

Damien **LERETAILE**

JE MANGE

HYP

TOXIQUE

Collection dirigée par Anne Ghesquière



L'ALIMENTATION QU'IL VOUS FAUT !  
SANS LAIT, SANS GLUTEN,  
CUISSON DOUCE

EYROLLES

# JE MANGE HYPOTOXIQUE

## Et si c'était la solution à vos maux chroniques ?

**Damien Leretaille a réussi à soigner** son diabète grâce au régime hypotoxique. Cette alimentation, élaborée par le Docteur Seignalet, a changé sa vie ! Elle exclut notamment les produits laitiers d'origine animale, le gluten, les sucres, sels et céréales raffinés, et prône la cuisson douce des aliments, les produits d'origine biologique et l'apport en graisses de bonne qualité. Elle soulage les symptômes de nombreuses maladies chroniques pour enfin retrouver le chemin de la santé. Ce livre s'adresse aussi à toutes les personnes qui veulent augmenter leurs performances physiques et mentales au quotidien pour se sentir au top.

- **Adoptez** facilement les règles de l'alimentation hypotoxique.
- **Repérez** en un coup d'œil les aliments à privilégier et ceux à éviter.
- **Suivez** un programme de menus décliné par saisons et concocté spécialement pour vous.
- **Élaborez** facilement vos listes de courses.



**Renouer avec une alimentation savoureuse et saine n'a jamais été aussi facile !**

Ancien chef d'entreprise, **Damien Leretaille** s'est formé à l'alimentation hypotoxique suite à l'annonce de son diabète. Il décide alors d'y consacrer sa vie et depuis, il anime des conférences sur le sujet à travers toute la France. Il a créé un site Internet : [www.qinali.fr](http://www.qinali.fr)

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Illustration de couverture : d'après © Shutterstock  
Portrait de couverture : © Edyta TOLWINSKA, photographe  
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 956682  
Code ISBN : 978-2-212-56682-6

JE MANGE  
HYPOTOXIQUE

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

La collection est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine [FemininBio.com](http://FemininBio.com) pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*Happy Détox*, Anne Ghesquière

*Je mange sans gluten*, Audrey Ethner, Marion Kaplan

*Je ne mange pas de produits industriels*, Stéphane Guillbaud

*Je mange veggie*, Ôna Maiocco

*Je mange sain en famille*, Maëlle Feret

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

**Avertissement** : seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56682-6

**DAMIEN LERETAILE**

Préface du docteur Jean-Pierre Poinsignon

**JE MANGE  
HYPOTOXIQUE**

**EYROLLES**







# REMERCIEMENTS

Ce livre présente les bienfaits de l'alimentation dite « hypotoxique ». Cette façon de manger m'a permis de soigner une maladie chronique et de développer des performances sportives insoupçonnées. Les bénéfices ont été tels que j'ai décidé de promouvoir cette approche alimentaire et d'en faire mon activité professionnelle depuis plusieurs années maintenant.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont accompagné dans cette transition alimentaire. En premier lieu mon épouse Catherine et mes enfants Magali, Basile et Gaétan qui partagent mes repas au quotidien. Mais aussi les nombreuses personnes qui m'accompagnent ou m'ont accompagné professionnellement sur ce sujet : Marjorie, Claire, Élisabeth, Wasyla, Éric, Jean-Marie, Robert, Georges, Matthieu, Pierre, Yves, Jean, Béatrice, et beaucoup d'autres. Je remercie tout particulièrement Cécile et Muriel qui m'ont fait découvrir l'alimentation hypotoxique.

Je remercie aussi tous les médecins et naturopathes qui m'ont expliqué les fondements scientifiques de cette diététique et qui la proposent quotidiennement à leurs patients. Je remercie en particulier mon médecin traitant qui a su me guider précisément et m'expliquer clairement les recommandations alimentaires à suivre.

Je n'oublie pas tous mes amis, mes parents et mes frères et sœurs qui m'ont toujours encouragé dans ma recherche d'une alimentation meilleure pour la santé. Et qui m'ont incité à partager mon expérience dans cet ouvrage.

