand.

Pour les lecteurs pressés, je résumerai ici quelques passages empruntés à différents articles de Wikipédia :

La maladie « borréliose de Lyme » est une maladie bactérienne qui touche l'Homme et de nombreux animaux<sup>5</sup>. Les bactéries parasites responsables de l'infection sont les diverses souches de borrelies, dont la *Borrelia burgdorferi*. Leur forme hélicoïdale leur a donné le nom de spirochètes, à l'instar de ceux qui sont à l'origine de la syphilis et de la leptospirose chez l'homme. Parfois grave ou mortelle, la maladie est difficile à diagnostiquer en raison de symptômes variés, variables et peu spécifiques. La borréliose de Lyme est en effet caractérisée par une grande diversité pouvant affecter divers organes et systèmes.

---

<sup>5</sup> « Si les chiens et les chats s'en sortent mieux face aux agressions de ces redoutables bactéries, c'est parce qu'ils ont conservé, contrairement à nous, la capacité de synthétiser la vitamine C, laquelle est très efficace pour lutter contre une infestation massive aux spirochètes. » *Source : J. Albertat*

Elle évolue sur plusieurs années ou décennies, en passant par trois stades (ces stades étant théoriques, car parfois peu différenciés et entrecoupés de périodes de latence ; ils peuvent se chevaucher pour certains symptômes). Non soignée et sans guérison spontanée au premier stade, après une éventuelle phase dormante, cette maladie peut à terme affecter directement ou indirectement la plupart des organes humains, de manière aiguë ou chronique avec des effets différents selon les organes et les patients, et finalement conduire à des handicaps physiques et mentaux.

Des séquelles et rechutes sont possibles. Les critères diagnostiques, dépistages, traitements, tout comme l'aspect chronique de cette maladie font actuellement l'objet d'une controverse dans le monde médical, entre experts mondiaux.

La borrelie peut infecter quasiment toutes les parties de l'organisme humain (système nerveux, système viscéral, os, cartilages, articulations, cerveau, moelle épinière). Déjouant le système immunitaire, cette bactérie est très mobile et surtout bien plus rapide que les globules blancs macrophages qui lui font la chasse. Etant par ailleurs un as de la cachette, elle peut ressurgir à sa guise (elle s'enferme dans des kystes qui lui servent de réserve ou se protège par des biofilms, des « cocons » dont la formation semble favorisée par la présence de métaux lourds dans l'organisme). Elle excelle aussi dans le travestissement et se rend invisible en parasitant des cellules saines. D'où la difficulté de la retrouver dans les analyses sanguines, de l'éradiquer par des antibiotiques et les risques de rechutes dans des périodes de faiblesse immunitaire.



*Borrelia burgdorferi*<sup>6</sup>, l'un des trois variants connus de la bactérie parasite qui cause la maladie de Lyme. Les spirochètes ont une forme serpentine et spiralée caractéristique, d'où leur nom.

---

<sup>6</sup> Le professeur bâlois Willy Burgdorfer (décédé en 2014) a étudié pendant des décennies les liens entre les maladies animales et humaines liées aux piqûres de puces, de tiques et de moustiques. La découverte des spirochètes qu'il dit avoir faite fortuitement lui a valu une notoriété mondiale dès les

Les co-infections (bactéries, vers, mycoses, levures et virus) qui, dans la plupart des cas, ont été transmises par les tiques aux malades de Lyme sont co-responsables du développement de la borréliose.

Ceux et celles qui souhaiteraient de plus amples détails pourront lire la suite sur Internet. Ils y découvriront les causes de la dissémination progressive de la maladie ainsi que la description des trois phases de ce mal. La phase aiguë (phase 1) est la plus facile à diagnostiquer et la plus connue. La phase 2 l'est déjà moins ; quant à la phase 3, c'est elle surtout qui fait l'objet de controverses. Le malade a été piqué des années auparavant, la piqûre est passée inaperçue ou la personne ne s'en souvient plus. Les médecins sont dès lors prompts à taxer de psychosomatiques les maux dont souffre le malade.

Personnellement, je me trouve en phase 3<sup>7</sup> et souffre d'arthrite chronique, d'inflammations persistantes sous la forme de troubles musculo-squelettiques et de myosite touchant les muscles, les tendons et les articulations. Devenus sporadiques, mes ennuis neurologiques (endormissements de parties de mon corps et douleurs électriques sous-cutanées) ne me font plus réellement craindre – et c'est tant mieux – une évolution de la maladie vers une neuroborréliose et des troubles cognitifs. A mon avis, ce serait chose faite depuis belle lurette. J'évite néanmoins de penser que ces charmantes bestioles traversent sans difficulté les tissus conjonctifs, et que passant la barrière hémato-encéphalique, elles peuvent aussi nicher dans mon cerveau.

Parmi d'autres sources incontournables, je citerai, bien sûr, le médecin américain Richard Horowitz, grand spécialiste international de cette maladie, qui soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de Lyme et d'autres maladies invalidantes transmises par les tiques. Je reprends ici l'introduction à son livre (Thierry Souccar Editions) :

---

années 80. La bactérie a été baptisée du nom du chercheur, soit "borrelia burgdorferi".

<sup>7</sup> Dans mon cas, il y a eu une très nette aggravation des symptômes à partir de 2006, année où j'ai été malheureusement contaminée par le virus de l'herpès - un coup de massue supplémentaire pour une immunité déjà minée par la borréliose. J'étais avant cela passée par la phase 1 (érythème migrant du début), ensuite par la phase 2, phase de latence constellée d'épisodes répétés mais pas encore chroniques de douleurs articulaires, neurologiques et musculaires.



« Des millions de personnes sont infectées par la maladie de Lyme sans le savoir. Comment est-ce possible ? Richard Horowitz explique comment cette maladie se transmet à l'homme et comment elle peut évoluer en prenant des formes complexes et sournoises, rendant son diagnostic et son traitement difficiles. Lyme peut en effet mimer de nombreuses maladies chroniques telles que la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, la polyarthrite ou la sclérose en plaques, c'est pourquoi il parle, à propos de Lyme, de « grand imitateur ».

Ce livre rassemble toute son expérience. Objectif : mettre fin au calvaire de ceux qui souffrent.

Et voici la postface écrite par le même docteur Richard Horowitz pour le livre de Judith Albertat, **Maladie de Lyme, mon parcours pour retrouver la santé**, paru lui aussi aux Editions Thierry Souccar :



*« Les médecins passent à côté de la maladie de Lyme parce que les examens sanguins sont très peu fiables. On apprend à la plupart des médecins, durant leurs études, à faire un protocole de test en deux temps qui commence par un Elisa, et qui est suivi d'un Western-Blot seulement si le test Elisa est positif. Malheureusement, le test Elisa est extrêmement peu sensible. La plupart des études scientifiques montrent qu'il a une sensibilité moyenne de 56 %, d'autres études démontrent que cette sensibilité est encore moins bonne.*

*[...]*

*La caractéristique essentielle de la maladie de Lyme, c'est que, souvent, les symptômes vont et viennent, associés aux bons et aux mauvais jours. Les douleurs articulaires, musculaires, les symptômes neuropathologiques de type fourmillements, engourdissement et brûlures vont et viennent également et ont tendance à migrer ici et là. Une antibiothérapie, qu'elle soit administrée pour la maladie de Lyme ou pour d'autres infections, va alors souvent apporter une amélioration ou au contraire une dégradation des symptômes en fonction de la capacité à tuer les borrelies. C'est ce qu'on appelle une classique réaction Jarish Herxheimer. J'ai aussi remarqué que les patients étaient souvent co-infectés par d'autres bactéries, des parasites et des virus. C'est, entre autres, ce qui explique pourquoi ils restent malades. [...]. Si ces co-infections ne sont pas correctement diagnostiquées et traitées, les patients restent malades de manière chronique.*

*D'autres terribles variables chez ces patients atteints de manière chronique sont les réactions auto-immunes, secondaires à la maladie de Lyme, les inflammations, la sensibilité d'exposition aux produits toxiques environnementaux dont les métaux lourds comme le mercure et le plomb, mais aussi les problèmes de détoxification, les troubles du sommeil, les troubles psychologiques sous-jacents, les dysfonctionnements hormonaux et ceux des mitochondries, en plus des déficiences en vitamines et minéraux [...] Tout cela explique en partie pourquoi de nombreux patients restent malades de façon chronique sans jamais trouver la cause de leur maladie. »*

Pour ne pas m'exposer à des peurs supplémentaires ou à des influences extérieures et me permettre une comparaison objective de deux vécus, je n'ai lu le livre passionnant de Mme Albertat qu'après avoir couché sur papier l'ébauche de mon propre témoignage. Son ouvrage, beaucoup plus long que celui-ci, est si criant de vérité que j'aurais pu le rédiger moi-même... Car à quelques détails près, son livre reproduit ma propre histoire.

Même galère, même croisade ; même incompréhension, même incrédulité et méconnaissance, avec toutefois moins d'arrogance de la part du corps médical suisse (celui-ci est sans doute mis sous pression par les assureurs-maladie et limite de lui-même les examens et les investigations) ; mais même conseil d'aller trouver

un psychiatre ; mêmes moments de désespoir et de lassitude extrême ; même volonté de s'en sortir à tout prix en recourant à tous les moyens possibles, même aux plus extravagants. Dans son cas, il me semble néanmoins que la maladie se soit installée de façon plus abrupte que chez moi. Ou alors, j'ai inconsciemment opté pour le déni afin de survivre, jusqu'à ce que celui-ci ne tienne plus face à la réalité de mon état.

Les avis de la Faculté semblent toujours partagés en matière de définition et la lutte fait rage. Nombre de médecins suisses et étrangers considèrent à ce jour que la borréliose chronique ou de stade 3 est un nom fourre-tout pour toutes sortes de pathologies traitées par les spécialistes et qu'il y a donc abus diagnostique. Mais ces spécialistes abordent peut-être la question à l'envers. Les recherches se poursuivent. Et bien sûr, n'oublions pas qu'il y a aussi des intérêts financiers en jeu. Car enfin, poser d'emblée les bons diagnostics risquerait de mettre pas mal de spécialistes au chômage...

Je n'ai trouvé aucune prise de position claire à ce sujet en Suisse. Pour en avoir le cœur net, je me suis donc adressée par lettre à la Fédération des médecins suisses (FMH) qui se définit elle-même comme « l'association professionnelle de plus de 38'000 membres *au service de la santé* », soit 95% des médecins en activité dans notre pays. Je trouve assez édifiant de reproduire ici mon courrier ainsi que la réponse de la FMH :

« *Madame, Monsieur,*

*Par la présente, je vous demande de bien vouloir me renseigner sur la position du corps médical suisse concernant la forme chronique de la borréliose (maladie de Lyme) et autres co-infections transmises par les tiques. Est-il exact que les avis du corps médical sont partagés à ce sujet? Beaucoup de médecins américains et allemands reconnaissent cette forme de la maladie et proposent des traitements en conséquence, contrairement, par exemple, à la France qui s'obstine dans le déni. Mais qu'en est-il de la Suisse, et existe-t-il, le cas échéant, des soins correspondants dans notre pays? »*

La réponse passablement je-m'en-foutiste et cavalière que voici me semble témoigner d'une esquive certaine de la question :

« *Madame,*

*Si vous êtes patiente, adressez-vous à votre médecin traitant ou à son remplaçant ;  
Si vous êtes médecin, nous vous prions de vous adresser à la Société suisse d'infectiologie ;  
Si vous êtes journaliste, vous pouvez adresser vos demandes écrites à la Société suisse d'infectiologie.*

*Meilleures salutations ».*

Décidément, bravo !

Pour conclure ce chapitre en confirmation de ce qui précède, je conseille aux lecteurs qui lisent l'allemand de consulter l'ouvrage excellent de Birgit Jürschik-Busbach, publié à l'automne 2011 et intitulé « Die verschwiegene Epidemie » (l'épidémie cachée). L'auteure y parcourt les dédales de l'ignorance et du déni relatifs à la borréliose de Lyme chronique, expliquant les motifs et motivations des « spécialistes » qui n'ont pas forcément intérêt à ce que la vérité sur cette maladie soit révélée. Son livre pourrait aussi bien s'intituler: 'borréliose de Lyme: mensonge et propagande'. Pourtant, partout dans le monde, d'autres spécialistes, de terrain cette fois, s'opposent à ceux qui font actuellement référence<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Source : Association Lyme Sans Frontières, L.S.F

## **L'ignorance, ma grande « chance »...**

Parfois, l'ignorance a du bon. En 1989, les acquis de la médecine n'étaient pas ce qu'ils sont aujourd'hui. Si le bon diagnostic avait été posé à l'époque, si les médecins suisses étaient allés jusqu'au bout de mes demandes pour découvrir l'origine de mes misères, j'aurais peut-être confié ma santé à la seule médecine, aux seuls médicaments proposés, sans jamais parcourir ce long chemin vers une possible guérison, chemin qui perdure à ce jour après m'avoir fait découvrir des horizons insoupçonnés. Si j'avais par ailleurs été consciente des risques auxquels Lyme m'exposait, j'aurais sans doute connu des moments d'angoisse plus intenses encore. En d'autres termes, mon ignorance ma préservée de l'effet « nocebo »<sup>9</sup> et de son incidence psychique sur les phénomènes très désagréables décrits ci-après.

J'avais en effet sollicité plusieurs analyses sanguines en Suisse dès 1991, la première lors du déclenchement d'une algodystrophie de Sudeck<sup>10</sup>, autre joyeuseté longue de cinq ans, petit avant-goût de ce qui m'attendrait par la suite. J'avais alors mentionné au rhumatologue cette tique qui m'avait piquée deux ans auparavant, me laissant un grand cercle rouge sur la poitrine pendant des semaines. Le médecin avait donc procédé à une sérologie de Lyme qui, comme on pouvait s'y attendre... déboucha sur un résultat négatif. La piqûre étant déjà trop ancienne, les borrélies avaient eu le temps de se disséminer et de se cacher un peu partout. On n'y voyait plus rien, mais ça, je ne le savais pas encore et je me croyais donc à l'abri.

Mais les douleurs restaient tenaces. Le rhumatologue et d'autres médecins n'ayant rien découvert, il ne me resta qu'une chose à faire : prendre mon bâton de pèlerin, relever le défi en solitaire, éprouver tous les moyens pour recouvrer la santé et me lancer sur cette voie à tâtons ; je ne savais pas encore que le voyage serait si long.

Vite, vite, retrouver ma mobilité coûte que coûte ...car depuis toujours, bouger relève pour moi d'une nécessité vitale, c'est la seule chose qui me donne envie de vivre et de me lever tous les jours : dans ma jeunesse, jogging, patin et ski de fond, plus tard, marches et promenades en forêt, gymnastique et vélo – autant de stratégies adoptées depuis très jeune pour rester de bonne humeur et en bonne santé<sup>11</sup>. La possibilité de me mouvoir reste à ce jour ma motivation la plus puissante pour aller

---

<sup>9</sup> L'effet nocebo est à l'opposé de l'effet placebo, notion plus familière.

<sup>10</sup> L'algodystrophie, algoneurodystrophie ou maladie de Sudeck est un syndrome caractérisé par des douleurs aux articulations consécutives à un traumatisme. Il s'agit d'une maladie très handicapante, car très douloureuse et difficile à soigner. Elle touche essentiellement les personnes entre 35 et 65 ans, mais peut également affecter d'autres tranches d'âge. Ce type de pathologie intervient généralement après un choc, une atteinte ligamentaire comme une entorse ou une intervention chirurgicale, mais reste parfaitement imprévisible d'autant qu'elle peut également survenir sans raison apparente. *Source : Santé médecine.net*

<sup>11</sup> Ne pas bouger relève dès lors de la punition et du cauchemar.

de l'avant... après l'envie de pouvoir accomplir mon rôle de grand-mère dynamique et entreprenante - référence solide, qui sait, et surtout granny joyeuse car débarrassée de ses douleurs....

A chaque nouvel épisode douloureux, d'une durée variable – allant de quelques semaines à plusieurs mois, voire quelques années avant de devenir chronique –, j'allais donc réagir au quart de tour : vitamines et minéraux à hautes doses, séances de massage, physiothérapie, gymnastique douce, natation quotidienne (dire que je n'aime pas l'eau !), sauna, exercices de relaxation et de méditation afin de calmer un corps en charpie, d'apaiser mon esprit et de me donner les moyens d'une vitalité retrouvée. Je le faisais bien sûr pour moi, mais aussi parce que catapultée seule dans la vie, j'avais un enfant à élever, un salaire à faire rentrer et une maison à entretenir.

Pour augmenter mes chances de succès, je me plongeai en même temps dans des lectures et participai à des séminaires sur les bienfaits de l'homéopathie, de la naturopathie, de la phytothérapie, des cures et produits Kneipp dont ma grand-mère était adepte, du grand air et d'une alimentation saine. Au fil des ans, j'allais me frayer un chemin dans tous ces domaines en commettant, bien sûr, quelques erreurs inévitables au passage. Mais j'en ai retenu pas mal de principes de base et d'éléments concrets que je continue à mettre en pratique aujourd'hui. C'est très certainement pourquoi je suis encore debout et désormais sur la voie de la guérison. On sait que celui qui n'essaie rien stagne et n'avance pas. Or j'ai beaucoup essayé et n'ai jamais baissé les bras.

Ce sont précisément mes lectures qui, de fil en aiguille et avec l'avènement d'Internet, m'ont amenée à lire différentes choses sur la maladie de Lyme et à découvrir, avec un mélange d'effroi et d'enthousiasme, que j'en présentais quasiment tous les symptômes. C'était donc ça !

J'allais, pour commencer, tomber sur le site **Lyme Santé Vérité**, site d'information sur la maladie dans sa forme chronique (borréliose chronique persistante et co-infections), dont je reproduirai ici ce qui me semble intéressant :

« La réalité des symptômes est si vaste que seul le patient lui-même pourra faire sa propre liste de tout ce qu'il expérimente ». Et attention, tous ces aspects ne sont pas toujours présents :

- fatigue chronique, impression que tout demande un effort (cette fatigue n'a rien à voir avec la fatigue saine qui suit un effort, c'est une fatigue d'épuisement général qui rend triste et vulnérable, qui mine le moral)
- multiplicité des problèmes de santé, sur le long terme

- troubles digestifs et/ou troubles neurologiques et/ou douleurs arthritiques et/ou maux de tête violents et/ou allergies diverses et/ou problèmes de peau (eczéma, urticaire, ...) et/ou troubles cardiaques
- difficulté à se mouvoir (raideurs, douleurs, faiblesse musculaire, difficulté à monter un escalier,...)
- côté étrange et incompréhensible des symptômes
- sentiment intérieur d'être parasité
- impression de perte de contrôle de son corps, de son esprit, de sa vie
- impression que tout va mal, et que l'on n'a plus la force de lutter
- impression d'être « hors de son corps », ou que le corps est « un étranger »
- impression d'être très âgé(e), de vivre au ralenti
- impression qu'on ne sait plus vraiment qui on est, que l'on ne peut plus participer réellement aux choses (comme si la vie était vécue par procuration)
- côté effrayant des symptômes, impression par moments que l'on devient fou, que l'on risque de finir à l'hôpital psychiatrique, que l'on risque de dire des choses qu'on ne contrôle pas.
- envie de pleurer sans raison, chagrin et lourdeur intérieure, sans raison précise
- inefficacité totale de certains médicaments, remèdes ou traitements – ou au contraire réactions excessives et chaotiques, souvent incompréhensibles, même à petite dose, même avec les médecines "douces".
- crises d'angoisse ou crises de panique qui vont et viennent sans raison et provoquent un épuisement général
- peur de sortir de chez soi, de prendre les transports en commun, de se retrouver dans un lieu public fréquenté
- brouillard mental, difficulté à se concentrer, à réfléchir, à mémoriser, à suivre une conversation
- sautes d'humeur, accès de colère, agacement, lassitude

- co-infections variées (herpès, candidose, staphylocoques, ...) <sup>12</sup>
- problèmes de foie chroniques (et nombreux symptômes associés)
- hyper-sensibilité constante ou variable à la lumière (photophobie), aux odeurs, aux sons, aux goûts, aux appareils électromagnétiques et aux ondes (wifi, téléphone portable, ...)
- bourdonnements dans les oreilles, ou impression par moments que les sons sont trop forts ou déformés (les voix des personnes, par exemple) ou explosent dans la tête, acouphènes
- intolérance à l'alcool, allergie soudaine à certains aliments
- troubles du sommeil (manque ou excès), sommeil non récupérateur, sueurs nocturnes, froid glacé dans le corps
- cauchemars et désorientation la nuit quand on se lève, ou le matin au réveil
- palpitations cardiaques, tachycardie, impression que le cœur bat bizarrement ou va s'arrêter (bradycardie) ou au contraire va sortir de la poitrine tant il bat fort
- douleurs comme des coups de poignard, ou bien comme si les nerfs étaient tordus, vrillés
- impression d'avoir de l'électricité ou des fourmis dans le cerveau
- impression d'avoir « quelque chose qui grouille sous la peau » ou « des toiles d'araignée sous la peau »
- vertiges et nausées

Les symptômes peuvent apparaître et disparaître, soudainement ou progressivement, selon les jours mais aussi au fil des heures dans une même journée.»

