ARksJoq7kjB0WYJuwWQvR3wkLilyChampagneNourrirLaSante_0d9bdOKf8cRtVLNdL5JYuDZf

Nourrir la santé

par

Lily Champagne

Comme toujours, le thème s'inspire de mon vécu. «Nourrir la santé ». Quel magnifique thème

J'ai été longtemps à penser que j'étais éternelle! Pas que je ne savais pas que je partirais un jour, mais c'était tellement loin dans ma tête que je vivais comme si cela ne pouvait m'arriver.

Alors j'ai brûlé la chandelle par les deux bouts. Voici un petit topo de ma vie alors que j'avais 23 ans.

Mon travail : J'ai été serveuse dans la restauration, dans différents milieux. Au départ dans un petit casse-croute, dans un centre d'achat où je devais faire et servir les clients. Puis propriétaire d'une pizzéria, et ensuite d'une cabane à sucre où nous servions plus de 200 à 300 repas par jour. Un travail difficile, mais que j'appréciais beaucoup. Et, lorsque j'avais 23 ans, je me suis retrouvée dans un restaurant ouvert 24 heures où mon horaire de travail était de 17h00 à 5h00 du matin du mercredi au dimanche. Donc 12 heures par jour, de nuit. Très souvent, en terminant mon quart de travail, j'allais avec des consœurs de travail prendre un petit café dans un autre resto pour décompresser! Un peu spécial, mais on se regardait en se disant « Il fait trop beau alors on part magasiner à Québec ». Et hop on partait toute la journée à faire les boutiques pour ne pas perdre un moment et sans avoir eu le temps de récupérer et de dormir, on retournait au travail à 17h00 pour refaire un quart de 12 heures. Laissez-moi vous dire que le lendemain à 5h00 du matin on ne rêvait que d'une seule chose: aller au lit et dormir, parfois même 18 à 24 heures de suite. Je me réveillais en me demandant quelle journée on était rendu.

Mon alimentation

Je n'avais à l'époque aucune notion alimentaire donc aucun fruit ni légume ne faisait partie de mon alimentation quotidienne. Par contre je dévorais énormément de sucre, de friture et de charcuterie. Voici un petit aperçu d'un repas que je prenais avant d'aller au dodo à 5h00 du matin : une dizaine de tranches de bacon cuit dans l'huile à friteuse accompagnée de 4 rôties au pain blanc noyée dans du beurre, accompagné bien sûr de ma 30e tasse de café. Et hop au dodo!

Tout ce qui avait trait à la santé au niveau alimentaire était tellement loin de moi. D'ailleurs, toute petite je me rappelle que je venais dîner à la maison et je me préparais une grosse assiette de frites congelées avec beaucoup de ketchup. J'étais rassasiée et c'était tout ce qui comptait! D'ailleurs, j'aimais tellement le sucre que mes parents qui achetaient des tonnes de friandises pour la période des fêtes devaient les cacher pour que je ne mange pas tout… mais une fois sur deux, je les trouvais et en mangeais pour m'en rendre malade. Ce qui ne m'empêchait pas de recommencer à m'empiffrer aussitôt que j'en avais l'occasion. On pourrait penser que j'avais un surplus de poids avec tout ce sucre dans mon corps! Et bien non! On m'appelait à l'époque « Le squelette habillé » ce qui me rendait bien triste. J'étais tellement nerveuse, le moindre bruit me faisait sursauter. Alors, maman me préparait des concoctions d'œuf cru, du cognac avec de la vanille, car elle disait que je réussirais à prendre du poids.

Laissez-moi vous dire qu'à maintenant 60 ans je ne pourrais jamais survivre à ce genre d'alimentation sans en payer le gros prix!

Mes activités

Puisque je travaillais fort physiquement dans la restauration, je me disais que j'avais besoin de me reposer après mes journées de travail ou encore durant mes congés.

C'est pourquoi mes journées se passaient soit devant un écran de télévision à écouter ce que j'avais enregistré sur mon VHS, ou encore, à aller manger au resto de la friture et du sucre avec des amis.

Vous comprenez, j'imagine que ce n'est pas une surprise, que ma santé m'a complètement lâchée. À cette époque, je me suis retrouvée à plusieurs reprises chez le médecin pour cause de palpitations cardiaques. Ce qui m'arrivait de plus en plus souvent. Puis, il y a eu un épisode de lésions cancéreuses qu'on a dû brûler lors d'un test gynécologique, mais qui revenaient sans cesse. J'ai cru que cela m'empêcherait d'avoir des enfants, ou pire, que cela me donnerait un cancer. Et, pour finir, je me suis offerte une maladie dégénérative qui s'appelle « arthrite spondylite ankylosante » qui est venue s'installer pour de bon. Cela a commencé doucement, mais la maladie s'est développée tellement rapidement que quelques mois plus tard j'ai dû laisser mon emploi (un peu difficile de travailler avec un bassin qui ne veut pas suivre!). Cette maladie affectait surtout le bas de ma colonne vertébrale qui se soudait au niveau de mon bassin qui ne pouvait se mobiliser qu'avec de gros efforts.