Je remercie chaleureusement Anne Ghesquière, directrice de collection chez Eyrolles, et toutes les équipes d'Eyrolles sans qui ce livre n'existerait pas. Je remercie enfin le docteur Poinsignon d'avoir préfacé mon ouvrage.





# PRÉFACE

« Encore un énième régime ! », allez-vous penser, à la lecture du titre de ce livre. Eh bien... trois fois non ! Non, ce n'est pas un « régime »... c'est une « diététique de santé », agréable de surcroît. Non, ce n'est pas une énième conception alimentaire... c'est « la » diététique spécifique de l'être humain. Non, ce n'est pas un livre uniquement théorique ni un témoignage larmoyant d'un malade qui recouvre la santé après un cheminement très ennuyeux à lire.

C'est un livre intelligent et pratique, car il explique les bases de l'alimentation hypotoxique avant de nous donner les moyens plaisants de les appliquer. Concision exemplaire dans l'énoncé des dix principes de base et des dizaines de recettes et de menus agréables, qui n'oublie surtout pas la base de l'alimentation : le plaisir.

L'auteur fait preuve de souplesse d'esprit et de nuances pour convaincre sa famille d'essayer de manger différemment. En effet, l'on peut facilement changer de style vestimentaire ou d'idées politiques, mais changer d'habitudes alimentaires demeure l'une des choses les plus difficiles qui soient. C'est changer quelque chose qui possède une relation forte avec notre mémoire profonde, forgée par la phase orale de notre développement psychologique. Or, précisément, ce changement alimentaire est salvateur et ce livre nous aide à nous sauver nous-mêmes.

Nos habitudes culturelles occidentales ont forgé notre goût et nos plaisirs alimentaires, ce qui ne correspond pas forcément à notre génétique, à notre physiologie humaine, et par conséquent à notre santé. Les sciences nouvelles comme l'épigénétique ou la nutrigenétique nous montrent que nous ne sommes pas prédéterminés uniquement par notre ADN. Notre

environnement compte pour beaucoup dans notre qualité de vie et notre santé. La plus grande partie de notre environnement est faite de notre alimentation. Nous devenons ce que nous mangeons. La maladie n'est pas provoquée par une quelconque malédiction ou bien par le hasard, mais reste la conjonction de notre génétique et de notre mauvaise alimentation moderne.

Les « maladies de civilisation », signalées par des lanceurs d'alertes courageux et indépendants comme le professeur Henri Joyeux, sont pour la plupart dues à la « malbouffe ». Le génial docteur Jean Seignalet nous explique que trois « révolutions » ont eu lieu au Néolithique, il y a 10 000 ans : la domestication des céréales et la sélection des graines mutées, la sélection des espèces laitières et la consommation du lait, la cuisson des aliments. Quatre erreurs ont parachevé nos errements au  $xx^e$  siècle : la pollution des aliments par des toxiques chimiques, qui n'existent pas dans la nature, le chauffage des huiles végétales, l'appauvrissement en minéraux et en vitamines des végétaux de notre agriculture intensive, et enfin les organismes génétiquement modifiés.

On ne peut pas changer notre génétique, donc nous sommes obligés de changer les manières d'avoir du plaisir en mangeant !

L'alimentation hypotoxique, qui est l'objet de ce livre, est à la fois préventive pour conserver la santé lorsque l'on croit la posséder et également curative, comme le montre Damien Leretaille avec son témoignage personnel et d'autres exemples de malades dont l'état de santé s'est incroyablement amélioré en suivant ce régime. La liste des maladies améliorées par l'alimentation hypotoxique englobe la plupart des spécialités médicales.

Oui, vraiment, le livre que vous tenez entre les mains est un trésor. Prenez-en soin, car c'est de vous dont il s'agit.