Je m'attachai ensuite à remplir le questionnaire du site **Lyme Info** et sélectionnai les symptômes ci-dessous. Le décompte fut édifiant :

☒ Piqûre de tique

---

<sup>12</sup> Mes tests ont fait état de pas moins de six co-infections !

- ☒ Rougeurs au niveau de la piqûre ou érythème migrant
- ☒ Rougeurs ou boutons sur d'autres endroits du corps
- ☒ Douleurs articulaires (genou, poignet, doigts, coude, hanche...)
- ☐ Orteils et pieds gonflés
- ☒ Douleurs aux chevilles
- ☒ Sensation de brûlure sous les pieds ou aux mains
- ☒ Crampes au pied
- ☒ Accès de fièvre, de transpiration ou frissons
- ☒ Douleurs musculaires et crampes, difficulté à marcher
- ☐ Fatigue, épuisement, manque d'endurance
- ☐ Perte de cheveux anormale
- ☒ Inflammation de glandes
- ☒ Mal de gorge
- ☒ Douleurs au pelvis ou aux testicules
- ☐ Menstruations irrégulières
- ☒ Seins douloureux, production de lait (lactation)
- ☒ Troubles de la vessie et de la fonction urinaire
- ☒ Troubles de la libido
- ☒ Estomac irritable et sensible
- ☒ Troubles de la fonction intestinale (constipation, diarrhée)
- ☐ Douleurs dans la poitrine et les côtes
- ☒ Souffle court, toux
- ☒ Palpitations cardiaques, extrasystoles, arythmie...
- ☒ Douleurs et/ou inflammations des articulations (arthrite)
- ☒ Raideurs/craquements de la nuque, du cou et du dos
- ☒ Lancements ou douleurs lancinantes dans les muscles
- ☒ Picotements, engourdissements
- ☒ Tremblements d'un ou de plusieurs membres
- ☒ Douleur dans les mâchoires, les dents ou/et à la mastication
- ☒ Tics nerveux au visage, à la paupière
- ☐ Paralysie faciale
- ☒ Yeux/vision: double, trouble, douleurs
- ☒ Oreilles/ouïe: bourdonnements, sifflements, douleurs

- ☒ Etourdissements, perte de l'équilibre, mal de mer accru
- ☐ Cerveau pas clair, qui a du mal à fonctionner
- ☒ Mal à la tête
- ☐ Confusion
- ☐ Difficultés pour penser (pensée confuse), se concentrer et lire
- ☐ Perte de mémoire court terme et oublis
- ☐ Problèmes d'orientation: se perdre ou aller là où on ne voulait pas
- ☐ Problèmes pour écrire et/ou pour parler
- ☒ Dépression, irritabilité, sautes d'humeur
- ☒ Troubles du sommeil: trop, pas assez, se réveiller la nuit ou trop tôt
- ☒ L'alcool provoque des effets renforcés
- ☒ Changement de poids (perte ou gain) inexpliqué

On constatera que dans mon cas, la maladie semble m'avoir fort heureusement préservée de la confusion mentale et des problèmes de concentration. Mais serait-ce dû au métier que j'ai exercé pendant toutes ces années et à l'entraînement qu'il m'a valu tous les jours<sup>13</sup> ?

En attendant, c'est l'ignorance des médecins et la mienne qui allaient me sauver la mise : si je ne m'étais pas donné tant de mal, si je n'avais pas consenti tant d'efforts pour me discipliner, si je n'avais pas poussé tant de portes différentes, je ne serais probablement pas en train de guérir et sans doute en moins bon état aujourd'hui ou, qui sait, déjà abonnée à la chaise roulante...

J'ai curieusement, et toujours sans rien savoir, « écouté mon instinct » et posé pas mal de gestes justes qui m'ont fait du bien, dont l'achat d'un sauna (ennemi juré des borrélies qui ont horreur du chaud), l'adoption d'une diète essentiellement alcaline (elles affectionnent les terrains acides pour prospérer et entretenir les inflammations qu'elles provoquent), à quoi s'ajoutent des jeûnes thérapeutiques annuels qui ont renforcé mon système immunitaire, en faisant, qui sait, mourir en grand nombre mes hôtes indésirables.

### **Une détresse aux mille visages**

*Coups de poignard acérés,*

---

<sup>13</sup> Le métier de la traduction repose précisément sur trois pivots: mémoire, concentration et endurance cérébrale.

*Plongeant dans mes chairs,  
Pics mortels acharnés,  
Ils décochent, sournois, leurs éclairs  
D'infâmes douleurs infernales,  
Renaissant de funestes dédales.*

*Mon corps en charpie déchiré,  
S'étrangle, étouffe, déchiqueté.*

*Feux follets courant sous la peau,  
Au fer rouge, ils reviennent  
Sans répit et repartent à l'assaut.*

*Vous me serrez, tordez, dans vos tenailles expiatoires,  
En me hachant menu, dans vos béantes mâchoires.  
Assez, assez, douleurs infernales,  
Arrêtez vos funestes bacchanales !*

*Pauline, 2003, recueil inédit « Nostalgies »*

A l'époque où je composais ces quelques lignes pour exorciser ma peur, je ne savais pas encore de quel mal je souffrais, et ces douleurs aussi cuisantes qu'incompréhensibles me prenaient de court et me paniquaient. Car je devais me rendre au travail et continuer à vivre. Je me résolus donc à recourir aux antidouleurs et aux anti-inflammatoires<sup>14</sup> puisque les médecins que je consultais ne voyaient rien de précis, les radios ne faisant apparaître aucune lésion, aucune anomalie, et mes bilans sanguins n'indiquant à première vue ni inflammations ni carences.

Ne sachant plus que dire, mon médecin de famille diagnostiqua une dépression larvée. Le rhumatologue, lui, finit par évoquer des « défauts de fabrication » au niveau de mon anatomie et des faiblesses de constitution, probablement d'origine génétique. Le spécialiste consulté pour mes crises d'herpès récidivantes pensa, quant à lui, que c'était dû à ma nature trop sensible et donc à des émotions qui me jouaient de vilains tours. De là à évoquer des maux de nature psychique, le pas fut vite franchi.

Les malades atteints de borréliose chronique retrouveront dans ces quelques vers (trop poétiques pour décrire une réalité l'étant beaucoup moins), une description

---

<sup>14</sup> Serrer les dents et n'en prendre que les week-ends, histoire de ne pas tomber dans l'addiction mais de profiter de soirées de concert, de séances de cinéma, de rencontres avec mes amis ou de repas avec mes enfants. On sait par ailleurs que pris à haute dose, les remèdes de ce genre détraquent l'estomac, le foie et les reins.

assez fidèle des douleurs neurologiques, musculaires, tendineuses et articulaires provoquées par une crise aiguë, crise pouvant durer quelques jours ou s'étendre sur plusieurs semaines, soit disparaître sans raison pendant une heure pour reprendre de plus belle après. De jour comme de nuit, comme si un tracteur vous était passé dessus. Combien de nuits passées, en position assise ou calée dans une dizaine de coussins, pour essayer de voler quelques heures de sommeil et de calmer les mille scénarios d'une tête en déroute ...

Pour pimenter le tout, des douleurs neurologiques diffuses - ces « feux follets courant sous la peau » - m'ont amenée à expliquer plus d'une fois aux médecins consultés que je ne supportais plus le poids de mes draps sur la peau, que je n'arrivais plus à enfiler mes sous-vêtements ou mes pantalons sans faire la grimace. Que lorsque je descendais de ma bicyclette ou que je me levais de ma chaise de bureau, je ne sentais plus mon fessier et que cet endormissement très désagréable et pour le moins affolant pouvait se prolonger pendant des heures. En suscitant, naturellement, autant d'angoisse que de points d'interrogation.

Pour les lecteurs qui comprennent l'anglais, il existe sur You Tube un film excellent au nom très évocateur de « Under our skin » [Sous notre peau], réalisé et produit par Andy Abrahams Wilson : « A real-life thriller, this shocking festival hit exposes the controversy surrounding chronic Lyme disease. Following the stories of individuals fighting for their lives, director Andy Abrahams Wilson reveals with beauty and horror a natural world out of balance and a human nature all too willing to put profits before patients<sup>15</sup>. » En voici le lien : [https://www.youtube.com/watch?v=2JgR\\_Jfbhv8](https://www.youtube.com/watch?v=2JgR_Jfbhv8)

De fait, comme certains l'évoquent dans ce film, cette maladie a mille visages. Cerise sur le gâteau, elle a complètement miné mes systèmes immunitaire et hormonal, d'où des bronchites, des sinusites et de l'herpès quasiment chroniques, des candidoses, des eczémas, une sudation excessive, des troubles de la vision et des... glossites, ces inflammations aiguës et récidivantes de la langue. Ce sont elles qui ont amené le gynécologue à me faire subir, à 65 ans, des tests pour toutes les maladies sexuellement transmissibles, dont la syphilis en tête de liste. L'idée était loin d'être folle : tout aussi sournois que la borréliose, le « mal français » est en effet provoqué par un spirochète parent de la borrélie. Et comme la maladie de Lyme, la syphilis traverse différents stades de latence et de réapparition.

Pour les plus chanceux des malades de Lyme (ou des « Lymés » comme nous nous appelons affectueusement entre nous), les crises douloureuses s'en vont comme elles sont venues pour revenir au galop quelque temps plus tard. Puis, au fil du

---

<sup>15</sup> « Véritable pièce à suspense, ce festival choc explique la controverse née autour de la maladie de Lyme chronique. En suivant les récits de particuliers luttant pour leur vie, le réalisateur Andy Abrahams Wilson évoque les déséquilibres frappant non seulement la nature mais également l'Homme, trop enclin à placer les profits avant le bien des malades. »

temps, la chronicité prend le relais et les médecins en perdent définitivement leur latin, les liens de cause à effet ayant depuis longtemps disparu.

Ironie du sort, la maladie ne m'a plus donné ne fût-ce qu'un seul jour de répit et s'est s'installée à plein temps à partir de septembre 2013, au retour d'un voyage magique à Compostelle : pendant quinze jours, j'avais réussi à parcourir à pied plusieurs étapes du chemin espagnol. En tout quelque 190 km. Je m'étais en effet sentie en pleine forme depuis deux mois, d'où ma décision de réaliser enfin ce vieux rêve. Et je décidai de donner à ce pèlerinage une valeur symbolique pour remercier la Vie de m'avoir fait le cadeau (du moins je le pensais) de cette « guérison » miraculeuse au bout de tant d'années de galère. Je me croyais donc tirée d'affaire et fis part de mon projet avec bonheur autour de moi.



*En chemin vers Compostelle... L'humeur est au beau fixe et la reconnaissance au rendez-vous...*

*Arrivée en excellente forme à Saint-Jacques*



*Mais...*

C'est dix jours après mon retour que les choses se gâtèrent pour de bon : plus moyen de monter les trottoirs ni d'enjamber ma baignoire, mes deux mains et mes poignets se mirent à gonfler, des élancements fulgurants m'empêchant de faire mon lit, de m'occuper de mon ménage, d'ouvrir les portes ou de tourner la clef de contact pour faire démarrer ma voiture. Ce qui fit dire au rhumatologue que mes poignets, peu habitués aux bâtons de randonnée, n'avaient très certainement pas supporté cette forte sollicitation pendant quinze jours ...<sup>16</sup> Chose curieuse, les antidouleurs et les anti-inflammatoires ne me furent, dès lors, plus d'aucune utilité.

Désormais, le plus dur serait de ne plus savoir dans quel état je me lèverais le lendemain, pour autant bien sûr que je parvienne à m'extirper de mon lit, à me mettre en route... et à dissimuler mon état pour ne pas affoler mes proches qui, de toute manière, n'auraient pas réellement accordé de crédit à mes dires.

Mais les catastrophes ont parfois du bon : la désillusion, l'exaspération phénoménale et surtout les douleurs physiques quintuplées après mon escapade paradisiaque en Espagne me poussèrent à découvrir la véritable cause de cette galère et à livrer un

---

<sup>16</sup> Le Dr M. dont je parlerai dans le chapitre « traitement actuel » m'a donné une autre explication : sans que je n'en sois consciente, et malgré mon enthousiasme, cette longue marche à pied sous un soleil de septembre encore très chaud aurait épuisé les dernières ressources de mon système immunitaire, d'où cette flambée durable de Lyme.

combat **dé-fi-ni-tif** contre ces handicaps récurrents qui m'étaient devenus insupportables. J'irais chercher de l'aide coûte que coûte et cette fois-ci hors des sentiers battus puisque la médecine conventionnelle n'avait, en toutes ces années, jamais réussi à me donner les réponses que je cherchais.

Et je passai dès lors des heures au téléphone et devant mon PC pour me renseigner tous azimuts. Quelques mois plus tard, je mis le cap sur l'Allemagne.

## Traitement d'attaque en Allemagne

Dans le présent chapitre, j'aborderai en guise d'introduction quelques pistes de guérison potentielles, dont celles, bien sûr, que je connais pour les avoir moi-même empruntées.

Originaires tous les trois des Etats-Unis, les protocoles Buhner, Cowden et Byron White sont les traitements alternatifs les plus connus. Internet fournit une multitude d'indications à ce sujet que je ne vais donc pas reprendre ici. A titre de témoignage, des amis français rencontrés en Allemagne m'ont dit avoir opté pour le protocole Buhner basé sur la prise de différentes herbes à très hautes doses. Dans leur cas, les antibiotiques ne se sont pas révélés efficaces puisqu'ils ont souffert de graves rechutes après quelques améliorations passagères. En outre, l'état très délabré de leur foie ne permettait plus l'administration buccale ou intraveineuse d'antibiotiques.

J'encourage par ailleurs le lecteur à visionner le film (en anglais) ***Lyme Story - Treatment, Hope & Success*** ([www.youtube.com/watch?v=So2K68r8pOY](http://www.youtube.com/watch?v=So2K68r8pOY)), un long parcours de traitements suivis non pas en Europe mais aux Etats-Unis. Il y a sur la même page Internet des vidéos en tous genres et une foule de témoignages de détresse face au scepticisme du corps médical, preuve s'il en est que la maladie de Lyme chronique est devenue un sujet brûlant d'actualité des deux côtés de l'Atlantique. J'ai trouvé peu d'indications sur ce qui se passe ailleurs dans le monde ; j'ai néanmoins appris qu'un médecin français s'attachait à traiter des villageois africains tombés malades à cause de nids de tiques cachés dans le sol en terre battue de leurs huttes. Ailleurs, des patients australiens m'ont rapporté que des familles entières étaient contaminées par Lyme et qu'elles se heurtaient au même scepticisme et aux mêmes difficultés pour se faire soigner.

Chaque cas de Lyme chronique étant individuel, il présentera certains symptômes plutôt que d'autres parmi les quelque 80 que compte cette maladie. Les protocoles de traitement suivis sont donc habituellement le fruit de longues errances de la part du malade. Il ou elle optera pour telle ou telle solution, quitte à la lâcher plus tard si les résultats ne sont pas probants. Dans son livre, J. Albertat décrit en détail tout ce qu'elle a entrepris au fil des ans pour se soigner elle-même et son fils, atteint lui aussi par la maladie. Et ils ont fini par en triompher après avoir combiné méthodes naturelles et cures antibiotiques.

En ce qui me concerne, le diagnostic de Lyme stade 3 (borréliose chronique) avec co-infections est donc tombé fin janvier 2014 dans une clinique privée allemande. Lorsque j'ai eu dans les mains le résultat des analyses, ma joie était telle que j'ai embrassé le médecin. J'avais enfin la preuve que je n'étais pas victime de désordres psychiques, que je n'étais pas folle et que j'avais réellement quelque chose ! Et ça,

depuis très longtemps. Mais j'allais assez vite déchanter face à la réaction du médecin : je compris que les traitements seraient longs, compliqués et aussi incertains face à un taux moyen de réussite de 65%.

Rentrée en Suisse, je me suis mise à la recherche de solutions immédiates sur place. Il existe bien sûr des traitements antibiotiques dans notre pays mais ils concernent les stades précoces (1 et 2) de la maladie, lorsque peu de temps s'est écoulé entre la piqûre et l'apparition de l'érythème migrant<sup>17</sup> ou des premiers symptômes. Pour ce qui est du stade chronique ou stade 3 (le mien), je n'ai par contre quasiment rien trouvé, ce qui n'est guère étonnant : une infectiologue consultée m'a confirmé par courriel que le corps médical restait en effet sceptique quant à la réalité de la borréliose chronique. D'où l'absence d'un traitement spécifique.

Or s'il y a une chose qui me fait horreur, c'est le sentiment d'être une victime impuissante des événements. Comme relevé plus tôt, je me suis par conséquent renseignée de toute part pour tomber finalement sur un centre allemand spécialisé en la matière. Après deux rendez-vous fixés en février et en mars 2014 avec un médecin traitant de l'endroit, j'ai fait mes bagages fin avril pour un premier traitement assez peu conventionnel de trois semaines sur place, ce médecin m'ayant prédit une « guérison » sur 18 mois environ. Cette prévision allait m'être confirmée plus tard par le Dr. M. dont le traitement est l'objet du chapitre suivant. J'avais enfin entendu prononcer une date !

Au regard de mon état de santé précaire, de l'ablation d'une partie importante de mon côlon et de mon allergie à la pénicilline, les médecins du centre et moi-même avons décidé de ne pas opter pour le mode de soins habituel, lequel consiste, comme en Suisse (pour les stades précoces), en un traitement aux antibiotiques à très hautes doses, principalement la doxycycline, l'amoxicilline, la ceftriaxone et la pénicilline. Ces antibiotiques sont administrés par voie intraveineuse ou orale en fonction du stade de la maladie. Or ce traitement lourd n'est pas sans risques.

Par contre, le traitement naturopathique spécifique qui m'a été proposé dans le centre relève de la phytothérapie et des médecines douces. Il est pratiqué selon deux protocoles; l'un par une combinaison de diverses teintures mères, l'autre par une combinaison de diverses plantes sous forme de capsules sans alcool, ce dernier protocole étant celui que les médecins allemands ont retenu dans mon cas.

J'ai suivi ce traitement sur place en combinaison obligée avec des thérapies de soutien telles que bains de pied détoxifiants, oxygénothérapie, thérapie par la

---

<sup>17</sup> Pour rappel : on sait aujourd'hui que cet érythème n'apparaît pas toujours, ce qui rend le diagnostic d'autant plus difficile. Parfois aussi, il ne survient que des années plus tard, en différents endroits du corps. Rares sont dès lors les médecins à faire le lien avec une ancienne piqûre de tique.

chaleur infrarouge, par ondes magnétiques, luminothérapie, perfusions de vitamines et de solutions homéopathiques, de photons, etc...



*Séance de luminothérapie*

En confirmation de l'utilité des thérapies en question, voici un lien vers une petite vidéo édifiante, montrant ce qui se passe au niveau des bactéries lorsqu'elles meurent sous l'effet de certains champs magnétiques. Le déroulement est probablement le même lorsque les spirochètes meurent par n'importe quel autre moyen :

<https://www.youtube.com/watch?v=i79eBebdUs&hd=1>

L'approche naturopathique et probiotique, donc celle que j'ai adoptée comme régime de croisière, se situe aux antipodes de l'antibiothérapie : les bactéricides naturels étant beaucoup moins agressifs, ils visent avant tout à renforcer le système immunitaire de façon à lui permettre de lutter sur plusieurs fronts à la fois et de faire face à une charge bactérienne chronique de borrélies à côté des autres virus, microbes ou levures auxquels le corps est exposé et qui se baladent donc déjà dans l'organisme.

S'y ajoute une diète alimentaire alcaline anti-inflammatoire<sup>18</sup>, autre pilier obligé de l'approche naturelle.