Vous comprenez, j'imagine que ce n'est pas une surprise, que ma santé m'a complètement lâchée. À cette époque, je me suis retrouvée à plusieurs reprises chez le médecin pour cause de palpitations cardiaques. Ce qui m'arrivait de plus en plus souvent. Puis, il y a eu un épisode de lésions cancéreuses qu'on a dû brûler lors d'un test gynécologique, mais qui revenaient sans cesse. J'ai cru que cela m'empêcherait d'avoir des enfants, ou pire, que cela me donnerait un cancer. Et, pour finir, je me suis offerte une maladie dégénérative qui s'appelle « arthrite spondylite ankylosante » qui est venue s'installer pour de bon. Cela a commencé doucement, mais la maladie s'est développée tellement rapidement que quelques mois plus tard j'ai dû laisser mon emploi (un peu difficile de travailler avec un bassin qui ne veut pas suivre!). Cette maladie affectait surtout le bas de ma colonne vertébrale qui se soudait au niveau de mon bassin qui ne pouvait se mobiliser qu'avec de gros efforts.

Le pire est qu'à chaque symptôme, jamais il ne me venait en tête que j'étais probablement responsable de ces maux…

Comme j'ai essayé de trouver des solutions autres comme prendre de petites pilules miracles prescrites par mon médecin qui faisait l'affaire au départ, mais qui apportaient rapidement soit un autre problème (constipation, ulcères d'estomac), ou encore qui ne faisaient plus effet après quelques semaines. Puis j'ai essayé plusieurs formes de thérapie différentes; acupuncture, ostéopathie, chiropractie et plus, plus, plus… Tous ces thérapeutes m'ont soulagée, mais comme je ne changeais pas ma façon de vivre cela ne faisait que soulager un moment pour revenir par la suite avec souvent encore plus d'inconfort.

Je peux aujourd'hui vous dire que les choses ont enfin tourné quand j'ai vraiment pris la décision de prendre ma vie en main, quand j'ai compris que ma santé m'appartenait et que c'était à moi d'y voir! Dans mes cours de yoga, je dis souvent à mes élèves :

« Ce que je fais est un cadeau de la vie, ce que je deviens est un cadeau que je fais à la vie! »

Cela n’a pas été un miracle! J’ai dû me relever les manches comme on dit et faire beaucoup de Tapas, ce qui consiste à faire des efforts pour chauffer et purifier mon corps qui me laissait tomber. Développer de la volonté pour agir dans un objectif de pureté et de désintoxication. Ce qui passait par l’alimentation, les activités physiques, le repos et plus tard, la relaxation, le yoga et la méditation.

Puis pour bien faire ces tapas je devais apprendre à mieux me connaître à travers l’étude de soi (svâdhyâya). Ce qui s’est fait en m’intériorisant, en allant voir une psychologue pour mieux comprendre mes comportements. En découvrant que tout ce qui m’arrivait de beau et de moins beau pourrait devenir une opportunité de connaissance. En prenant aussi des objectifs plus réalistes. En développant un peu plus de discernement sur mes choix de vie. En reconnaissant mes forces mais aussi mes limites. En fin de compte, me servir de mon intelligence pour mieux me comprendre. Savoir ce qui était bon pour moi et ce qui ne l’était pas!

Et le fameux Îshvara Pranidhâna qui m’a permis de développer l’ouverture du cœur. Apprendre à aimer, surtout à mieux m’aimer. Avoir confiance en la vie, en ce qui est, développer de l’humilité sans toujours vouloir tout contrôler et tout comprendre. La petite phrase qui résume bien cette notion pour moi d’avoir la Foi est celle-ci : Fais toujours de ton mieux et fais confiance à la vie ».

Aujourd’hui, je suis en très bonne santé, loin des palpitations et des crises d’arthrite qui me clouaient au lit. Et surtout, je sais que ces changements m’ont permis de découvrir que je ne sais pas quand mon chemin de vie sera terminé. Ce que je sais par contre, c’est que je me donne tous les outils pour "Nourrir la santé"!

Namasté, Lily
Contactez Lily Champagne via lily@satoshi.yoga
Retrouvez d’autres articles Lily Champagne via http://satoshi.yoga/Lily

Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.
media@satoshi. yoga
Pour les membres de Yoga Partout

En tout temps

Affichez vos évènements au calendrier de ce magazine sur YogaPartout.com
Expédiez votre info à : calendrier@yogapartout.com
01-514-883-1922 Tout sur : https://yogapartout.com/Annoncez
Satoshi.Yoga 108.2

Pour vous abonner, rendez-vous sur

http://satoshi.yoga/NOW