Docteur Jean-Pierre Poinsignon

# SOMMAIRE

Remerciements .....	V
Préface .....	VII
Pourquoi ce livre ? .....	3
Mon expérience de l'alimentation hypotoxique .....	5
<b>PARTIE 1 — POURQUOI ADOPTER L'ALIMENTATION HYPOTOXIQUE</b> .....	<b>21</b>
• L'alimentation peut devenir toxique .....	23
• L'urgence d'un changement d'alimentation .....	33
• L'alimentation hypotoxique : par qui et pour qui ? .....	36
• Pourquoi l'alimentation hypotoxique n'est-elle pas plus connue ? .....	40
• Les 10 règles de l'alimentation hypotoxique .....	44
• Le cas particulier des colites sévères .....	66
<b>Test : Avez-vous bien assimilé les recommandations de l'alimentation hypotoxique ?</b> .....	<b>69</b>
<b>PARTIE 2 — JE MANGE HYPOTOXIQUE</b> .....	<b>75</b>
• Je trouve 5 à 10 recettes qui me semblent compatibles .....	77
• Je fais le tri dans mes placards .....	79
• J'élabore mon « petit-déjeuner hypotoxique » .....	83
• Je déjoue les pièges .....	89
• J'identifie les produits compatibles en magasins bio ! .....	93
• Je prépare mon premier repas hypotoxique ! .....	99
• Je fais le point sur mes équipements de cuisine .....	99

• Je prépare ma liste de courses type.....	104
• J'apprends à faire du pain hypotoxique.....	104
• Je discute en famille de la conduite à tenir.....	110
• Je fais le point sur les produits laitiers.....	114
• Je fais les courses pour la semaine prochaine.....	118
<b>PARTIE 3 — MES MENUS HYPOTOXIQUES.....</b>	<b>119</b>
Mes menus <b>printemps/été</b> .....	121
Mes menus <b>automne/hiver</b> .....	144
<b>Conclusion.....</b>	<b>167</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>171</b>
Les questions pratiques fréquemment posées.....	173
Ma liste de courses type.....	183
Ma liste de courses <b>printemps/été</b> .....	185
Ma liste de courses <b>automne/hiver</b> .....	187
Bibliographie.....	189
Table des matières.....	191



# POURQUOI CE LIVRE ?

Ce livre est issu de mon histoire personnelle. J'ai déclaré une maladie chronique en novembre 2009 et je l'ai soignée grâce à un changement radical d'alimentation. Sur les conseils de mon médecin, j'ai opté pour une alimentation dite « hypotoxique ». Et les bénéfices de cette alimentation sur mon état de santé ont été étonnants. C'est comme si j'avais rajeuni de dix ans. Et j'ai retrouvé une forme physique et des performances sportives que je n'avais plus depuis longtemps.

J'ai ensuite étudié plus précisément cette diététique, trouvé de nombreux témoignages sur Internet et j'ai rencontré des médecins qui obtenaient d'excellents résultats par le biais de cette alimentation. Je me suis alors rendu compte qu'elle avait aidé de très nombreuses personnes à soigner leur maladie chronique : l'arthrose de Jacqueline, l'eczéma de Sophie, la spondylarthrite ankylosante de Frédéric, la fibromyalgie de Marjorie, les migraines de Dominique, la polyarthrite rhumatoïde d'Anne, le diabète de Bernard, etc.

C'est ainsi que j'ai décidé de créer un site Internet pour partager mon expérience quotidienne de l'alimentation hypotoxique ([www.qinali.fr](http://www.qinali.fr)). Cela fait maintenant plusieurs années que j'échange sur les bienfaits de cette alimentation avec celles et ceux qui mangent « hypotoxique » et je reçois des témoignages de succès presque tous les jours !

Je suis convaincu qu'il est temps que cette alimentation soit connue du plus grand nombre. Même si elle ne permet pas d'obtenir des bénéfices dans 100 % des cas (car la maladie est souvent multifactorielle, l'alimentation n'étant alors pas la seule cause), elle pourrait aider des millions

de personnes qui souffrent aujourd'hui de maladies chroniques graves à vivre mieux.

D'autant plus que l'alimentation hypotoxique convient à tout le monde. Elle permet tout simplement de remettre l'organisme dans de bonnes conditions de fonctionnement. Vous verrez dans ce livre qu'elle est particulièrement appréciée des sportifs, ainsi que des personnes en bonne santé souhaitant le rester le plus longtemps possible.

J'ai écrit ce livre pour diffuser le plus largement possible ce que j'ai appris sur les liens entre l'alimentation et la santé. Mon objectif est de vous expliquer en quoi consiste l'alimentation hypotoxique et comment la mettre en œuvre de manière simple et savoureuse.