---

<sup>18</sup> Viandes, poissons, fromages et autres produits laitiers, charcuteries, donc la plupart des protéines, ainsi que l'alcool, certains fruits et céréales et tous les sucres acidifient l'organisme et favorisent ainsi les inflammations. Leur consommation excessive est déconseillée depuis toujours aux patients

A mesure que j'absorbais à hautes doses les remèdes naturels allemands rapportés en Suisse, mon immunité a paru faire de premiers progrès: j'ai été débarrassée de crises d'herpès récidivantes pendant près de quatre mois ... Une première modeste victoire...

Les principaux remèdes sont l'ail, l'éleuthérocoque, les pépins de pamplemousse, l'extrait de myrtilles, le resvératrol issu du raisin, l'andrographis, le curcuma, la griffe de chat ou liane du Pérou, le cistus incanus et autres polyphénols pour leur rôle d'antioxydants naturels. S'y ajoutent les OPC et des bactéries probiotiques pour une flore intestinale saine, celle-ci jouant en effet un rôle capital dans les mécanismes de défense immunitaire. Ces produits peuvent être achetés à des prix tout à fait intéressants sur des sites de santé américains<sup>19</sup>.

Restaient désormais à s'attaquer aux douleurs invalidantes des inflammations musculaires, tendineuses et articulaires.

---

souffrant de rhumatisme, de goutte et d'arthrite. D'où l'importance de miser sur les légumes qui, sauf quelques rares exceptions, sont alcalins.

<sup>19</sup> Vitacost et iHerb, par exemple. Très bonne qualité et livraison dans les dix jours. Réserver une adresse mail spécifique à cette fin pour éviter que vos adresses électroniques usuelles soient ensuite polluées par des spams.

## Traitement actuel

*« Le microbe n'est rien, le terrain est tout. »* Louis Pasteur

Renseignements pris, je me rendis en juillet 2014 chez une femme médecin suisse, aux méthodes révolutionnaires assez peu conventionnelles pour une interniste FMH. Mais à maladie peu conventionnelle, thérapeute peu conventionnelle. Or en fait, pas vraiment. Elle est extrêmement consciencieuse et procède avec beaucoup de logique et de rigueur scientifique, quoiqu'un peu en marge de la médecine académique. Son but ? Obtenir une collaboration active de ses malades pour qu'ils sachent comment se prendre en charge une fois les outils en mains, et de façon ... qu'ils aient moins besoin d'elle. Elle me clarifia sobrement que c'était en effet lui permettre de prendre de nouveaux patients pour en aider autant que possible. Comme quoi, j'avais enfin affaire à une véritable vocation médicale.

En résumé, le médecin commencerait par assainir le terrain pendant quelques mois en remédiant à tous les déséquilibres et carences possibles et imaginables. Elle ne passerait aux méthodes de la médecine classique, c'est-à-dire aux antibiotiques, que si les analyses devaient montrer que ce rééquilibrage n'avait pas été suffisant pour remettre le système immunitaire en marche<sup>20</sup>. Le rééquilibrage effectué, il permettrait le cas échéant de doser les antibiotiques au plus juste, de façon qu'ils soient mieux tolérés.

C'est donc ensemble que nous suivrions, grâce au train de mesures exposé dans les pages suivantes, l'amélioration de mon état de santé. Dans le cas contraire, nous pourrions toujours commencer une antibiothérapie, mais à des doses moindres et donc supportables. Le médecin adopterait dès lors les directives de la Deutsche Borreliose Gesellschaft ou DBG qui a fait ses preuves et avec laquelle elle collabore étroitement.

Cette femme médecin m'avait été recommandée dès le mois de février 2014 par l'un de mes étudiants qui, voyant ma difficulté à monter les marches conduisant au local de classe ainsi que les manchettes rigides entourant mes deux poignets pour me permettre d'écrire au tableau, m'interrogea un jour sur les causes de mes problèmes. Et je lui parlai de la borreliose chronique diagnostiquée un mois plus tôt en Allemagne. A ma grande surprise, il savait de quoi je parlais.

Son épouse avait en effet galéré pendant quinze ans, or il ajouta qu'elle se portait comme un charme aujourd'hui et n'avait plus jamais fait de rechutes depuis. Mais je

---

<sup>20</sup> Au final, les anticorps doivent retrouver leur aptitude à détruire les spirochètes à mesure et, par-là, à assurer au patient une nouvelle qualité de vie en le débarrassant de ses handicaps et de ses douleurs.

m'étais entre-temps annoncée au centre allemand où l'on m'attendait pour un traitement d'attaque. Je résolus donc de reporter la chose à plus tard.

Refermons la parenthèse. J'allais trouver en cette femme médecin une thérapeute extraordinairement intelligente et professionnelle. En outre, c'est la seconde fois que j'entendrais prononcer une date : selon elle, si je m'astreignais à toutes ses recommandations, je me porterais déjà beaucoup mieux d'ici Noël 2014 et serais débarrassée des symptômes et des douleurs de la maladie dans une année, soit à l'été 2015. De la maladie, oui, mais pas des borrélioses dont on ne se débarrasse jamais. D'où la nécessité de maintenir une discipline à vie et de procéder à des analyses sanguines régulières pour déceler les rechutes.

En fait, sa méthode est globale puisqu'elle attaque tout de front, rappelant ainsi l'approche du Dr. Horowitz de New York. Pour ceux qui seraient tentés de se lancer dans l'aventure, je précise que le traitement se fonde sur une série de tests et d'analyses et qu'il est donc adapté au cas par cas. Bon nombre de ces tests étant inexistantes en Suisse, ils sont diligentés dans un laboratoire berlinois. Il faut par conséquent se préparer à déboursier soi-même une partie des analyses et des médicaments et à reporter à plus tard le renouvellement de sa garde-robe, la réservation de vacances lointaines et d'autres achats non prioritaires. En ce qui me concerne, je n'ai pas hésité un instant car j'étais prête à tout, quel qu'en soit le prix...

Voici donc en résumé, et en termes extrêmement simples<sup>21</sup>, l'approche préconisée par cette femme médecin, approche dont j'ai compris l'essence et que j'ai adoptée avec bonheur ... et succès ... depuis quelques mois maintenant :

Selon elle, une borréliose déclarée – qu'elle soit aiguë ou chronique de stade 3 (dont elle ne met heureusement pas l'existence en doute mais à laquelle elle n'attache pas beaucoup plus de poids qu'à une autre pathologie) - est pour l'essentiel l'expression d'une immunité délabrée au fil des ans pour diverses raisons<sup>22</sup>. Elle commence donc par éliminer, à la lumière de son propre diagnostic, de tests et d'autres analyses pointues, toutes les causes potentielles d'inflammations - douloureuses ou non, connues ou non - qui sapent le système immunitaire de façon chronique, entretenant au passage les inflammations induites par les borrélioses et dont celles-ci se repaissent à leur tour pour prospérer.

Par souci de clarté et pour ne rien oublier, j'ai choisi de présenter les différents jalons du traitement proposé dans le chapitre suivant.

---

<sup>21</sup> Même si elle n'est pas forcément rigoureuse en termes scientifiques, la simplicité se doit de favoriser la compréhension ...

<sup>22</sup> En effet, plusieurs milliers de personnes sont piquées chaque année par des tiques, et les immunocompétents ne développent pas forcément la maladie de Lyme. Il n'y aurait sinon plus de forestiers et d'agriculteurs en bonne santé !

## Etapes et progression

Enumérées de but en blanc, les étapes qui suivent peuvent en déboussoler plus d'un et, au final, sembler insurmontables. Rassurez-vous, il n'en est rien. On ne les parcourt pas toutes à la fois : le médecin procède selon une lente et patiente progression. Les cas sont par ailleurs individuels et ce qui vaut pour moi ne s'applique pas nécessairement aux autres. Et ... il n'est jamais bon de s'avouer vaincu par avance !

Voici donc les jalons annoncés :

### **1. Diète pauvre en fructose et en lactose**

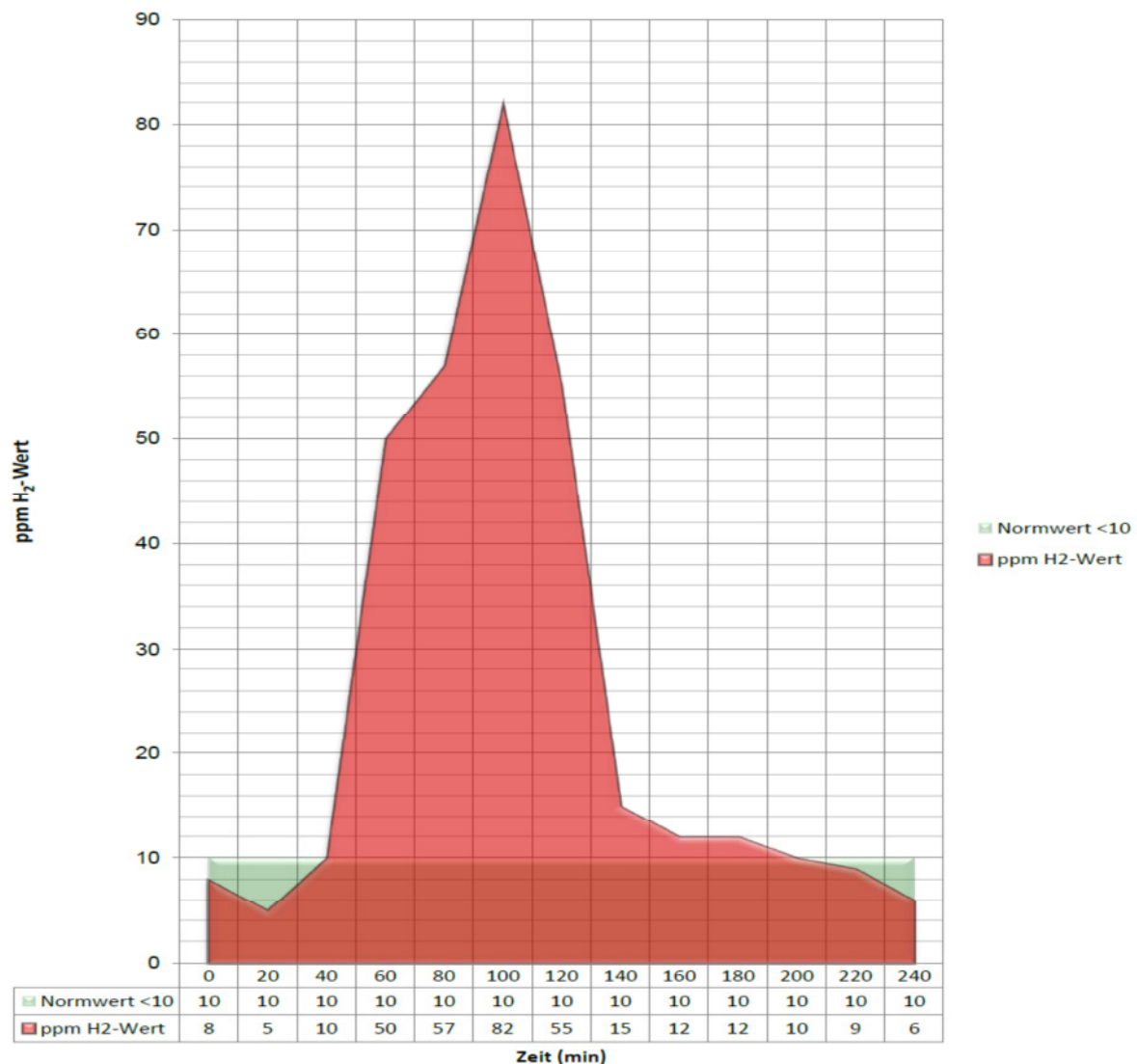
Pour compléter ce qui m'avait été conseillé en Allemagne, adoption d'une diète alcaline, certes, mais surtout pauvre en fructose et en lactose. Donc pas de sucre (ni de fruits) sous n'importe quelle forme et pas de lait (le lactose est un glucide présent dans le lait). Cela vaut aussi pour tous les alcools-sucres (sorbitol, mannitol, maltose, isomaltose, xylitol, érythritol, etc. et même pour la stévia tant vantée parce que prétendument naturelle) qui tous freinent la résorption du fructose. Les borrélies raffolent de tous les sucres puisqu'ils créent un terrain acide qu'elles affectionnent.

La malabsorption du fructose (et du lactose) est une maladie intestinale dont souffrent, sans le savoir, quelque 30% de la population. Or les inflammations de l'intestin constituent une atteinte directe au système immunitaire. Ce trouble est dû à un déficit enzymatique entravant la digestion. Le fructose et le lactose non absorbés restent dans l'intestin grêle et sont ensuite dégradés dans le côlon sous l'action de bactéries. Ce phénomène provoque des symptômes gênants tels que des flatulences (formation de gaz), des constipations, un côlon irritable voire des douleurs abdominales aiguës, des maux de tête, de la fatigue. Parfois lourds, lesdits symptômes nuisent considérablement à la qualité de vie des patients, certains d'entre eux présentant même des états dépressifs et des troubles du sommeil. (*Source : Santéweb.ch*)

Pour ce qui me concerne, je sais aujourd'hui que dois éviter le lactose mais que je peux manger du fromage à pâte dure (caséine). Il est important de faire la différence entre le lactose et la caséine. Comme évoqué précédemment, l'intolérance au lactose s'explique, chez bon nombre de personnes, par une absence totale ou partielle de lactase (l'enzyme permettant la digestion du lactose pour ensuite être métabolisé). Un individu peut être intolérant au lactose sans être intolérant ou allergique à la caséine. *Source : Cuisine l'Angélique*

Un test respiratoire (de l'haleine) peut confirmer s'il y a ou non malabsorption du fructose et déterminer les intolérances aux différents sucres (fructose, lactose, saccharose et sucres-alcools).

L'exercice se déroule sur quatre heures environ. Le patient s'y prépare dès la veille au soir en jeûnant. Le test débute par la mesure de l'air expiré à jeun le lendemain matin. Le malade boit ensuite une dilution de fructose, puis l'haleine est mesurée à intervalles réguliers. Sur mon test reproduit ci-après, on voit très clairement un pic d'hydrogène (gaz produit par les bactéries du gros intestin) au bout d'une centaine de minutes. Les cellules de l'intestin grêle n'ayant absorbé qu'une partie du fructose, le reste a donc été transformé en acides gras à courte chaîne par les bactéries du gros intestin. D'où des troubles abdominaux de toute sorte et, par là, un coup inutile porté à l'immunité. Je comprends désormais pourquoi je n'ai jamais supporté de pique-niquer en vitesse d'une banane à midi ou d'un yaourt et d'une pomme...



Depuis ce test, je me réfère à une liste d'aliments conseillés et proscrits. Heureusement, les baies restent autorisées en petites quantités et pour sucrer confitures, sorbets et autres cakes fait maison, j'utilise désormais le dextrose (ou glucose ou sucre de raisin) qui, lui, est autorisé<sup>23</sup>.

La chose semble plus compliquée qu'elle ne l'est : il suffit de relire la liste plusieurs fois et de faire des essais en cuisine. Personnellement, je trouve assez rassurant de savoir enfin ce qui me fait du bien ou du mal. Et la gourmande que je suis a pu redevenir créative devant ses fourneaux. Les grands magasins offrent par ailleurs toute une palette de produits sans lactose (et sans gluten), ce qui facilite grandement la vie.

Pour les gâteaux, j'utilise maintenant du lait sans lactose ou du lait de riz (le premier est naturellement légèrement sucré et en vente en Suisse dans les supermarchés classiques), du sucre de raisin et de la farine sans gluten (pour le gluten, voir mes explications ci-après). Côté matière grasse et liants, j'emploie du beurre, de la graisse de coco bio fabriquée à froid ou du beurre de cacao pur (je l'ai fait venir d'Allemagne). C'est délicieux.

En ce qui concerne les préparations à base de chocolat, j'ai acheté de la masse (ou liqueur) de cacao 100% sans sucre que je mélange avec ledit sucre de raisin en faisant fondre le tout. Je me suis ainsi fabriqué des caramels au chocolat pour les petites fringales devant la télé le soir ainsi que 32 pots de confiture au cours de l'été 2014, avec un gélifiant à base de sucre de raisin (acheté en supérette) lequel permet de diminuer la proportion de fruits (moins de fructose !) tout en étant délicieux.

Certes, cela demande des ajustements, c'est un peu chinois au départ, mais j'ai vite pris le pli. Pareil pour les produits à éviter. C'est fou ce que l'on peut devenir inventif. J'ai eu des amis à dîner et leur ai servi un repas pour moi "diététique": ils n'ont rien remarqué et ont trouvé les mets très à leur goût.

Pour les crêpes, le sarrasin est une solution formidable<sup>24</sup>: j'en ai acheté non moulu, l'ai broyé dans mon moulin pour obtenir de la farine. Puis de l'eau, un peu de sel, un peu de sucre de raisin, pas d'œuf (il n'en faut pas), pas de lait (ou alors du lait de riz), et la pâte est prête.

S'il faut éviter le gluten, on peut aussi fabriquer de la farine de riz (blanc ou complet) de la même manière. Merveilleuse solution pour les mets salés ou sucrés.

Essayez, c'est vraiment passionnant !

---

<sup>23</sup> Contrairement à ce que son nom pourrait suggérer, il s'agit d'un glucide pur fabriqué à partir d'amidon de maïs ou de fécule de pommes de terre.

<sup>24</sup> Sauf pour les allergiques au nickel ou ceux et celles qui doivent l'éviter parce qu'ils en ont une teneur trop élevée dans le sang.

## 2. Bilan hormonal

Les toutes premières analyses ont donné des résultats tellement catastrophiques (thyroïde dérégulée, surrénales en panne, taux énormes d'adrénaline et de cortisol au détriment de la sérotonine, elle aussi au plancher, preuve du gros stress physique subi par mon corps depuis des années) que le médecin m'a appelée d'urgence un vendredi soir après ses heures de consultation. Le bilan est très vite redevenu normal grâce à une supplémentation hormonale bien dosée. Ci-après la comparaison des tests de juillet et d'août 2014:

|                             |                  | 05.08.14 | 05.07.14 |
|-----------------------------|------------------|----------|----------|
| <b>Hormone / Tu-marker</b>  |                  |          |          |
| TSH                         | 0.2-2.5 mU/l     | 1.9      | * 5.5    |
| T4 frei                     | 11.0-26.0 pmol/l | 15.7     | 17.0     |
| T3 frei                     | 3.1-7.2 pmol/l   | 3.9      | 4.5      |
| Pregnenolon                 | 15.0-90.0 µg/l   | 52.3     | * 10.1   |
| DHEA-S                      | 0.82-5.15 µmol/l | 3.94     | * <0.41  |
| Testostéron                 | 0.4-2.9 nmol/l   | 1.3      | 0.5      |
| Testostéron frei            | <46 pmol/l       | 16.0     | 6.0      |
| <b>Ernährung / Darm</b>     |                  |          |          |
| Pricktest Weizen            | < 0.1 mm         | 0.0      |          |
| Homozystein                 | <10 µmol/l       | 10.2     | 11.2.    |
| <b>Allergie /Entzündung</b> |                  |          |          |
| Pricktest Milbe 1           | < 0.1 mm         | 0.0      |          |
| Pricktest Milbe 2           | < 0.1 mm         | 0.0      |          |
| Intracutantest Milbe 1      | < 0.5 mm         | * 5.0 #1 |          |
| Intracutantest Milbe 2      | < 0.5 mm         | * 8.0 #2 |          |
| Pricktest Katze             | < 0.1 mm         | 0.0      |          |
| Pricktest-NaCl-Kontrolle    | < 1 mm           | 0.0      |          |
| Pricktest Birke             | < 0.1 mm         | 0.0      |          |

Reste aujourd'hui le problème de l'homocystéine, un acide aminé qui, semble-t-il, serait lié à un risque d'accidents cardio-vasculaires. Le médecin pense toutefois que si tous les autres facteurs sont rétablis, le problème pourrait disparaître de lui-même. Nous referons un test en été 2015.

## 3. Allergies et intolérances

Contrôle d'une liste de 320 denrées alimentaires, pour la détection d'allergies et d'intolérances à différents aliments. J'en extrais ici une toute petite partie :

|           |       |  |
|-----------|-------|--|
| Alfalfa   | 0,85  |  |
| Anis      | 10,41 |  |
| Bärlauch  | 0,79  |  |
| Thymian   | 2,74  |  |
| Vanille   | 12,56 |  |
| Wacholder | 1,25  |  |

| Stärkehaltiges                | ug/mL | 1 | 2 |
|-------------------------------|-------|---|---|
| <b>Getreide, glutenhaltig</b> |       |   |   |
| Dinkel                        | 1,29  |   |   |
| Gerste                        | 2,37  |   |   |
| Gluten                        | 12,11 |   |   |
| Hafer                         | 7,22  |   |   |
| Kamut                         | 0,63  |   |   |
| Roggen                        | 3,12  |   |   |
| Weizen                        | 1,82  |   |   |
| <b>FRISCHES OBST</b>          |       |   |   |
| Ananas                        | 8,65  |   |   |

Dans mon cas, seuls l'anis, l'ananas, la vanille et le gluten semblent donc sujets à caution : j'ai adapté mon alimentation en conséquence et banni les produits en question. On constate sur l'analyse ci-dessus que toutes les céréales contenant du gluten (Getreide, glutenhaltig) posent problème. Je mise depuis sur les pommes de terre, le riz, les cornflakes, les chips à l'apéro (eh oui !), le popcorn et, en cas de fringale, sur de la pâtisserie que je confectionne chez moi avec de la farine sans gluten. Je viens même de trouver en Allemagne des tablettes de chocolat fabriquées sans sucre (mais au dextrose) et sans lactose. Pas mauvais du tout !

#### **4. Autres allergies**

Détection d'autres allergies : les résultats de divers tests sous-cutanés (voir tableau gris de la page précédente, sous Allergie/Entzündung = inflammation) ont montré une très forte allergie aux acariens (Milbe), inflammation chronique dont j'ignorais l'existence jusqu'alors et qui, à son tour et depuis des années, avait exposé mon immunité à un stress permanent. J'ai donc « emballé mon lit » avec des housses spéciales pour literie. Depuis, je n'ai quasiment plus jamais le nez bouché la nuit.

#### **5. Métaux lourds**

Analyse de la présence de métaux lourds dans le sang et dans la salive, métaux susceptibles eux aussi d'affaiblir le terrain en empoisonnant l'organisme. Selon le Dr Horowitz, les malades de Lyme fixaient les métaux toxiques à des doses 6 à 10 fois plus élevées que la norme.

Voici d'abord, les résultats de l'analyse salivaire :

On remarquera ci-après des concentrations bien trop élevées d'or (Gold) et de mercure (Quecksilber), ce qui est probablement dû à l'interaction (corrosion) entre de vieilles couronnes en or et des amalgames oubliés ou cachés sous des réparations

dentaires. Cap donc chez le dentiste pour me les faire remplacer par des matériaux neutres.

| Analyt      | Ergebnis         | Referenzbereich |
|-------------|------------------|-----------------|
| Aluminium   | <b>23,9</b> µg/l | < 20            |
| Antimon     | < 0,2 µg/l       | < 0,2           |
| Barium      | <b>5,3</b> µg/l  | < 4,5           |
| Cadmium     | < 0,2 µg/l       | < 0,2           |
| Cer         | <b>0,05</b> µg/l | < 0,02          |
| Chrom       | 0,3 µg/l         | < 0,5           |
| Gallium     | < 0,2 µg/l       | < 0,2           |
| Gold        | <b>30,1</b> µg/l | < 2,0           |
| Indium      | < 0,2 µg/l       | < 0,2           |
| Iridium     | < 0,2 µg/l       | < 0,2           |
| Kobalt      | < 0,1 µg/l       | < 0,10          |
| Kupfer      | 4,4 µg/l         | < 9,1           |
| Mangan      | 1,8 µg/l         | < 2,0           |
| Molybdän    | <b>0,6</b> µg/l  | < 0,4           |
| Nickel      | 0,9 µg/l         | < 1,2           |
| Palladium   | 0,4 µg/l         | < 1,2           |
| Platin      | < 0,2 µg/l       | < 0,2           |
| Quecksilber | <b>6,0</b> µg/l  | < 2,0           |
| Silber      | <b>0,2</b> µg/l  | < 0,2           |
| Titan       | 6,5 µg/l         | < 107           |
| Vanadium    | 0,2 µg/l         | < 0,3           |
| Zink        | <20,0 µg/l       | < 145           |
| Zinn        | < 2,0 µg/l       | < 2,0           |
| Zirkonium   | < 2,0 µg/l       | < 2,0           |

Remarquons en passant que l'or n'est pas un métal lourd mais que si le corps en est gorgé, il ne prélèvera plus les autres métaux utiles dont il a besoin (chrome, zinc, etc.). D'où de nouvelles carences, de nouveaux déséquilibres.

En complément du test salivaire, voici mon test de transformation lymphocytaire (TTL) pour les principaux métaux<sup>25</sup> :

<sup>25</sup> Voir explications à la note de bas de page 30

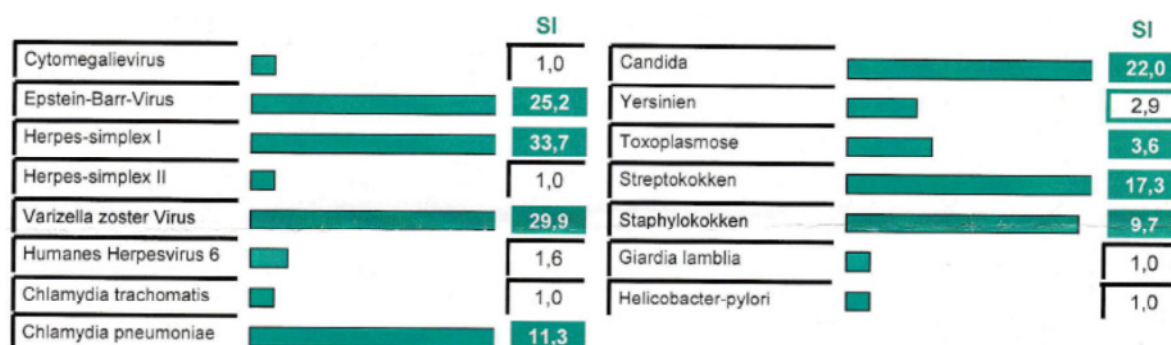
|           |                                                                                   |           |                  |                                                                                     |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Chrom     |  | SI<br>1,1 | Quecksilber      |  | SI<br>1,5 |
| Kobalt    |  | 4,2       | Gold             |  | 1,0       |
| Palladium |  | 1,0       | Nickel           |  | 4,5       |
| Silber    |  | 1,0       | Cadmium          |  | 1,0       |
| Aluminium |  | 1,0       | Ethylquecksilber |  | 1,0       |
| Zinn      |  | 1,0       | Molybdän         |  | 1,0       |
| Kupfer    |  | 1,0       | Platin           |  | 1,0       |

Chose que j'ignorais jusqu'ici, ce test montre très clairement une allergie au nickel et au cobalt, deux éléments à éviter à tout prix, que ce soit au niveau de l'alimentation (le sarrasin, p. ex.) ou dans le choix des bijoux de fantaisie, des couverts de table ou des ustensiles de cuisine. Les tubes chauffants des bouilloires et des machines à café sont eux aussi sujets à caution. Et si par malheur, j'avais un jour besoin d'une prothèse du genou ou d'implants dentaires, il me faudra signaler ces allergies ...

Compte tenu de tous ces résultats, j'ai pris la décision de ne plus pratiquer de jeûnes thérapeutiques pour soigner mes douleurs articulaires. D'une part, ils ne seront plus nécessaires au terme de ma « guérison » ; d'autre part, je sais aujourd'hui que les métaux lourds se fixent dans les tissus graisseux du corps et qu'ils ont la mauvaise habitude de s'en détacher lors d'une perte de poids trop rapide (ce qui est le cas du jeûne). Des doses massives de toxiques atterrissent par ce biais dans la circulation sanguine et génèrent de nouvelles inflammations et de nouvelles douleurs. C'est précisément ce qui m'est arrivé lors de mes deux derniers jeûnes thérapeutiques, dont le plus récent remonte à janvier 2014. Mais j'en ignorais encore la cause.

D'après l'assistante du médecin j'aurais, en plus de la charge en nickel et en cobalt, un taux incroyablement élevé d'acide arachidonique, ce marqueur clef des inflammations chroniques. Explication plausible, en effet, d'une persistance des douleurs. Or comme j'ai déjà emballé mon matelas, mes coussins et mon duvet dans des housses anti-acariens, il s'agira d'établir si les coupables sont les co-infections transmises par les tiques, l'histamine ou d'autres éléments encore. Mais une fois de plus, le médecin n'exclut pas que la situation s'arrange spontanément après un rééquilibrage global des autres facteurs.

## 6. Co-infections



Sur ce test TTL des virus et bactéries, on découvre deux types de réponses : les plus faibles indiquent qu'il y a eu infection, les plus fortes, que le système immunitaire est en phase de lutte active contre les agents pathogènes en question. Charmant tableau ! Je comprends mieux pourquoi l'herpès m'empoisonne encore et toujours la vie : alors que les virus de l'herpès (il y en a de 8 sortes !) restent latents et asymptomatiques chez la plupart des immunocompétents, ce n'est pas encore mon cas puisque mon immunité n'est toujours pas entièrement rétablie. Les streptocoques et les staphylocoques semblent eux aussi s'en donner à cœur joie !

Un autre test a fait apparaître une sécrétion très élevée de cytokines<sup>26</sup>, explication plausible des inflammations rhumatismales chroniques et facteur supplémentaire d'une faiblesse immunitaire.

Compte tenu de tout ce qui précède, le médecin m'a fait la proposition de traitement suivante : oxygénothérapie combinée avec de l'autohémothérapie afin de booster mon système immunitaire. Le début de ce protocole est fixé à fin janvier 2015.

L'autohémothérapie est une thérapie de stimulation. Avec l'invention des antibiotiques et des médicaments modernes, la méthode a été abandonnée par la médecine classique<sup>27</sup>. Elle consiste à réinjecter au patient un certain volume de son propre sang, que l'on vient de lui prélever par voie intraveineuse. L'organisme détecte le sang réinjecté dans un muscle comme une substance étrangère, activant dès lors le système immunitaire en boostant la multiplication des cellules immunitaires. Ce qui conduit à une progression générale des défenses. (Source : RME)

L'oxygénothérapie : après la cure d'attaque de 3 semaines au centre spécialisé allemand, je n'avais en effet plus eu de récurrences d'herpès durant près de 4 mois. On

<sup>26</sup> Les cytokines peuvent contribuer à des situations pathologiques telles que l'auto-immunité, le cancer, les maladies inflammatoires chroniques (entérocolites, maladie de Crohn, polyarthrite rhumatoïde, psoriasis, etc.), hépatites virales, l'infection par le VIH, etc.

<sup>27</sup> A l'instar de bon nombre d'autres méthodes empiriques, l'autohémothérapie semblerait même être interdite en France.

m'avait administré de l'oxygène pendant 20 jours et je place donc toute ma confiance dans le protocole précité.

### ***7. Perméabilité au niveau des intestins***

Elle conduit à une intoxication rampante de l'organisme. Un test a démontré que c'était mon cas, mais l'observation du régime alimentaire décrit ci-dessus réglera peu à peu le problème. Une augmentation de la perméabilité de l'intestin grêle a été prouvée chez la plupart des patients atteints de maladies inflammatoires chroniques.

### ***8. Contrôle des vitamines et de la présence potentielle d'infections à la racine de dents dévitalisées***

Le médecin m'a prescrit une supplémentation en vitamines B6 et D (celle-ci à forte dose) et en magnésium, zinc et chrome.

A propos des réparations dentaires, il ressort de diverses études que des bactéries peuvent, dans certains cas, coloniser les racines de dents mal dévitalisées et devenir des sources d'inflammations. Ces infections dentaires peuvent entraîner des sinusites, uvéites, accidents cardiaques et même des troubles musculaires et osseux. Infarctus, anévrismes et phénomènes immunologiques complexes complètent le tableau. Dans mon cas, les tests ont fort heureusement donné des résultats négatifs. J'échappe donc à un assainissement complet de la bouche.

## Témoignages de tiers

### L'histoire de R.

J'ai relevé précédemment que la femme de l'un de mes étudiants avait eu la maladie de Lyme et qu'elle était aujourd'hui en rémission durable<sup>28</sup>. Désireuse qu'elle me raconte son histoire et son cheminement, je me suis adressée à mon étudiant.

« Bonjour J...,

*Comme les bienfaits de mon traitement dans le centre allemand se sont estompés et que je ne me sentais déjà plus bien du tout lorsque nous nous sommes vus la dernière fois, le Dr M... que tu m'as recommandée me suit depuis un bon mois. Je trouve son approche aussi prometteuse qu'intéressante.*

*J'ai profité de l'été pour commencer à écrire un livre sur cette longue galère de Lyme, livre destiné à un public suisse et non français. J'ignore quelle forme il prendra, mais ce que je sais, c'est que j'aimerais beaucoup consacrer un chapitre au cas de ta femme, sous forme d'une interview ou d'une conversation - anonyme, bien sûr. Histoire de donner un autre témoignage que le mien avec, surtout, une issue positive. Une à deux heures devrait suffire. De quoi redonner courage à tous ceux qui s'arrachent les cheveux sans savoir ce qu'ils ont.*

*Il faudrait bien sûr que ta femme soit d'accord et que la chose l'intéresse. J'aurais aimé m'adresser directement à elle, mais je ne sais pas quand la toucher ni si vous partagez la même adresse mail.*

*Si la chose l'intéresse, pourrais-tu me dire à quel moment je pourrais l'appeler ? »*

La réponse est tombée deux heures plus tard :

*« Ma femme me demande de te transmettre ses coordonnées. Lorsqu'elle n'est pas à la maison, tu peux tenter de la contacter sur son portable. Ou par mail, mais elle utilise peu son ordinateur. Je peux d'ores et déjà te dire que ta démarche l'intéresse.*

*J'espère de tout cœur que le Dr M.... pourra t'aider autant qu'elle l'a fait pour ma femme.*

*Amitiés,*

*J. »*

---

<sup>28</sup> Seuls des tests répétés pendant cinq ans et donnant des résultats négatifs permettent de dire qu'un malade de Lyme est guéri.

Je reproduis ici la conversation que j'ai finalement eue en novembre 2014 avec cette quinquagénaire séduisante et aujourd'hui resplendissante de santé, du moins selon l'impression qu'elle donne autour d'elle.

***Combien de mois ou d'années avez-vous été malade ?***

J'ai été malade une quinzaine d'années, la maladie s'est installée graduellement, mais il reste assez difficile de situer la date exacte de son déclenchement.

***Avez-vous le souvenir d'avoir été piquée par une tique ? Et si oui, à quel endroit et en quelle année ?***

Oui, je m'en souviens, j'ai été piquée au décolleté en 1989, lorsque j'étais enceinte de mon fils. Comme je n'arrivais pas à extirper la bestiole, j'ai été montrer la chose à l'hôpital. J'avais en effet été informée des dangers liés aux tiques par une ancienne amie de gymnase qui suivait précisément un cursus universitaire sur les maladies transmises par ces parasites. L'hôpital m'a recommandé de passer un test au bout de 3 semaines. J'avais justement un contrôle chez mon gynécologue et je lui en ai donc parlé, mais il m'a quasiment ri au nez de sorte qu'au final, le test n'a jamais été fait.

***Avez-vous eu de l'érythème migrant et si oui, avez-vous été traitée aux antibiotiques ?***

Oui, j'ai eu de l'érythème, mais il est apparu bien plus tard, plusieurs fois d'affilée, dans le creux de mes coudes, à l'occasion d'un traitement de détoxification des métaux lourds, traitement ayant conduit à une issue assez désastreuse. J'y reviendrai plus tard.

Je n'ai jamais été traitée aux antibiotiques.

***En bref, quel a été votre parcours ?***

Peu de temps après la piqûre, j'ai commencé à avoir de graves problèmes à la trompe d'Eustache, causant une obstruction quasi-complète au niveau des sinus et de l'oreille. Le médecin n'en comprenant pas la raison, il m'a proposé de passer une radio. Mais j'y ai renoncé parce que j'étais enceinte. On n'a donc fait ni test ni radio. J'ai aussi commencé à souffrir de pertes de sensibilité.

Le médecin qui me soignait à l'époque avait surtout détecté un grave problème de métaux lourds<sup>29</sup> et me proposa donc un protocole de détoxification. Or les choses allèrent de mal en pis, et mon système immunitaire finit par déclarer forfait. J'étais si mal en point que le moindre pas me faisait souffrir et qu'au final, je me suis retrouvée alitée. Ce qui m'a forcée à arrêter mon métier de monitrice de gymnastique. Le

---

<sup>29</sup> Il est remarquable de constater que presque tous les malades de Lyme sont intoxiqués aux métaux lourds. Ils semblent en fixer dans leurs tissus des quantités bien plus élevées que le commun des mortels.

traitement ayant complètement démoli mes systèmes digestif et immunitaire, la maladie avait désormais le champ libre pour se développer.

J'ai ensuite changé de médecin. Comme mon bilan de métaux lourds était toujours aussi désastreux, j'ai continué avec lui mon traitement de détoxification pendant plus de deux ans encore.

Enfin débarrassée des métaux lourds, j'aurais dû mieux me porter, mais ce n'était pas le cas. Et pour cause : selon un diagnostic posé en 2005 au moyen de l'acupuncture auriculaire et d'un examen des champs perturbateurs, j'étais gravement atteinte par la maladie de Lyme et complètement envahie par les bactéries.

***Vous avez donc toujours cherché à savoir ce qui vous arrivait ?***

Oui, d'autant plus que le diagnostic était difficile à poser puisque je souffrais aussi d'allergies alimentaires et que suivant ce que je mangeais, je souffrais de maux de ventre insupportables. Tellement insupportables que l'appareil diagnostique déterminant les champs perturbateurs s'emballait au niveau du ventre et que le médecin était obligé de tenir l'instrument à distance. Il s'est donc d'abord attaché à renforcer mon système immunitaire qui, selon lui, ne reconnaissait plus les bactéries et ne pouvait plus faire son travail.

***Votre médecin a-t-il fait une sérologie de Lyme ?***

Non, car il m'a expliqué que les tests pratiqués en Suisse confirmaient uniquement les traces d'une ou de plusieurs infections antérieures aux borrélioses, sans pour autant indiquer si les bactéries étaient encore ou non actives. Ces tests n'étaient donc pas en mesure de détecter les cas de borréliose chronique. D'où l'utilisation par ce médecin d'outils diagnostiques empruntés à la médecine empirique. Il avait complété les protocoles de la médecine conventionnelle par des méthodes alternatives et avait pour ce faire beaucoup collaboré avec l'Allemagne. En utilisant lesdites méthodes avec moi, il allait certes constater une amélioration mais aussi des signes de rechute au bout de deux ans chaque fois. J'ai donc finalement décidé de ne plus poursuivre mon traitement chez lui, à plus forte raison qu'il n'avait pas vraiment envie de diligenter les tests pratiqués en Allemagne<sup>30</sup> et que de mon côté j'avais peu à peu perdu confiance.

***Comment avez-vous atterri chez le Dr. M. ?***

Grâce à une cliente qui cherchait une savonnette sans parfum dans mon magasin. Nous avons tout naturellement abordé le thème des allergies, j'ai parlé de mes

---

<sup>30</sup> Il s'agit des tests de transformation lymphocytaire (TTL): des lymphocytes mémoires sont cultivés pendant 5-6 jours en présence de l'agent pathogène suspecté. Le test se distingue d'un test de prolifération classique par la mise en culture de 106 cellules, une déplétion en cellules adhérentes (macrophages) et l'utilisation de sérum humain inactivé.

réactions très violentes à certains aliments et surtout des douleurs électriques fulgurantes qui longeaient ma colonne vertébrale, en me terrassant et en m'obligeant à m'allonger. Le test imupro300<sup>31</sup> que j'avais déjà passé m'avait indiqué 50 aliments à bannir puisqu'ils induisaient des allergies du type 3 (type tardif ; pas de choc immédiat mais une réponse pouvant aller jusqu'à 72 heures) ; à quoi s'ajoutait une très forte intolérance au gluten. Sur recommandation de cette cliente, j'ai donc pris rendez-vous chez le Dr M., spécialiste dans ce domaine, puisque je ne savais plus au final ce que je pouvais encore manger sans risques.

Ce médecin a commencé par diligenter en Allemagne les tests de Lyme : ils ont confirmé noir sur blanc le diagnostic de borréliose chronique posé par les méthodes empiriques évoquées ci-devant.

### ***Les borrélioses ont-elles, en l'espèce, pu jouer un rôle ?***

Tout à fait. Mes intestins étant infestés de borrélioses, ces bactéries ont affaibli mon système immunitaire. Quant à ma porosité intestinale, on suppose qu'elle a été induite par la détoxification prolongée des métaux lourds. D'où la présence dans mes tissus et mes organes de molécules alimentaires n'y ayant normalement pas leur place et la réaction subséquente de mon système immunitaire qui s'est mis à fabriquer des anticorps. D'où encore des inflammations de toutes sortes. La borréliose étant une maladie systémique, on ne sait plus au final quelles sont les causes qui ont entraîné tels effets ; les métaux lourds, les borrélioses, les intolérances... On se trouve ici confronté à un ensemble de facteurs disparates, il faut un déclencheur et un terrain propice.

### ***La borréliose chronique serait donc le symptôme d'un terrain affaibli ?***

Absolument. Certaines personnes qui ont été piquées et infectées par des tiques ne développent jamais la maladie : elles ont un terrain solide et ne sont, par bonheur, pas affaiblies par d'autres virus, bactéries, champignons ou parasites. Leur immunité vit donc très bien avec les borrélioses puisqu'elles en viennent à bout au fur et à mesure. Ainsi, mes enfants ont été testés et sont porteurs tous les deux, mais ils sont encore en parfaite santé. D'après les dernières études qui ont été faites aux Etats-Unis, les bactéries de Lyme peuvent traverser le placenta. Mes enfants ont donc probablement été contaminés dès la grossesse. Par précaution, ils ont suivi des traitements alternatifs préventifs, à plus forte raison qu'ils semblent avoir présenté quelques symptômes sporadiques de la maladie. Et il faut ne jamais perdre de vue que la borréliose peut surgir ou resurgir à chaque moment.

---

<sup>31</sup> Le test ImuPro300 analyse plus de 270 aliments et additifs. Outre les divers types de viandes, légumes, fruits, céréales et produits laitiers courants, ce test permet également de tester les produits dérivés de ces aliments et leurs substituts. Il permet en outre de tester un large éventail d'épices, de produits spécifiques, comme le thé, le café, ainsi que certains épaississants et conservateurs. Les résultats détaillés fournis avec le test permettent de modifier son alimentation de manière ciblée.

***Vous a-t-on fait douter de votre santé mentale ?***

J'étais si malade et ma confusion mentale était telle que j'ai moi-même trouvé que j'étais une bonne candidate pour un internement en clinique psychiatrique. Tout comme vous, je souffrais le martyre et j'avais beau être entourée par ma famille, je me sentais très seule<sup>32</sup>. Très seule surtout face à une incompréhension grandissante au fil du temps. La maladie étant chronique et durant très longtemps, elle nous conduit à nous replier sur nous-mêmes et à nous taire puisque nos proches connaissent déjà la chanson. Et les humains étant ce qu'ils sont, aucun d'entre eux n'a envie de fréquenter quelqu'un qui se plaint et qui souffre sans cesse de l'un ou l'autre problème. Ajoutons encore que les personnes en bonne santé sont incapables de comprendre ce que signifie avoir mal du matin au soir et qu'elles sont bientôt enclines à dire que « tout ça, c'est dans la tête ».

***Arriveriez-vous à définir les douleurs que vous avez eues ? J'ai pour ma part essayé de les décrire dans un poème...***

Dans mon cas, je parlais d'une sorte de feu, de secousses électriques fusant dans ma colonne vertébrale, de haut en bas. Souvent, cela me tombait dessus après le repas, des fois à peine 30 secondes après une dernière bouchée ou même après l'absorption d'une simple gorgée de limonade. Imaginez-vous : avec la souplesse que j'avais acquise et cultivée dans mon métier, me retrouver ainsi terrassée d'un seul coup était un véritable calvaire. Le moindre mouvement du bras me bloquait tout le dos. Venaient se greffer là-dessus des spasmes surgis de nulle part, me bloquant l'autre bras et l'épaule. Alors que je pensais vraiment être folle, le médecin consulté m'expliqua qu'il s'agissait d'une atteinte du système nerveux central, engendrant des flux erronés entre la moelle épinière et le cerveau. Un chiropraticien et un ostéopathe m'avaient du reste déjà dit la même chose. C'était d'autant plus dur que mon métier m'avait donné une solide connaissance de mon corps et que je trouvais affolant de ne plus comprendre son fonctionnement. Avant l'explication « rassurante » du médecin, je rendais ma folie seule responsable de tous ces phénomènes. Mais non, mon corps avait simplement cessé de fonctionner normalement.

***Mis à part ce que vous venez de décrire, quels ont été chez vous les autres principaux symptômes de la maladie de Lyme ?***

Des raideurs à la nuque, semblables à un torticolis, m'empêchant de tourner la tête. A d'autres moments, j'avais par contre l'impression que ma tête roulait toute seule de côté. J'avais perdu toute sensation dans le bras gauche, à quoi s'ajoutaient les problèmes de digestion précités. Je ne pouvais plus marcher, plus travailler ; j'étais en pleine confusion mentale, je n'arrivais plus à lire par un manque total de concentration – je ne comprenais plus ce que je lisais ; les douleurs me tenaient

---

<sup>32</sup> Même constat en ce qui me concerne, car comme le pic de la maladie se situe dans les dix dernières années, je me suis retrouvée très seule dans la lutte : pas de conjoint, mon fils parti de la maison, donc pas de témoins. D'où certaines insinuations de mes proches suivant lesquelles j'inventais toute l'histoire et je m'écoutais trop...

éveillée la nuit (je ne dormais pas plus de 2 heures). Ma première pensée au réveil était devenue celle-ci : comment survivre à la douleur ?

***Vous avez dit quelque chose de très intéressant sur les antibiotiques...***

Oui, quand ma vie ne semblait plus tenir qu'à un fil, le médecin que j'ai consulté m'a expliqué que dans mon cas, l'administration d'antibiotiques serait beaucoup trop violente et que je ne les supporterais pas ; ce serait donner un coup fatal au peu d'immunité qui me restait. C'est sans doute vrai puisque j'ai connu des malades de Lyme qui, après un traitement aux antibiotiques, allaient mieux dans un premier temps ; mais au bout de quelques mois, ils avaient rechuté à un niveau bien plus bas qu'auparavant. Ce n'est donc pas eux mais les antibiotiques qui avaient appris à gérer la borréliose. Les malades avaient d'abord bien réagi mais étaient ensuite devenus résistants, de sorte qu'un changement de cocktail s'imposait. Un véritable cercle vicieux vers une descente aux enfers. Et de cela, je n'ai pas voulu<sup>33</sup>.

***Etes-vous définitivement guérie et à quelles conditions de vie et d'hygiène ?***

On ne se débarrasse jamais des borrélioses mais on peut les empêcher de redevenir actives par une bonne hygiène de vie et, dans mon cas, par une alimentation sans fructose, sans produits laitiers et sans gluten, ce à quoi s'ajoutent encore les mesures suivantes : veiller à un bon équilibre hormonal pour le maintien optimal du métabolisme ; s'astreindre à des exercices de gymnastique ciblés (et quotidiens) pour mobiliser les différentes articulations ; prévoir des promenades régulières en plein air et, si possible, au soleil afin de stimuler le système immunitaire et la libération de sérotonine - garante de notre vitalité et de notre bonne humeur. Toutes ces mesures rendent le terrain très peu attrayant pour les borrélioses. D'où l'importance de veiller au grain et de rester vigilant.

Oui, car au stade de la médecine d'aujourd'hui, si l'on sait parfois comment améliorer la vie des patients, on ne parvient pas à éradiquer la bactérie laquelle pourra donc revenir et causer des inflammations si les malades laissent s'affaiblir leur système immunitaire.

\*\*\*

---

<sup>33</sup> Moi non plus, lorsque le choix m'a été donné au centre de soins allemand. J'ai suivi mes ressentis en optant pour les remèdes naturels et les probiotiques qui, comme leur nom l'indique, œuvrent en harmonie avec la Vie et ne lui déclarent pas la guerre. Ce qui m'a sans doute permis de garder des forces vives, tant physiques que mentales.

### **L'histoire de F., homme de 34 ans**

« Bonjour F.,

*Si je vous écris ici, ce n'est pas pour une question de travail puisque de ce côté tout va bien. Mon fils vous ayant peut-être raconté que je souffre de borréliose (maladie de Lyme) chronique depuis 25 ans, il m'a dit, à ce propos, qu'il pensait que vous en étiez atteint, vous aussi.*

*Comme je suis en train d'écrire un livre à ce sujet, au terme d'un long vécu et de recherches de toutes sortes, j'ai l'intention de consacrer un chapitre à des expériences autres que la mienne. Le tout resterait bien sûr parfaitement anonyme. L'idée est en fait de donner la parole à des personnes qui subissent, dans l'incompréhension, cette même galère sans trop savoir quoi faire.*

*Dites-moi si l'idée vous intéresse. Dans l'affirmative, je vous inviterai à passer chez moi à un moment qui vous conviendra. »*

La réponse est en elle-même déjà tout à fait édifiante. Je ne vais donc pas diluer les questions que nous avons abordées oralement par la suite et ne reproduirai ici que nos échanges épistolaires:

« Madame,

*J'ignorais que vous souffriez de borréliose chronique. De mon côté, les choses ne sont toujours pas entièrement claires. J'ai eu soudainement, pendant des vacances en Espagne, des symptômes très étranges qui avaient cependant déjà commencé peu avant : grosse fatigue, confusion mentale, crises d'angoisse, difficultés à me concentrer, douleurs dans les membres. J'ai cru que je devenais fou et ai atterri aux soins intensifs.*

*Rentré en Suisse, j'ai fait tous les examens possibles et imaginables (IRM, etc.) auprès de mon médecin de famille. Mais rien. Les thérapeutes consultés m'ont alors dit que les phénomènes précités étaient probablement de nature psychologique et liés au stress de mon métier.*

*Je suis par conséquent allé voir une psy et un spécialiste du burnout qui m'ont tous deux confirmé que j'allais très bien mentalement et qu'il ne s'agissait donc ni d'une dépression ni d'un épuisement professionnel.*

*Comme je n'étais vraiment pas en forme et que j'avais perdu 10 kilos, je suis au final allé voir le Dr S. à Bienne qui pratique entre autres l'acupuncture. C'est lui qui m'a diagnostiqué la maladie de Lyme.*

*Ce qui reste étrange dans tout cela c'est que selon les analyses sanguines effectuées auprès de mon médecin de famille, je suis négatif au test de borréliose.*

*Faisant confiance au Dr S., j'ai suivi une thérapie alternative mais qui ne m'a pas vraiment aidé. J'ai donc été contraint de réduire ma charge de travail et ai par ailleurs modifié certaines habitudes de vie. Depuis, ça va mieux. Je trouve votre initiative super intéressante. »*

*« Cher F.,*

*Merci pour votre réponse rapide! Dans mon cas aussi, les tests sanguins effectués en Suisse ont invariablement donné des résultats négatifs. Rien d'étonnant puisque l'on connaît mal la forme chronique de cette maladie et que les tests pratiqués ici ne sont que de simples sérologies de Lyme. Or si trop de temps a passé entre la piqûre (que l'on s'en souvienne ou non) et le test, on ne trouvera en effet plus rien dans le sang parce que les bactéries auront migré dans des kystes ou dans des biofilms, d'où elles pourront ressortir à leur guise dès lors que le terrain leur redeviendra favorable.*

*Les symptômes que vous décrivez, fatigue extrême et confusion mentale en tête, font effectivement penser à une maladie de Lyme. Le médecin chez qui je suis actuellement en traitement diligente des tests spécifiques qui ne se font qu'en Allemagne et aux USA. Il faut par contre les payer soi-même. Mais ils sont tout à fait sérieux, et chez moi ils ont confirmé noir sur blanc une activité chronique de borréliose. J'ai donc enfin eu un diagnostic au bout de 25 ans de galère.*

*Tout comme vous, j'ai été dirigée vers une psy, qui m'a renvoyée au bout de trois séances en me disant que ma cervelle et mon psychisme fonctionnaient très bien. C'est classique pour les malades atteints de borréliose chronique, car ils présentent des symptômes bizarres et disparates que les médecins ne comprennent pas, puisque trop difficiles à classer. De là à penser que leurs patients fabulent et qu'ils somatisent ... En fait, le corps médical se dédouane trop souvent de son ignorance, de sa sclérose et de ses idées toutes faites en brandissant cette interprétation trop facile.*

*Bref, si jamais vous aviez envie d'en avoir le cœur net pour vous, je peux vous communiquer les coordonnées de ce médecin qui a déjà guéri quelqu'un d'autre à Bienne. Quant à un entretien, il pourrait répondre à certaines de vos interrogations et illustrerait le flou et la méconnaissance qui entourent cette maladie pourtant très réelle. Mais c'est bien sûr à vous de voir. »*

*Nous nous sommes vus et promis de rester en contact pour suivre nos évolutions respectives. J'ai aussi compris que ce jeune homme préférait rester dans le vague et ne pas savoir s'il était atteint ou non par la maladie de Lyme. Il est vrai que le diagnostic peut faire peur.*

**L'histoire de J.C., jeune enseignant français, rencontré en mai 2014 au centre de soins allemand**

Avant de laisser la parole à J.C. et afin de situer les choses dans leur contexte, je reproduis ci-après nos premiers courriers électroniques, échanges qui se poursuivent à ce jour, comme du reste avec d'autres malades. Dans ce genre de galère, il est très important de nous tenir au courant, de faire part de nos expériences, de nos options, de nos progrès, de nos échecs et surtout ... de nous encourager les uns les autres pour persévérer.

« Cher J.C.,

*J'ai appris par A. L. (la mère d'une jeune fille malade en traitement au centre de soins allemand) que les choses ne s'arrangeaient pas vraiment pour toi malgré l'amélioration de tes analyses sanguines. Si j'ai bien compris, tu as toujours aussi mal aux pieds, et la commission scolaire ne t'a pas prolongé ton contrat. J'en suis vraiment navrée pour toi.*

*Si je t'écris ces lignes, c'est entre autres parce qu'A. L. m'a dit que tu avais évoqué avec elle la problématique des métaux lourds, chose passée sous silence dans le centre allemand.*

*A ce propos, j'ai donc envie de te parler de cette femme médecin suisse qui a pris le relais du centre de soins en Allemagne où je ne compte plus retourner. Je suis en traitement chez elle depuis début juillet 2014.*

*Comme je suis en train d'écrire un livre au sujet du Lyme chronique, je te copie ici des passages résumant sa méthode. Mais garde le texte pour toi, il n'est pas encore corrigé ni mis à jour puisque le livre ne sortira qu'à l'automne 2015 au plus tôt. En fait, j'avais envie (pour te remonter le moral) de te dire qu'il y a des issues. Et lorsque j'ai raconté ce que je faisais à A. L., elle m'a dit qu'il s'agissait au fond d'une méthode globale attaquant tout de front, méthode qui est aussi celle du Dr Horowitz de New York. »*

« Chère Paule!

*Je suis ravi de voir que tu as enfin trouvé quelqu'un de compétent. Surtout, comme tu me l'as dit, cette femme médecin ne s'occupe pas seulement de Lyme mais de tout ce qui peut être la source de problèmes, et ça c'est génial!*

*J'ai comme toi fait une recherche sur les intolérances alimentaires: intolérances extrêmes aux œufs (bien triste), à tous les produits laitiers et dérivés (vache, brebis, chèvre...), à l'ail (j'en ai beaucoup mangé ces derniers temps) et faible intolérance aux bananes et aux haricots (j'adorais les haricots). Par contre, rien concernant le gluten, que j'avais pourtant arrêté par précaution.*

*Sinon, tout comme toi, je ne prends pas du tout de sucre, et même pour le fructose, j'évite au maximum. Je compense beaucoup avec les légumes et fais attention aussi à l'équilibre acido-basique<sup>34</sup>.*

*Sinon, voilà, les résultats des analyses de sang ont beaucoup diminué, ce qui est plutôt bon signe, mais rien au niveau des pieds. Le centre allemand pense qu'il y a peut-être autre chose derrière, mais il ne sait pas quoi...puisqu'il s'occupe seulement de Lyme.*

*J'ai arrêté la phyto recommandée en Allemagne pour commencer (il y a plus d'un mois) le protocole Buhner. Et j'achète tout sur iherb.com, pour beaucoup moins cher.*

*Et puis, début octobre 2014, détection des métaux lourds avec un chélateur. Bref, comme toi, je suis persuadé que Lyme apporte son lot de soucis et de douleurs, mais il ne faut rien négliger d'autre. Et c'est là où le centre de soins allemand pêche.*

*Ah oui, je vais voir une femme médecin interniste à Lyon début septembre. Par contre je ne parlerai pas de Lyme : histoire de voir ce qu'elle dira de mes pieds... Sachant que j'ai essayé des anti-inflammatoires naturels et synthétiques, mais en vain.*

*J'espère que tes mains te font moins souffrir et qu'elles te permettent aujourd'hui de mieux profiter de ton petit-fils. Bisous, à très bientôt. »*

*« Cher J.C.*

*Je crois que tu as raison de n'évoquer que tes bursites aux pieds sans parler de Lyme. Le médecin ne risque pas ainsi de se laisser influencer par les controverses médicales en la matière.*

*J'ai fait pareil pour mon genou (opéré il y a vingt ans) et qui me fait des misères les derniers temps. Pour éviter les débats stériles, je n'ai pas non plus parlé de Lyme au rhumatologue qui me soigne avec dévouement depuis 20 ans. Il m'a donné un produit pour "lubrifier" mon articulation, m'a envoyée chez une kiné, et ma foi, ça semble marcher. Mes mains aussi paraissent mieux aller. Je crois que là, c'est la supplémentation hormonale qui commence à porter ses fruits. Après tout ce temps de mobilité réduite et de douleurs, je viens de réussir la confection de mes premières confitures au sucre de raisin et même... du chocolat!*

*Pour répondre à ta question, mes consultations chez cette femme médecin suisse sont remboursées par ma caisse-maladie tout comme les examens qui se font en*

---

<sup>34</sup> Les aliments industriels de mauvaise qualité, les mauvaises habitudes alimentaires, la suralimentation, le stress, les pensées négatives, l'agressivité et les excès de toutes sortes favorisent l'acidification de l'organisme. Or l'hyperacidité est l'une des causes principales des maladies métaboliques.

*Suisse. Seuls les tests qu'elle diligente dans des laboratoires berlinois sont à ma charge. Je la vois une à deux fois par mois, à l'occasion de séminaires quelle donne sur la santé. J'y vais, car j'y apprend beaucoup de choses. J'y retourne bientôt pour un test de borrélioses, des métaux et des métaux lourds, de l'inuline, d'une malabsorption du fructose susceptible d'avoir conduit à une porosité des intestins, et donc à une intoxication chronique. Tu vois qu'elle va au fond des choses. Quant à moi, je suis prête à faire tout ce qu'elle me dira. C'est casse-pieds mais ça en vaut la peine.*

*Je ne connais pas le protocole Buhner mais je vais me renseigner. Comme le médecin suisse n'a pas émis d'objections, je suis en train de terminer les remèdes naturels achetés en Allemagne. Ils semblent quand même m'avoir débarrassée de mes crises d'herpès: plus rien depuis l'Allemagne, donc il y a déjà progrès au plan de l'immunité.*

*Mon livre avance par à-coups, en fonction de l'évolution de ma situation et de la progression de mon traitement. J'ai aussi lu, après avoir terminé mon propre témoignage, le livre de Judith Albertat: "Lyme, mon parcours pour retrouver la santé". Criant de vérité, j'aurais pu l'écrire moi-même et toi aussi probablement. Toujours est-il que pour donner du poids à la chose et ne pas me cantonner à ma propre personne, je vais aller interviewer deux malades vivant dans ma ville, histoire de leur donner la parole (surtout à un jeune, copain de mon fils) et de leur dire qu'il y a moyen de rester debout.*

*Je ne crois pas un instant que tu es fou, bien au contraire. J'espère donc que tu vas trouver des solutions très rapidement et croise les doigts. Je t'embrasse bien fort. »*

Et voici donc le témoignage de son vécu :

« La découverte de ma positivité à la borréliose de Lyme chronique est assez atypique. C'est « grâce » ou « à cause » de ma mère que j'ai pris connaissance de cette maladie qui m'était jusqu'alors inconnue.

Fin 2012, ma mère est allée consulter un homéopathe de Saint-Etienne pour des problèmes de sommeil et des troubles oculaires persistants. Face à l'énoncé de ses ennuis, le spécialiste lui a fait faire le test Elisa, et elle a appris de cette manière qu'elle souffrait bel et bien d'une maladie de Lyme chronique, certainement depuis 1993, date à laquelle elle a le souvenir d'avoir été piquée par une tique en Martinique. Ses nombreux problèmes ont commencé peu de temps après.

Début 2013, comme je souffrais d'inflammations dans les pieds et que rien ne me soulageait, ma mère a demandé à notre médecin de me faire passer ce fameux test Elisa, puisque j'avais en prime de nombreux problèmes intestinaux. Le test s'est révélé positif. Je n'ai pourtant aucun souvenir d'avoir été piqué par une tique et je

pense même ne jamais en avoir vu une !! Je n'ai pas non plus eu le fameux érythème migrant. Mais j'ai appris depuis que tout le monde ne fait pas d'érythème et que les tiques ne sont pas les seuls insectes transmetteurs potentiels de la borréliose de Lyme. Or j'ai été piqué à de nombreuses reprises par des araignées...

Il m'est assez difficile de savoir depuis quand j'ai la maladie de Lyme chronique. J'ai eu de nombreux problèmes de santé depuis ma plus tendre enfance, et assez récurrents, qui plus est. Dès mon plus jeune âge, j'ai souffert de nombreuses otites et conjonctivites. Puis à l'adolescence, sont apparus de gros problèmes oculaires quotidiens, avec une sensation d'avoir du sable dans les yeux ou comme si l'on me braquait un sèche-cheveux dans la face. Des problèmes intestinaux sont apparus vers l'âge de 20 ans, avec de gros problèmes au moment de la digestion. En 2008, j'ai eu un torticolis pendant plusieurs mois. Puis en 2009, après une randonnée en Croatie, mes genoux sont devenus très douloureux, à tel point que j'ai dû porter des genouillères quotidiennement et que je ne pouvais plus pédaler plus de 3 km sans avoir mal. Ces douleurs ont disparu progressivement en 2010.

J'ajouterai également que peu à peu, j'ai commencé à perdre ma libido (heureusement je suis célibataire).

Enfin, depuis quelques années, ma mémoire me joue des tours, surtout ma mémoire immédiate, à court terme. Je me suis donc demandé s'il était possible de contracter de manière précoce une certaine forme de maladie d'Alzheimer... Auparavant, pendant mon adolescence ou mes années d'étudiant, j'avais plutôt une excellente mémoire. Or il m'est aujourd'hui très difficile d'assimiler des informations nouvelles, d'apprendre du vocabulaire dans des langues étrangères ; j'ai l'impression de baigner dans un brouillard quasi permanent et de devoir me faire violence pour me concentrer, notamment lorsque je lis un texte.

Au niveau du caractère, je pense avoir changé, ce qui est peut-être dû à la souffrance physique. Je ne suis plus ce jeune homme insouciant qui aimait faire la fête et plaisanter, empli de joie de vivre et avide de découvertes. L'amertume semble me gagner, je me dispute pour une broutille avec beaucoup de personnes et suis devenu presque asocial. Je recherche désormais ma tranquillité et aime être laissé seul. C'est un peu comme si j'étais devenu spectateur de ma propre existence, avec l'impression de ne plus être moi-même et en décalage complet.

J'ajouterai enfin une fatigue assez intense, avec un sommeil pas du tout récupérateur.

Ayant comparé la liste de tous mes problèmes de santé avec celle, non exhaustive, de tous les symptômes possibles de la borréliose de Lyme chronique, je comprends que tout est peut-être lié à Lyme. Mais pour chaque problème, qu'est-ce qui est lié à Lyme ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ?

Ce qui est certain, c'est que tous mes tests sont positifs, dont le fameux test Elisa et le Western Blot : les protéines P100 et P41 sont présentes, certes en dessous du seuil de positivité, mais on sait que ces seuils sont placés suffisamment haut pour que la plupart des tests se révèlent négatifs.

Le Dr A. de Saint Etienne, l'un des seuls spécialistes de la maladie de Lyme en France, m'a suivi de juillet 2013 à février 2014. Pendant toute cette période, j'ai bénéficié chaque mois d'une alternance entre traitement antibiotique et phytothérapie. En moyenne, j'avais entre une et deux semaines d'antibiotiques par mois : Zythromax et Flagyl ou Zeclar et Flagyl notamment. En phytothérapie, j'ai eu de l'argent colloïdal, de l'extrait de pépins de pamplemousse réactivé, de la serrapeptase<sup>35</sup> et diverses substances homéopathiques. Il m'est difficile de dire si ce traitement a eu des effets positifs, mis à part la fin de mes problèmes intestinaux, déjà un bon point. En revanche, concernant mes inflammations dans les pieds... lorsque l'on vit quotidiennement avec la douleur, il devient délicat de dire d'un jour à l'autre si l'on a plus mal, ou légèrement moins.

En février 2014, ce spécialiste m'a avoué qu'il lui serait désormais difficile de continuer à me soigner, à cause de problèmes avec la Sécurité sociale, car pour la médecine française, les spécialistes doivent prescrire au maximum deux ou trois semaines d'antibiotiques face à une maladie de Lyme, un point c'est tout. Puisque j'en ai eu pendant 9 mois, ce spécialiste ne suit pas les règles imposées, et il doit donc rendre des comptes à la Sécu.

C'est pour cette raison que j'ai décidé de me tourner vers le centre de soins allemand, où nous nous sommes rencontrés. Je n'ai pas pu bénéficier du traitement par antibiotiques, mes transaminases<sup>36</sup> étant bien trop élevées. Le centre m'a donc proposé, comme à toi, son protocole phytothérapeutique, avec des complexes de plantes, des antioxydants et tout un tas d'autres remèdes destinés à détoxifier et à drainer mon foie notamment. Je suis globalement assez déçu du traitement reçu là-bas, car très onéreux et pas du tout personnalisé. Chaque patient semble recevoir le même traitement : s'il fonctionne, tant mieux, sinon tant pis.

---

<sup>35</sup> La **serrapeptase** est utilisée depuis plus de 30 ans en Europe et en Asie pour diminuer la douleur, l'inflammation et la sécrétion excessive de mucus. .... C'est une enzyme protéolytique dérivée de la bactérie *Serratia* qui vit dans l'intestin du ver à soie. Cette enzyme a la capacité de dissoudre les tissus dépourvus de vie tout en n'exerçant aucune action néfaste sur les cellules vivantes de l'hôte. La serrapeptase dissout le cocon protecteur du ver à soie et lui permet d'en émerger et de prendre son envol. Lorsque cette enzyme a été isolée, on a montré qu'elle agit comme un anti-inflammatoire et un antidouleur de façon assez similaire à l'action de l'aspirine, de l'ibuprofène ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). *Source : Newsletter Nutra News, 22.4.2014.* Non seulement la serrapeptase s'attaque aux tissus morts mais aussi à la résistance des bactéries dans la mesure où elle digère le film protecteur dont celles-ci s'entourent pour contrer les effets des agents antimicrobiens provenant du système immunitaire ou d'une antibiothérapie. *Source : Réponses Bio, 25 mars 2012*

<sup>36</sup> Les **transaminases** sont des enzymes avec activité métabolique à l'intérieur des cellules. Elles sont présentes dans plusieurs tissus (foie, cœur, reins, muscles ...). Leur augmentation est signe d'une lésion cellulaire dans ces tissus.

J'ai toutefois retenu du positif de ma cure en Allemagne : les analyses de sang très complètes qui y ont été faites avec une recherche des LTT Elispot ont confirmé ma positivité à Lyme et montré que j'avais également trois autres virus et infections : Chlamydia pneumoniae, EBV (virus d'Epstein-Barr ou virus de l'herpès 4) et Yersinia. De plus, j'ai appris là-bas le rôle prépondérant de l'alimentation. Enfin, j'essaie le plus possible d'éviter toute source de stress inutile.

Actuellement, je suis le protocole phytothérapeutique de Buhner, à base de trois plantes principales : andrographis, griffe de chat et renouée du Japon (resveratrol). Ce protocole est celui qui ressemble le plus aux complexes de phytothérapie que nous avons eus tous les deux en Allemagne, mais à des doses beaucoup plus élevées. Il est aussi beaucoup moins onéreux. Je n'ai pas encore de résultat positif, mais je sais que cela va être long. Selon Buhner, il faut suivre son protocole pendant 8 à 12 mois, et les premiers effets positifs peuvent apparaître seulement au bout de 6 à 7 mois. Je ne fais aucune entorse à mon régime alimentaire.

Enfin, en ce qui concerne le test de provocation des métaux lourds, par chélateur DMPS, j'ai appris dans le livre du Dr Horowitz que si l'on a des métaux lourds dans notre corps, ils peuvent soit retarder l'action des traitements destinés à soigner le Lyme chronique soit tout simplement annihiler leurs effets.

Je pense que nous devons être les acteurs de notre guérison. Les personnes qui pensent qu'il leur suffit de prendre des cachets et des pilules pour aller mieux vont droit dans le mur. Il faut un tout : un traitement approprié, mais aussi une hygiène de vie adéquate, un sommeil adapté et régulier, une alimentation très riche en légumes verts et viande blanche, et très pauvre en sucre (carburant des bactéries). Et surtout essayer toute piste pouvant traiter la maladie de Lyme chronique. A force d'essayer d'ouvrir des portes, certaines finiront bien par s'ouvrir.

En plus du véritable combat que je mène contre la maladie et les souffrances physiques (les inflammations dans les pieds me gâchent la vie en permanence et me feraient presque oublier mes autres symptômes), je dois mener un combat tout aussi acharné contre le monde médical et... un troisième pour faire entendre mes droits au niveau de ma profession. En effet, ne pouvant pratiquement plus marcher ni me tenir debout plus de quelques dizaines de secondes, cela m'empêche de pratiquer mon métier (professeur des écoles). Je suis en arrêt de travail depuis janvier 2014. J'ai fait plusieurs demandes d'octroi de congé longue maladie, mais toutes ont été refusées sous prétexte que mes problèmes « ne rentrent pas dans les bonnes cases... ». Pourtant je me reconnais vraiment dans la dernière : *trouble immunitaire grave et acquis*.

Ma borréliose de Lyme chronique est accompagnée d'un syndrome de multi-infections, et mon taux de CD57<sup>37</sup> prouve que je souffre d'un déficit immunitaire chronique. Les médecins experts me demandent de rester en simple arrêt de travail ordinaire tant que je ne peux (ou ne veux ?!) pas travailler, mais je suis actuellement au régime du demi-traitement. Or ce dernier ne s'étend pas à l'infini, ni sur la durée ni sur son montant... »

[Petite précision de l'auteur : mon taux de CD57 mesuré en janvier 2014 par les laboratoires du centre de soins allemand était de... **54/ mm<sup>3</sup>**, **alors que le taux normal des lymphocytes CD57 se situe entre 200 et 400/mm<sup>3</sup>!**] Mais refermons cette parenthèse et laissons poursuivre J. Christophe :

« Lors de ma dernière expertise médicale, le médecin 'expert' m'a même déclaré que la maladie de Lyme n'existait pas, que c'était une maladie imaginaire créée de toutes pièces par des médecins véreux et peu scrupuleux ; il m'a donc conseillé de voir un psychothérapeute... Ce à quoi je lui ai répondu que, bien sûr, je créais de toutes pièces mes inflammations permanentes aux pieds et que je ne comprenais donc pas comment mes IRM, échographies et autres scintigraphies osseuses prouvaient elles-aussi cliniquement mes inflammations... »

Sans commentaire... Nous retrouvons ici l'errance, les souffrances, l'incrédulité du corps médical et les interrogations de ce malade face au mal qui le frappe.

Pour conclure ce témoignage, voici encore quelques étapes ultérieures de l'errance de cet homme, communiquées par courriel :

*4 septembre 2014* : Le médecin de Genève que mes parents et moi avons découvert et qui me fait notamment de l'acupuncture vient de me parler d'une technique inventée il y a 15-20 ans par les Russes : la plasmaphérèse membranaire, je ne sais pas si tu connais? Apparemment, ce serait une sorte de dialyse, mais pour le sang. Le sang est filtré par une machine et en théorie, il serait débarrassé de toutes toxines, infections, virus.... Je pense essayer.

Octobre 2014 : Sinon moi...Euh, dur à dire, j'essaye plusieurs pistes, dont aussi un magnétiseur que je vois depuis deux mois; c'est moyen, peut-être un tout petit peu moins au niveau des douleurs, mais la vérité d'un jour.....

Le médecin suisse me rappelle qu'il me faudrait essayer la fameuse plasmaphérèse, ça a l'air pas mal, notamment pour me débarrasser des autres virus et infections... Je pense en effet que si ceux-ci sont anéantis et que s'il ne reste plus que les borrélioses

---

<sup>37</sup> Les malades atteints d'une maladie de Lyme chronique ont un taux souvent en-dessous de 60/mm<sup>3</sup> voire moins. Seule la borréliose chronique fait baisser spécifiquement les lymphocytes CD57 (Dr Joseph Burrascano). Le **dosage des CD57** est donc un excellent moyen de détecter la maladie à son stade chronique. *Source : France Lyme.*

de Lyme, le système immunitaire pourra faire mieux son job sans être attaqué de toutes parts!! »

*Novembre 2014* : Cette femme médecin qui te suit a l'air d'être un peu médecin détective, non? Tu penses qu'il serait possible pour nous aussi d'aller la consulter?

\*\*\*

### **L'histoire de L., mère de famille**

C'est à la demande d'une connaissance commune que j'ai rencontré L. un après-midi de décembre 2014 dans un bistrot de la ville.

Elle m'a raconté comment elle, son mari et ses deux enfants avaient arpenté les bois et sous-bois depuis toujours à l'occasion de pique-niques, de cueillettes de champignons et autres parties de campagne et que toute la famille était probablement atteinte par la maladie de Lyme aujourd'hui. Mais elle n'en avait pas encore la preuve formelle malgré les ennuis de toutes sortes : fatigue phénoménale, manque d'énergie, confusion mentale, faiblesse immunitaire, infections à répétition, rhumatismes articulaires et, en prime, des érythèmes récidivants pour elle. Comme les médecins et pédiatres consultés n'avaient jamais su quoi dire face à tous ces symptômes disparates et que leurs réactions restaient en prime empreintes de scepticisme, L. s'était astreinte à prendre des photos de ses érythèmes migrants pour leur prouver qu'elle n'affabulait pas et qu'il y avait effectivement anguille sous roche.

Pour ce qui est de la confusion mentale, cette femme m'a expliqué qu'ayant un jour tout à coup perdu ses repères en pleine ville, elle avait dû téléphoner à son mari pour qu'il vienne la repêcher là où elle se trouvait. Elle n'arrivait plus à faire un pas et dut lui décrire les environs pour qu'il sache à quel endroit la chercher ...

Elle avait donc appris que j'étais atteinte de borréliose chronique et que, semble-t-il, je me faisais soigner avec succès chez une femme médecin suisse. Le but de notre rendez-vous était donc d'avoir plus de détails sur le traitement. Mais comme je lui disais que le cas échéant, il lui faudrait faire preuve de beaucoup de discipline et supporter une bonne partie des frais, elle me dit qu'elle voulait aussi, pour des raisons de proximité, essayer encore une autre option et qu'elle reprendrait contact si nécessaire.

Voici le mail qu'elle m'adressa peu après :

*« Chère Paule, bonjour !*

*Tout d'abord un grand merci pour le temps que vous avez bien voulu me consacrer et les pistes que vous m'avez données. Je suis tout à fait persuadée que le médecin que vous m'avez recommandé est compétent et efficace. Cependant, j'ai pris rendez-vous à Berne chez le docteur T.... Une responsable de la Ligue suisse des personnes atteintes des maladies à tiques ainsi que plusieurs autres personnes y sont suivies avec succès.*

*Il semble que les méthodes soient identiques et que ce médecin bernois y ajoute l'homéopathie et la phytothérapie. Donc, pour des raisons de proximité, et puisque toute notre famille en a besoin, j'ai demandé et obtenu un rendez-vous pour le 23 décembre 2014.*

*En ce qui me concerne, j'en suis encore à : « l'absence de preuve n'est pas la preuve de l'absence » et je continue mon travail de détective à la recherche d'indices permettant de confondre le vrai coupable. »*

Puis celui-ci, daté de février 2015 :

*« Chère Paule,  
J'espère que vous vous portez toujours bien.*

*Pour ma part, je suis en traitement depuis mi-décembre, minocycline et anti-malarien. Vous aviez raison, le centre hospitalier m'a traitée de manière scandaleuse. Mes capacités cognitives se sont améliorées, mais pour le reste, ce n'est pas brillant. Malheureusement, je souffre d'insuffisance rénale et je crois bien qu'en plus, j'ai une infection urinaire. Mon système immunitaire est à plat avec plusieurs infections chroniques actives.*

*Nous avons fait le test LTT : toute la famille est touchée. Ma petite fille de huit ans souffre de rhumatismes. Nous avons tous des co-infections dont en plus la leptospirose. La pédiatre étant dépassée, elle nous a envoyés à l'Hôpital de l'île à Berne. Malgré les tests, la liste de symptômes et les infos que nous leur avons donnés, ils nous ont dit qu'ils ne savaient pas ce que c'était!*

*Il faut que je cherche un pédiatre pour les traiter, je suis fâchée et me fais beaucoup de souci pour nos enfants. Je ne peux plus les voir souffrir. Est-ce que votre médecin traite les enfants? »*

*« Chère L.,  
Désolée d'apprendre que les choses ne vont pas bien pour votre famille. Ce que vous écrivez me semble en effet familier et je comprends bien votre souci pour vos enfants... Quant à mon médecin le Dr M., je crois savoir qu'elle s'est occupée d'enfants. Si vous voulez, envoyez-lui un mail explicatif. Elle répond toujours. Je vous*

*ai donné ses coordonnées en décembre dernier et vous pourrez la contacter directement depuis son site web. Allez, bon courage. N'hésitez pas à m'écrire en cas de questions. Bonne soirée. Paule »*

Aux dernières nouvelles, toute la famille s'est rendue chez la femme qui me soigne ; elle a accepté de les traiter tous les quatre. Nous restons en contact.

\*\*\*

Et à propos des pique-niques et des sorties à la campagne, encore quelques suggestions toutes simples :



A la campagne, les tiques ne tombent pas des arbres comme on l'a cru pendant longtemps mais elles nichent de préférence dans les fourrés, les sous-bois et sur les herbes hautes où elles attendent leur repas en guettant le premier mollet qui passe. Pour éviter les mauvaises surprises, il est donc préférable de rester sur les chemins et d'éviter les côtés. Idem pour les parcs publics. Les propriétaires de chiens n'oublieront pas d'inspecter leurs animaux dès le retour à la maison.



Si, comme moi, vous aimez vous rendre en forêt au printemps pour cueillir de l'ail des ours, portez des vêtements à manches longues et passez des chaussettes blanches (le blanc permet de repérer plus facilement les hôtes indésirables) par-dessus le bas de vos pantalons. Ce n'est pas très élégant mais cela retardera les pérégrinations des tiques sur votre corps. De retour à la maison, vous aurez le temps d'inspecter les endroits qu'elles affectionnent (base du cou, aisselles, creux des coudes, ventre, creux des genoux, aine) et de les éliminer avant qu'elles ne se soient incrustées pour un repas. Et attention, les tiques sont très résistantes : elles peuvent survivre à une lessive de 40 degrés et aussi se passer pendant quelques jours d'un repas de sang en dehors de leur biotope naturel (dans notre maison, par exemple). En cas de piqûre, enlevez délicatement la tique avec une pincette spéciale, désinfectez la peau et prenez rendez-vous chez votre médecin.

## Du côté des officiels

Septembre 2014 : Je reviens d'un entretien très intéressant avec l'infectiologue consultée il y a deux ans pour des crises d'herpès ininterrompues. N'ayant rien découvert dans mes analyses sanguines, elle avait à l'époque imputé ce phénomène récidivant à une hypersensibilité et à une gestion défaillante de mes émotions, d'où son conseil de prendre rendez-vous chez une psychologue. Laquelle, comme je l'ai écrit précédemment m'avait renvoyée à la maison au bout de trois séances.

C'est avec l'objectif (inavoué) de recueillir auprès d'elle l'avis officiel du corps médical suisse sur la forme chronique de la borréliose que j'avais repris contact en lui envoyant le courriel suivant durant l'été 2014:

*« Chère Docteur,  
Une borréliose chronique m'a été diagnostiquée sur la base de tests sanguins spécifiques effectués en Allemagne, ce qui pourrait expliquer les récurrences permanentes d'herpès et autres problèmes de santé récurrents dont je souffre depuis plus de vingt ans à cause d'une grande faiblesse immunitaire.  
Permettez-moi donc de vous poser une question : en votre qualité d'infectiologue, savez-vous si la forme chronique (stade 3) de la maladie de Lyme est reconnue dans notre pays et si tel est le cas, où il serait possible de trouver de l'aide ? »*

Et voici sa réponse :

*« La borréliose est une maladie complexe à laquelle on se réfère de manière abusive pour désigner divers états pathologiques. Le plus simple serait que nous en discutions ensemble dans mon cabinet. »*

D'où la consultation précitée dont je résume ici l'essentiel :

« Les tests effectués en Allemagne dont vous m'avez fait parvenir la copie ne sont pas validés en Suisse. Dans notre pays, les seules références en la matière sont le test Elisa et le Western Blot. Si les résultats sont positifs, les médecins suisses recourent à des traitements antibiotiques pour les stades 1 et 2 qui se chevauchent souvent. Mais comme dans votre cas, ces deux tests ont donné des résultats négatifs, aucun médecin suisse ne vous aurait prescrit un tel traitement. Vous tombez donc dans une zone grise, zone grise dont la Faculté se méfie car elle fait aussi le nid des charlatans. Vous prescrire aujourd'hui une antibiothérapie n'aurait aucun sens, même si votre piqûre de tique est avérée et que vous n'avez jamais reçu d'antibiotiques durant la phase précoce, soit lors de l'apparition de l'érythème migrant ou peu après. Bref, vous ne pourriez bénéficier d'aucun traitement spécifique en Suisse et les médecins d'ici ne pourraient que soigner vos différents symptômes.

Certes, les phénomènes que vous énumérez peuvent être liés à une borréliose, mais rien ne permet d'affirmer qu'ils ne sont pas dus à d'autres causes immunologiques. Dans votre cas, puisque la piqûre et l'érythème remontent à 25 ans, il se peut aussi que vos anticorps aient disparu au fil des ans, d'où la résurgence, l'aggravation et la chronicisation des symptômes.

D'une manière générale et quel que soit le stade de la maladie, le corps médical suisse est d'avis qu'un traitement antibiotique longue durée, sur plusieurs mois, tel que le pratiquent deux ou trois médecins en Suisse est indéfendable. »

Elle n'a fort heureusement parlé que de zone grise, tout en avouant les hésitations et les incertitudes du corps médical ; contrairement à l'écrasante majorité des médecins français, par exemple, elle n'a pas non plus parlé de chimère ou d'invention n'existant que dans la seule imagination des malades. J'ai toutefois décelé qu'elle éprouvait des doutes elle aussi, tout en reconnaissant que les symptômes que j'avais présentés au fil des ans pouvaient effectivement être ceux d'une borréliose chronique.

Et puisqu'il n'existe aucun médicament officiel pour renforcer le système immunitaire et que mes crises d'herpès se sont espacées de façon spectaculaire depuis mon traitement naturel en Allemagne<sup>38</sup>, elle m'a donc conseillé de poursuivre la voie naturopathique, de prendre de l'échinacée tous les jours et de surveiller le nombre de récurrences d'herpès pour jauger l'amélioration de mon immunité...

Cet entretien m'a confirmé que la borréliose chronique ne donne lieu à aucun traitement spécifique en Suisse et que la maladie reste jusqu'à présent confinée dans cette zone grise où le malade n'a d'autre choix que de partir seul en croisade à la recherche des solutions qui pourront le soulager et renforcer son système immunitaire.

D'une manière générale, les médecins ou spécialistes que j'ai consultés en Suisse et avec qui j'évoquais mon problème de Lyme - juste comme ça, en passant - n'ont pas réagi de façon véritablement négative : non, j'ai surtout ressenti de l'indécision, du malaise, du scepticisme et l'envie certaine de ne pas s'attarder sur le sujet.

La situation en Suisse reste probablement plus sympathique qu'en France voisine, où la maladie de Lyme fait encore largement l'objet d'une guerre idéologique acharnée parmi les représentants de la Faculté.

L'excellent reportage « La maladie de Lyme, quand les tiques attaquent ! », diffusé par la chaîne de Télévision F5 en mai 2014 semble, fort heureusement, avoir entre-

---

<sup>38</sup> Elles sont hélas revenues au bout de quatre mois. Le médecin compte m'en débarrasser par l'oxygénothérapie et l'autohémothérapie.

temps secoué quelques esprits et remis les choses dans une perspective plus juste et plus raisonnable. « Paralyse faciale, douleurs articulaires ou encore méningite, la maladie de Lyme, infection bactérienne transmise à l'homme par les tiques, a plusieurs visages. A mesure que ces petits acariens prolifèrent, la maladie gagne du terrain. Face au phénomène, le corps médical est dépourvu de moyens réellement efficaces. Les tests s'avèrent peu fiables, le protocole thérapeutique incertain. La communauté scientifique est divisée face à cette infection, longtemps considérée comme une maladie rare. Aujourd'hui, les spécialistes internationaux craignent d'avoir à faire face à une épidémie. Enquête sur une affection aussi méconnue que redoutable. » *Source : résumé sur le site de F5*

Le déni et la controverse haineuse entourant la maladie de Lyme en France a notamment conduit à la fermeture du laboratoire d'analyses médicales Schaller à Strasbourg, spécialisé dans le diagnostic de la borréliose à tous ses stades. En cause, le double test systématique qui a valu à cet établissement d'être accusé d'escroquerie par l'assurance maladie sous prétexte que les normes d'hygiène et de sécurité n'étaient pas réunies. Continuant sur cette lancée, les autorités ont interdit en janvier 2013 Nutrivital, le laboratoire inventeur du Tic Tox. Ce qui a ainsi conduit à l'interdiction du seul produit naturel efficace dans la maladie de Lyme, sous prétexte que le Tic Tox pouvait présenter une toxicité pour les consommateurs. Or cet argument aurait été « monté » de toutes pièces et reposerait sur des analyses falsifiées et des bases erronées.

La maladie de Lyme semble néanmoins enfin sortir de l'ombre. Certes, on n'en est pas encore à la reconnaissance de la borréliose chronique, mais les scientifiques et les politiques commencent à se poser les bonnes questions. Parmi les signes encourageants, les articles sur le sujet se multiplient dont celui qui a été publié dans « Le Monde » du 8 décembre 2014: Maladie de Lyme: un fléau sous-estimé.

D'une manière générale, le site de l'Association française Lyme Sans Frontières fournit une foule d'informations régulièrement mises à jour sur les derniers développements en la matière, que ce soit sur le plan médical ou politique.

De même, pour ce qui concerne la Suisse, la Ligue suisse des personnes atteintes de maladies à tiques (LMT) favorise l'échange d'informations sur les maladies à tiques et diffuse des informations dans ce domaine. La ligue s'engage en faveur de la prévention et cherche à faciliter les contacts des personnes atteintes de la maladie avec les institutions médicales, sociales et sanitaires.

Il est certain que les esprits bougent et que la question préoccupe désormais aussi les milieux politiques. L'interpellation parlementaire « Mesures contre les risques accrus que représentent les tiques » déposée en mars 2014 ([http://www.parlament.ch/f/suche/pages/geschaefte.aspx?gesch\\_id=20143237](http://www.parlament.ch/f/suche/pages/geschaefte.aspx?gesch_id=20143237)) et la réponse donnée par le Conseil fédéral s'inscrivent dans ce sens. Et c'est heureux.

## La maladie longue durée, une chance d'évolution ?

« *La santé c'est être capable de tomber malade et de s'en relever.* »

Georges Canguilhem, philosophe et médecin

« La maladie est une crise, elle pose des questions : comment, pourquoi je suis malade ? Elle représente à la fois un danger, puisque nous risquons de perdre beaucoup, et une opportunité de comprendre qui nous sommes et d'évoluer. Une invitation à grandir. Confrontés à la maladie, nous perdons nos repères, nous sommes infantilisés. Toutes les cultures de l'humanité proposent des systèmes explicatifs de la maladie pour réorganiser ce chaos. Dans toutes les croyances, on retrouve des notions assez archétypales de la bonne santé : équilibre, harmonie, beauté. Elles insistent aussi sur la responsabilisation collective face à la vie. Cette expérience de chaos agit comme une piqûre de rappel sur notre besoin de sens, fondamental et inhérent à la nature humaine. » Thierry Janssen

Bien sûr, chaque histoire est différente et dans une vie, il n'est pas bon d'évoquer trop souvent la maladie, voire de s'identifier avec elle. Les problèmes de santé peuvent, au final, être perçus comme un instrument sur la voie de l'évolution intérieure ... passé les réactions initiales faites de rejet, d'incompréhension, de colère, de honte et de rébellion.

Insensée au départ, la maladie peut néanmoins, et à condition que nous le voulions, donner un sens et une direction à notre existence. Elle nous incite à nous interroger et à exercer patience et endurance, à pousser de nouvelles portes, à changer de comportements, à devenir plus humbles, à mieux comprendre les autres, à mûrir en acceptant les aléas de la vie. Mais aussi à fixer les vraies priorités et à nous dépouiller du superflu, en écartant tout ce qui dévore notre énergie, qu'il s'agisse de possessions matérielles, d'activités futiles, de soucis et d'angoisses inutiles, de rencontres ennuyeuses, de relations dysfonctionnelles et toxiques ou de liens devenus obsolètes.

La maladie nous encourage en même temps à rester dans le présent pour mater notre tête et juguler les scénarios de peur qu'elle fait naître. Enfin, elle nous amène, par la force des choses, à nous occuper de nous-mêmes plutôt que des autres, non pas dans une dérive nombriliste mais tout simplement pour sauver notre peau et connaître le bonheur de mourir un jour ... avec grâce et... en bonne santé.

En fait, je n'attache pas trop de prix à ma propre histoire même si elle m'empoisonne l'existence : je vis avec elle depuis plus de 20 ans. Pour le reste, le résultat de mes démarches ne m'appartient pas et, au fond, il m'importe peu. Je laisse faire le temps, j'ai confiance et je verrai bien. Quand le mal qui me frappe m'aura enseigné tout ce

qu'il fallait comprendre pour grandir, il est probable qu'il s'estompera ou que je trouverai les moyens de le vaincre une fois pour toutes. Il aura perdu sa raison d'être.

Dans le cas contraire, j'aurai au moins le sentiment d'avoir tenté le tout pour le tout. Car - je l'ai dit précédemment - s'il y bien une chose que j'abhorre, c'est le sentiment d'être victime sans voir les privilèges qui sont les miens dans ce coin magnifique et encore paisible de notre planète en folie. A défaut de pouvoir, dans un avenir proche ou lointain, user des ressources d'un corps physique au final malmené, il me restera aussi la possibilité de recourir à celles de mon imagination pour poursuivre le voyage jusqu'au bout.

Je résume là toute ma philosophie de vie, celle que je m'attache à appliquer depuis longtemps, avec plus ou moins de bonheur, et qui fait que les autres me trouvent différente, motivante ou que sais-je encore, autant de qualificatifs que j'aborde avec circonspection, ayant appris à me méfier des appréciations de mes semblables... Mais c'est cette approche de lâcher-prise qui m'a, jusqu'à présent, permis de surmonter les obstacles d'une vie dolente dont il est difficile de deviner l'âpreté.

Pour revenir à ma vieille amie philosophe évoquée dans l'avant-propos de ce livre, j'ignore bien sûr si j'ai progressé dans les voies de l'esprit. Toujours est-il qu'une longue errance parmi des symptômes aussi étranges qu'incompréhensibles a eu l'avantage de me faire découvrir de quelle étoffe j'étais faite, tour à tour robuste toile de Gênes ou fragile mousseline. Et de découvrir que dans une histoire comme celle-ci, solitude et incompréhension sont les maîtres-mots.

Une solitude assez pesante puisque chacun ayant sa part d'ennuis dans la vie, on apprend bientôt à cacher une bonne part de sa détresse pour ne pas trop importuner amis et collègues de travail ou faire fuir ceux qui nous aiment par des doléances répétées qui risquent au final de n'être ni entendues ni comprises. Ajoutez-y un sourire et personne ne soupçonnera plus rien.

Toujours est-il que, très paradoxalement, ce long serpent de mer me fait le cadeau de briser mes dernières résistances, mes ultimes rébellions contre la Vie. Et de fait, comme je l'ai écrit ailleurs, je n'avais jusqu'à peu jamais eu envie d'être là, sur cette planète abandonnée par les dieux, séquelle possible d'une enfance perçue comme dépourvue d'amour. J'enrageais contre ces luttes permanentes, ces obstacles omniprésents, ces combats à mener, ce dur labeur à remettre tous les jours sur le métier. J'enrageais aussi de faire partie de ceux qui ont peut-être les yeux un peu trop ouverts sur le monde et les êtres et enviais mes congénères traversant la vie avec des lunettes apparemment plus opaques.

Or voici que grâce à Lyme, je sens poindre les débuts d'une réconciliation avec la Vie, une acceptation de ce qui nous est donné à vivre. Car il y a pire que cette maladie, il suffit de voir ce qui se passe autour de nous. Me voilà donc bientôt libérée

d'un poids que je traînais depuis toujours. La sérénité et la reconnaissance m'envahissent peu à peu, juste comme ça, sans raison apparente. Comme quoi, la forte tête que je suis avait sans doute besoin de cette épreuve. Il me fallait peut-être passer par là pour résonner enfin avec la Vie, pour arrêter de lui résister et faire taire cet empêcheur de vivre en plénitude : l'ego.

Au terme des résistances initiales, des non-acceptations tapies derrière des crises de colère et de dépression, cette borréliose de Lyme, d'autant plus démoniaque lorsqu'elle est chronique, m'a en fin de compte fait grandir de l'intérieur en infligeant une claque magistrale à mon ego, cette partie factice de mon être qui s'est brusquement retrouvée piégée de toutes parts, muselée et terrassée d'impuissance. La maladie lui a fait perdre de sa superbe en lui rabattant le caquet ; la honte de ne plus paraître forte, la peur et la fragilité ont peu à peu fait craquer son masque.

Il se fait que j'ai été élevée par des femmes qui, lorsque j'étais enfant, me semblaient résister à l'adversité sans sourciller en se donnant, si mes souvenirs sont exacts, de violents coups de cravache pour surmonter les obstacles. Mais avant tout, sans jamais faire part des sentiments de détresse et d'impuissance qu'elles avaient très certainement dû éprouver comme nous tous. Cela me les aurait sûrement rendues plus humaines et plus sympathiques, mais voilà, dans ma famille, on s'avouait rarement vaincu. Si d'aucuns peuvent y voir une grande force de caractère, j'allais bientôt comprendre que cela cachait aussi pas mal d'ambition et d'orgueil : se montrer supérieur et ne pas perdre la face...ce que j'ai inconsciemment dû reprendre à mon compte. Et tant mieux en un sens puisque cela m'a aidée à ... survivre bien des années.

Mais afin de clarifier mon propos sur les possibilités d'évolution liées à la maladie, possibilités faisant l'objet du présent chapitre, j'ouvre ici une brève parenthèse sur la notion omniprésente de l'ego dans les définitions de notre être composite. Ces définitions étant assez fluctuantes dans la littérature de référence, je reprendrai à mon compte les notions philosophiques et non freudiennes de la chose puisqu'elles me sont plus familières :

La définition du **corps** est évidente pour chacun. C'est notre enveloppe physique, véhicule et support de nos dimensions plus subtiles. Sans lui, aucune vie ne serait possible dans le monde de la matière. Le **mental** (et non l'intellect !<sup>39</sup>) est précisément le siège de **l'ego** ou du faux moi : orgueilleux, il « **ment** » car il produit nos illusions, nos constructions, nos jugements, nos projections, nos interprétations erronées et les filtres faussés de notre compréhension – comme autant de distorsions émanant du petit moi ou de la personnalité<sup>40</sup> que nous avons fabriquée

<sup>39</sup> L'intellect est un mental épuré de tous les « mensonges » qui le souillent.

<sup>40</sup> «Persona» vient du latin, du verbe personare, parler à travers, où le mot désignait le masque que portaient les acteurs de théâtre et qui avait pour fonction de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait. Cf. *sources diverses*.

au fil des ans. **L'esprit** est ce souffle de vie, cette respiration qui nous anime dès la naissance. Il est le support de notre tempérament profond, de l'individualité unique avec laquelle nous sommes nés. Les religions la qualifient d'émanation de Dieu. Quant à **l'âme**, pour ceux qui adhèrent à la théorie de la réincarnation, il s'agirait de la parcelle de l'Esprit universel qui se réincarne en s'enrichissant d'une vie à l'autre pour, au final, réintégrer le Tout. Enfin, la **conscience** est notre faculté de nous rendre compte de notre propre existence et d'observer avec lucidité et présence ce qui se passe en nous et autour de nous.

Pour revenir à l'ego, l'état actuel du monde nous montre bien que notre Terre reste prisonnière des scénarios du faux moi, de ces fous qui « mentent », de ces ergoteurs manipulateurs et ignares qui se servent de tous les moyens biaisés à leur disposition pour dominer l'autre et lui signifier leur supériorité imaginaire<sup>41</sup>. Leur arrogance est sans limites et leur avidité à avoir raison est aussi dangereuse que dérisoire.

Or c'est là où cette borréliose satanique entre en jeu. L'évolution et l'issue de ce mal paraissent si incertaines, si énormes, si ardues, si indéfinissables et si angoissantes qu'elles dépassent l'entendement limité de l'ego et qu'elles échappent à toutes ses ruses. Ne reste plus, dès lors, qu'à faire face avec lucidité et humilité, à serrer les dents, à rester confiant et à maintenir la tête hors de l'eau, bref à faire taire l'ego pour céder la place à l'esprit... Certes, évoluer en ce sens n'est pas forcément facile, puisque l'ego n'est pas prêt à descendre du piédestal qu'il s'est forgé ni à admettre qu'il est moins fort qu'il voudrait bien le faire croire : il s'agit donc d'une évolution qui, si elle ne se fait pas spontanément, se fera bon gré mal gré sous le feu de l'épreuve.

Pour un tempérament aussi fougueux, angoissé et contrôlant que le mien, la partie n'était pas gagnée d'avance. J'y travaille toujours puisque rien n'est jamais acquis ; j'apprends à faire la paix avec ces borrélies sournoises et incontrôlables qui m'ont sapée à mon insu, à accueillir ce qui a été et ce qui est et à remettre les choses dans une juste perspective. Bref, en apprenant tout simplement à vivre.

---

<sup>41</sup> Infâme dans son inconscience, le terrorisme islamiste actuel en est un paroxysme dramatique qui conduit l'humanité au bord du gouffre.

## Guérison

Souvenez-vous : Quand le mal qui me frappe m'aura enseigné tout ce qu'il fallait comprendre pour grandir, il est probable qu'il s'estompera ou que je trouverai les moyens de le vaincre une fois pour toutes. Il aura perdu sa raison d'être.

Me voici donc enfin arrivée à destination, du moins en des termes prudents. Car il me faudra rester vigilante, qu'il s'agisse de gérer le stress pour ne pas affaiblir mon système immunitaire, de ne pas manger n'importe quoi (Lyme aura donc aussi eu raison de ma propension à l'hyperphagie occasionnelle) et de maintenir un équilibre de vie constructif dans tous les domaines : physique, émotionnel, relationnel.

Et il me faudra surtout... rester prudente dans la région à risque qui est la mienne : on n'est en effet jamais immunisé contre les borrélioses, c'est-à-dire que l'on peut être infecté plusieurs fois et développer simultanément plusieurs maladies de Lyme à des stades différents....

Les journaux de la région semblent du reste être devenus conscients du danger. Pour preuve cette annonce parue fin juillet 2014 dans un hebdomadaire tous-ménages :



### Bon à savoir ...

Saviez-vous que le pays des Trois-Lacs (le Seeland) passe pour être une région à haut risque en matière de tiques ? Ces acariens hématophages transmettent essentiellement deux maladies : la borréliose de Lyme et la méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE) qui peut conduire à l'invalidité ou à la mort. Compte tenu de la forte teneur en humidité des sols du Seeland, les tiques y sont très largement répandues. Contrairement à la moyenne suisse, une tique sur deux (et non pas une

sur trois) est porteuse de la borréliose, et une tique sur cent est susceptible de transmettre l'encéphalite.

*Extraits de mon journal de bord :*

*5 août 2014, après 13 jours de traitement auprès de la femme médecin suisse :*

Je peux très difficilement bouger car j'ai mal partout et suis incroyablement raide. Dès que je fais du vélo, mon genou droit ne le supporte pas : points très douloureux, gonflement et œdème qui me réveillent la nuit, le tout accompagné de fourmillements entre la plante des pieds et ce genou.

La marche reste elle aussi problématique en raison de brûlures dans la musculature de mes hanches et du côté externe de mes jambes. Je n'arrive pas à monter les escaliers ni à emprunter les chemins en pente de la forêt.

Les douleurs aux mains et aux poignets restent vives. Je me limite donc à les utiliser pour le strict nécessaire dans le ménage.

Difficile de dire si toutes ces douleurs sont dues à l'âge, aux changements de temps, à la borréliose ou à un mauvais dosage hormonal.

*28 août 2014 :*

Toujours autant de raideurs, toujours autant de douleurs aux muscles, aux articulations et aux tendons, toujours autant de difficulté à monter les escaliers et à quitter le lit le matin, à sortir de ma voiture ou à me lever de ma chaise de bureau. A quoi s'ajoutent des douleurs nocturnes persistantes dans tout le corps qui me réveillent plusieurs fois en une nuit.

*Début septembre 2014 :*

Bonne nouvelle : le résultat des tests sanguins envoyés fin août à un laboratoire spécialisé de Berlin montrent que ma charge en borrelies est devenue négative et que je suis en fait débarrassée des symptômes directs de la maladie. Les bestioles ne circulent déjà plus dans mon sang. Comme quoi, je ne risque plus de finir folle ou paralysée; les remèdes naturels que je prends à très haute dose depuis 5 mois maintenant, assortis d'une supplémentation hormonale, d'une diète alimentaire spécifique sans sucre et anti-inflammatoire ainsi que d'autres ajustements semblent porter leurs fruits. La différence entre les tests de janvier et de fin août 2014 est vraiment spectaculaire.

Restent cependant de gros foyers d'inflammation que le Dr M. s'attachera maintenant à découvrir et à soigner, ce qui devrait mettre un terme aux douleurs musculaires, articulaires et tendineuses qui me rendent encore la vie difficile. Donc, si tout va bien et si Dieu me prête vie assez longtemps, je devrais pouvoir danser le rock n'roll avec mon petit-fils dès qu'il sera en âge de le faire.

*Mi-octobre 2014:*

le stress lié aux délais professionnels m'étant devenu insupportable et mes mains ne supportant pas davantage le clavier de mon PC (ni les travaux ménagers de fond), j'ai arrêté sans regret mon travail de traduction au début de l'été. Mes mains vont désormais un peu mieux et je recommence à écrire plus facilement.

*28 décembre 2014 :*

Le résultat du test sur les borrélies est négatif pour la deuxième fois. Je me sens vraiment mieux : beaucoup moins de douleurs et retour progressif d'une souplesse et d'une mobilité oubliées. Je n'ai plus peur de me lever le matin. J'ai rangé mes manchettes rigides au fond du placard et ai retrouvé le plein usage de mes mains et de mes poignets, avec bien sûr une bonne dose de prudence. J'arrive aussi à soulever mon petit-fils et à le prendre dans les bras sans me déboîter les épaules ni payer le prix le lendemain par des élancements diffus et l'obligation de prendre des antirhumatismaux.

Le parcours demande bien sûr pas mal de discipline, mais ce n'est pas cela qui me fait peur. Je continue de me bouger le plus possible et de surveiller mon poids (genoux obligeant) qui est encore légèrement descendu.

*Début janvier 2015 :*

Séance chez le dentiste. Il découvre que mes deux vieilles couronnes en or ont été cimentées sur de gros socles d'amalgame, procédure assez courante il y a 30 ans mais inconcevable aujourd'hui. Belle source de corrosion... pouvant expliquer mes bilans de métaux lourds. Toujours est-il que, coïncidence ou non, imagination ou non, mes douleurs aux bras ont disparu dès le remplacement des matériaux dentaires toxiques ! Elles ne sont plus revenues à ce jour.

*Fin janvier – début février 2015 :*

Une mauvaise grippe me cloue au lit avec bronchite, sinusite et asthme pour corollaires. Mais quel bonheur, j'ai ENFIN de la fièvre ! Preuve s'il en est que mon immunité se remet peu à peu en marche. Je suis ravie car je sais aussi que la fièvre est un excellent moyen de venir à bout des quelques borrélies qui pourraient encore se balader dans mes vaisseaux. L'oxygénothérapie et l'autohémothérapie proposées pour me débarrasser de l'herpès et autres virus et co-infections devront cependant être reportées à plus tard, de même que la supplémentation en glutathion<sup>42</sup>.

*Fin février 2015 :*

Premières séances d'oxygénothérapie et d'autohémothérapie. Mis à part un léger

---

<sup>42</sup> Le glutathion est le maître des antioxydants. Contrairement aux simples antioxydants tels que la vitamine C, vitamine E et les carotènes qui proviennent de l'alimentation, le glutathion est produit par l'organisme. Non seulement il est 100 fois plus puissant que ces antioxydants simples, mais il dissocie également les molécules de graisse et se lie à des toxines comme les métaux lourds, les solvants et les pesticides en les transformant en composés hydrosolubles susceptibles d'être facilement éliminés dans la bile ou les urines. *Source : OverBlog*

mal de tête, je les supporte très bien. J'ai donc entamé le sprint final, la guérison est en vue ! Reste désormais à suivre les récurrences d'herpès. Jusqu'ici, j'y avais droit toutes les 3 semaines or cela va faire bientôt un mois....

## En finir avec l'omerta et le déni

Ainsi que je l'ai évoqué au cours de ces pages, j'ai été peu soutenue par un corps médical encore abonné aux examens de routine et autres carcans académiques. A plus forte raison que malade ou pas, j'arbore, hélas, un teint lisse et une bonne mine proverbiale et que par conséquent personne ne me croit ni me prend au sérieux.

Il est donc logique que j'ai fini par prendre mon envol pour aller mon propre chemin à la recherche de possibles issues. Cela dans un isolement assez pesant puisque pas plus que moi-même, mes proches ne comprenaient ce dont je souffrais et qu'ils ont fini, sans jamais oser l'avouer, à ne plus accorder de crédit à mes dires. A l'instar du dernier médecin consulté qui m'a dirigée vers un psychiatre pour finalement... me renvoyer bredouille à la maison.

« Certes, les borrelies peuvent déjouer le système immunitaire. On connaît encore mal les interactions entre immunité et spirochètes, mais ces bactéries font preuve d'étonnantes capacités à se jouer du système immunitaire humain en se cachant sous des formes diverses et la plupart du temps, les tests sérologiques sont négatifs. Il faut donc pousser les investigations pour mettre en évidence le diagnostic.

Un des problèmes les plus douloureux de cette maladie, du fait de sa complexité et de son caractère multifactoriel, est le déni dont elle fait l'objet par le corps médical dans son stade chronique, laissant un nombre impressionnant de malades non soignés (en France, 5 000 cas officiellement recensés en 2012 contre près de 1 million de patients traités en Allemagne).

En effet, le « Consensus de 2006 » des infectiologues français rejette la notion de chronicité trop éloignée du concept académique d'un germe = une maladie avec sérologie positive et traitement !!! De ce fait, en France, les malades sont rejetés de médecins en experts et sont souvent considérés comme des malades psychosomatiques pour ne pas dire psychiatriques.

Cependant quelques chercheurs et médecins français ouvrent de nouveaux horizons en particulier les travaux du groupe Chronimed autour des recherches du professeur Montagnier<sup>43</sup>. »

En Suisse, la situation est moins agressive qu'en France même si la controverse existe au sein du corps médical. Les malades chroniques diagnostiqués sont cantonnés dans une zone grise ; il n'existe pas de traitement mais les symptômes

---

<sup>43</sup> *Source* : Association Ariane spécialisée dans l'approche biomédicale de l'autisme. Ce site contient une section consacrée à la maladie de Lyme. Le lecteur pourra y télécharger une foule de documents très instructifs sur la borreliose.

peuvent être soignés par les spécialistes. Souvenez-vous de mon entretien avec l'infectiologue.

Par souci de clarté et afin de résumer, à titre de conclusion, le problème de la maladie de Lyme **chronique**, je me plais à reprendre ici l'article « Maladies à tiques, dilemmes et controverse » de Sylvie Rinaudo, paru dans « Le Monde » du 26 août 2010.

*Qu'arrive-t-il aux personnes contaminées ? Si elles développent un érythème autour de la piqûre et consultent un médecin, elles seront vraisemblablement diagnostiquées porteuses de la maladie de Lyme, et bénéficieront d'un traitement antibiotique. Cependant, on sait statistiquement qu'environ la moitié des personnes infectées par cette maladie ne développent pas ce signe d'alerte pathognomique. La maladie peut alors persister et se disséminer dans l'organisme. Elle affectionne particulièrement les articulations et le système nerveux, mais l'ensemble du corps est potentiellement parasitable. Si la notion de piqûre de tique est présente, le médecin peut avoir recours à un sérodiagnostic, qui mettra en évidence un éventuel contact avec l'agent infectieux de la maladie de Lyme.*

**C'est là que le dilemme commence**, car les sérodiagnostics de borréliose sont loin d'avoir la fiabilité de ceux que l'on utilise, par exemple, pour détecter le VIH. Ce qui signifie qu'un nombre conséquent de personnes risquent d'être faussement rassurées, tout en étant malades, sans diagnostic. Idéalement, les médecins compensent ce défaut de fiabilité en posant un diagnostic clinique, à partir de l'ensemble des symptômes que présente le patient.

**Nouveau dilemme** : la maladie de Lyme imite de nombreuses autres pathologies, et beaucoup de praticiens n'en ont jamais rencontré de manière directe et certaine. Difficile pour eux d'identifier une présentation clinique qui diffère de l'archétype enseigné, ils peuvent donc rater en toute bonne foi un vrai malade de Lyme, d'autant plus facilement qu'il présentera une sérologie douteuse. Or **plus cette maladie est dépistée tardivement, plus elle est difficile à soigner.**

C'est ici que **deux courants médicaux s'affrontent, car aux dilemmes précédents s'ajoute une controverse médicale.** La très connue Infectious Diseases Society of America (**IDSA**), qui a une prépondérance indéniable dans les publications médicales internationales en matière d'infectiologie, soutient que quelques semaines de traitements antibiotiques suffisent à débarrasser **toutes** les personnes contaminées de leur maladie de Lyme. Si, selon l'**IDSA**, le patient n'est pas guéri à l'issue de ce court traitement, c'est qu'il souffre d'autre chose ou d'un « syndrome post-Lyme », entité vague et inguérissable.

Une autre société médicale américaine, l'International Lyme and Associated Diseases Society (**ILADS**) préconise des traitements plus longs pour les cas plus anciens ainsi que la prise en compte des autres pathologies susceptibles d'avoir été

*contractées au cours de la piqûre de tique ; elle nie la notion de syndrome post-Lyme, qui selon elle ne serait que la conséquence d'une borréliose insuffisamment traitée.*

***L'IDSA** proteste que les antibiotiques au long cours sont des traitements qui peuvent entraîner des effets secondaires ; **l'ILADS** argumente que les dégâts causés par cette maladie, lorsqu'elle est mal ou insuffisamment traitée, sont sans rapport, en termes de gravité et d'invalidité, avec les effets secondaires des antibiotiques.*

*Cependant, il est apparu que, parmi les experts qui ont rédigé les directives de traitement de **l'IDSA** pour la borréliose de Lyme, majoritairement appliquées aux USA, plusieurs avaient des conflits d'intérêts. Certains exercent comme médecins experts consultants pour des assurances médicales privées qui refusent le coût des traitements longs, d'autres ont participé au développement de brevets concernant des vaccins antiboréliens, comme le montre l'excellent documentaire d'Andy Wilson « Under our skin »<sup>44</sup>. Le procureur général de l'État du Connecticut, saisi par les malades de Lyme américains, a investigué **l'IDSA** ; constatant les manquements et les conflits d'intérêts, il a demandé que la société médicale modifie ses directives de traitement de la borréliose de Lyme, jusqu'ici sans succès.*

Rien d'étonnant dès lors que les caisses-maladie suisses s'alignent, pour des motifs de facilité et des raisons financières évidentes, sur le déni général de la maladie à *son stade chronique*. A l'instar de bon nombre de mes amis français que « la Sécu » a envoyé balader, j'en ai fait les frais de mon côté avec mon assurance-maladie suisse. En fait, elle avait arrêté sa décision négative dès le départ. Après des refus répétés de prise en charge des frais de mon traitement d'attaque en Allemagne (malgré l'exposition documentée de mon cas au médecin-conseil de mon assureur), j'ai décidé de faire défendre mes intérêts par un homme de loi.

Mais rien à faire, l'assureur persiste et signe sous divers prétextes, favorisant ainsi une médecine à deux vitesses, à l'encontre de tout système de santé démocratique : ceux et celles qui ont les moyens pourront se faire soigner à leurs frais au terme d'une longue errance, les autres n'auront que leurs yeux pour pleurer. C'est d'autant plus honteux que les primes-maladie prennent l'ascenseur depuis des années. Les personnes qui font de la prévention et qui prennent leur sort en main se retrouvent systématiquement pénalisées ; pour avoir des chances de se faire rembourser, il faut donc impérativement passer par la case des médecins suisses de la Faculté, adeptes d'une médecine classique pure et dure et au fond ... terriblement bornée puisque prisonnière de ses enseignements et de ses vérités a priori.

Je ne résiste donc pas à l'envie de reproduire ici la décision finale de mon assureur, envoyée le 24 février 2015 à l'homme de loi que j'avais appelé à la rescousse :

---

<sup>44</sup> Voir chapitre : Une détresse aux mille visages

Recommandé  
Maître

Biel/Bienne



Martigny, le 23 février 2015

## Décision formelle - Traitements médicaux en Allemagne du 16 janvier au 16 mai 2014

N° de client:

Maître,

Votre lettre du 31 décembre 2014, les copies de factures annexées ainsi que le rapport médical daté du 4 mars 2014 en relation avec l'objet cité en marge nous sont bien parvenus et ont retenu toute notre attention.

En premier lieu, l'article 36, alinéa 2 de l'Ordonnance sur l'assurance-maladie (OAMal) définit que l'assurance obligatoire des soins prend en charge le coût des traitements effectués en cas d'urgence à l'étranger. Il y a urgence lorsque l'assuré, qui séjourne temporairement à l'étranger, a besoin d'un traitement médical et qu'un retour en Suisse n'est pas approprié. Il n'y a pas d'urgence lorsque l'assuré se rend à l'étranger dans le but de suivre ce traitement.

Par ailleurs, l'article 34, alinéa 2 LAMal ne peut être évoqué, d'une part parce que les thérapies suivies en Allemagne afin de traiter la maladie dont souffre notre assurée ont un équivalent en Suisse, et d'autre part, parce qu'à la vue des copies de factures que vous nous avez transmises, nous constatons que les traitements thérapeutiques effectués du 16 janvier au 16 mai 2014 n'entrent pas dans le cadre des prestations remboursables par le biais de l'assurance obligatoire des soins, conformément à l'article 25 de la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal).

Pour nous déterminer, nous avons pris en considération l'avis de notre médecin-conseil. Celui-ci nous confirme que les traitements suivis en Allemagne ne relèvent pas des dispositions légales précitées. En effet, il s'agit de traitements qui ne font pas partie des prestations remboursables par l'assureur-maladie et qui ont été entrepris de manière volontaire à l'étranger.

Sur la base de ces éléments, nous nous voyons dans l'obligation de vous confirmer notre refus de prise en charge des frais survenus en Allemagne entre le 16 janvier et le 16 mai 2014 d'un montant total de CHF 4.400.-

Dans le domaine des assurances sociales, quand il s'agit de se déterminer par rapport à des faits incertains qui ne peuvent être établis de manière irréfutable, ceux-ci doivent être tranchés d'après le principe de la vraisemblance prépondérante (ATF 115 V 111, ATF 121 V 204). S'il n'est pas possible d'établir un état de fait vraisemblablement conforme à la réalité, il est statué en défaveur de la partie qui entendait déduire un droit d'un état de fait demeuré sans preuve. En effet, il n'existe aucun principe selon lequel l'administration ou le juge devrait statuer, dans le doute, en faveur de l'assuré (ATF 115 V 142).

### Voies de droit

Cette décision entrera en force si vous ne faites pas opposition auprès de l'assureur dans les trente jours dès sa notification (article 52 de la Loi fédérale sur la partie générale du droit des assurances sociales - LPGa).

L'opposition doit être formée par écrit; elle doit contenir des conclusions et être motivée (article 10 de l'Ordonnance sur la partie générale du droit des assurances sociales - OPGA).

Une éventuelle opposition contre cette décision n'aura pas d'effet suspensif.

Nous vous présentons, Maître, nos meilleures salutations.

Sornettes et balivernes ! Les thérapies de la borréliose à son stade *chronique* **n'ont pas d'équivalent** en Suisse. Seuls les stades précoces sont soignés aux antibiotiques.

Ce brave **médecin-conseil** a mis pas moins de neuf mois pour consulter mon dossier, avec tous les documents à l'appui. Preuve s'il en est que les dés étaient pipés dès le départ. J'imagine que ce brave homme n'a pas montré beaucoup plus de zèle à se renseigner en détail sur la situation médicale désastreuse des patients atteints de Lyme *chronique* en Suisse, ces relégués en « zone grise », non reconnus et donc abandonnés à leur sort ou envoyés chez les psys.

Et bien sûr que je me suis rendue en Allemagne **sur une base volontaire**, car qu'aurais-je dû faire d'autre ? Attendre que la maladie me rattrape une fois pour toutes et me cloue sur une chaise roulante ou attaque mon cerveau?!

Quant aux **faits incertains et un état de fait demeuré sans preuve**, c'est encore faux et archi-faux ! Je suis aujourd'hui tirée d'affaire, n'ai plus de douleurs et ai retrouvé la mobilité normale d'une personne de mon âge. Tout cela grâce à mes efforts personnels, mais aussi à l'écoute et à l'engagement de quelques vrais thérapeutes. Et bien sûr, le tout à mes frais puisque le système officiel persiste dans son déni de la chronicité de Lyme.

Quelle bêtise, quels stupides arguments, quelle mauvaise foi ... Mon assureur ne s'est vraiment pas foulé... Mais ce serait sans doute pareil avec les autres.

En résumé, les assurances-maladie se dévoilent une fois encore : aucune empathie, aucun geste, elles se retranchent derrière la loi. Au fond, le bien-être de leurs assurés leur importe peu, l'essentiel étant pour elles de limer au maximum leurs dépenses afin de caresser leurs actionnaires dans le sens du poil.

En Suisse, mieux vaut donc tomber malade selon des schémas et des protocoles sclérosés que de réagir et se prendre en charge par tous les moyens... La responsabilisation personnelle n'est ainsi pas payante, en termes financiers s'entend.

Mais qu'à cela ne tienne... Ainsi que je me suis attachée à l'illustrer au fil de ces pages, il y a une issue, mais il faut en payer le prix : patience, endurance, foi, efforts de discipline et efforts financiers. Mais le jeu en vaut la chandelle : la santé et l'évolution personnelle sont au bout du chemin.

Reste maintenant à convaincre le corps médical de procéder honnêtement à des travaux de recherche sur une maladie qui risque, réchauffement climatique oblige, de devenir pandémique. A plus forte raison que les tiques n'en seraient pas les seuls

vecteurs ; les puces, les poux et autre vermine complèteraient l'arsenal. Et Dieu sait que les écoles en sont aujourd'hui des abris privilégiés.

Oui, convaincre les milieux médicaux de se pencher sur l'aspect chronique méconnu de la maladie de Lyme, de reconnaître les avancées qui sont faites par leurs confrères à l'étranger, de dépasser leur scepticisme et leur rejet et d'oublier les querelles pour penser au bien-être des malades et non pas à une victoire d'estime dans des luttes académiques dépassées.

## Postface

Le présent témoignage n'aurait aucune valeur s'il ne pouvait, au final, venir en aide à des malades souffrant d'une maladie de Lyme chronique et se débattant tout seuls en marge de la médecine officielle, soit qu'ils se trouvent confrontés à une ignorance de bonne foi ou qu'ils aient au contraire affaire à des spécialistes qui nient l'existence de la borréliose sous sa forme chronique.

Je me suis référée dans ces pages à quelques sources d'information de valeur et ai par ailleurs évoqué des méthodes et produits naturels qui, ajoutés à mon traitement actuel, me conduisent à une « guérison » spectaculaire et me redonnent le goût de vivre.

Pour des raisons évidentes, il m'est interdit de faire de la publicité pour tel ou tel médecin ou tel ou tel centre de soins. J'invite donc tous ceux et celles qui en éprouveraient l'envie et le besoin à contacter l'éditeur qui voudra bien leur transmettre dès maintenant mes coordonnées personnelles. Que ce soit pour des renseignements, des conseils ou des encouragements, c'est avec joie que j'accueillerai personnellement des compagnons d'infortune qui, comme moi, ont compris l'enjeu de la maladie et sont prêts à miser tous leurs atouts dans leur guérison