Et si cette alimentation vous réussit et vous permet d'être plus en forme au quotidien, offrez ce livre à une personne que vous aimez afin qu'elle puisse elle aussi profiter des bienfaits de l'alimentation hypotoxique !



# MON EXPÉRIENCE DE L'ALIMENTATION HYPOTOXIQUE



## Dans ma vie personnelle

Le diagnostic de la maladie est arrivé de manière brutale. Les premiers symptômes ont été la soif et la perte de poids. En une semaine, j'ai perdu 5 kg sans raison apparente. J'ai alors pris rendez-vous chez mon médecin qui m'a tout de suite prescrit une analyse de sang en me conseillant de ne pas trop attendre. J'y suis allé immédiatement et, dans l'après-midi, le laboratoire d'analyse m'a appelé et m'a proposé un rendez-vous pour me livrer les résultats. C'est alors que j'ai appris que mon taux de sucre dans le sang était de 6 g/l. En comparaison, ce taux est de 1 g/l pour une personne normale. Le mien était 6 fois supérieur !

Le responsable du laboratoire m'a alors annoncé que j'étais diabétique. Il fallait que j'aille à l'hôpital pour gérer cette situation et faire redescendre ma glycémie (c'est-à-dire mon taux de sucre dans le sang). Je devais agir vite car je risquais un coma diabétique. Le soir même, j'étais à l'hôpital.

Je me souviens, comme si c'était hier, du moment où j'ai appelé ma femme pour lui annoncer que je ne rentrerais pas à la maison car j'étais à l'hôpital. Je pensais alors qu'il s'agissait d'une formalité. J'étais persuadé que je retournerais rapidement chez moi et que tout ceci serait vite oublié. Je ne savais même pas ce qu'était le diabète. Personne autour

de moi n'était diabétique. J'avais beau chercher au plus profond de ma mémoire, je ne trouvais personne dans ma famille proche ou éloignée qui soit diabétique. J'étais sportif, mince et actif. Alors, je n'avais jamais pensé être prédisposé au diabète.

Finalement, je suis resté hospitalisé pendant quinze jours. C'était le temps nécessaire pour m'apprendre à gérer ma vie de diabétique. Il a d'abord fallu faire redescendre mon taux de sucre à 1 g/l en me donnant de l'insuline. Des analyses plus poussées ont déterminé que j'avais un diabète de type 1. Il s'agit d'une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire détruit une partie des cellules du pancréas chargées de produire l'insuline, cette hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. Et c'était parce que mon pancréas n'était plus capable de produire suffisamment d'insuline que ma glycémie avait grimpé. Il fallait donc que j'en prenne à chaque repas pour pallier la défaillance de mon pancréas.

À l'hôpital, les médecins m'ont très bien expliqué la façon dont le corps gérait le sucre et ce qu'il fallait faire lorsque l'organisme n'était plus capable de réguler le taux de sucre. Ils m'ont aussi informé des risques de complications si le diabète n'était pas soigné sérieusement (perte de la vue, détérioration des reins, baisse de l'espérance de vie, etc.). Mais personne ne m'a expliqué pourquoi j'étais devenu diabétique. Les médecins n'en savaient rien ! Ils savaient comment traiter le diabète, mais ils n'en connaissaient pas l'origine.

Cette incapacité à identifier la cause de mon diabète me troublait. En effet, j'avais la conviction que pour traiter cette maladie correctement, il fallait connaître les raisons de son apparition et agir directement sur la cause, sinon la situation s'aggraverait années après années et mon diabète augmenterait avec le temps.

À ma sortie de l'hôpital, j'ai donc essayé de comprendre pourquoi j'étais devenu diabétique. J'ai cherché dans de nombreuses directions. J'ai lu un ouvrage sur l'origine des maladies et le décodage transgénérationnel



que m'avait conseillé un médecin. J'ai rencontré un hypnotiseur car un ami avait soigné une maladie auto-immune de cette façon. J'ai consulté plusieurs ostéopathes en qui j'avais pleine confiance... Mais ces pistes ne m'ont pas apporté les réponses à mes questions.

Puis, au détour d'un séminaire professionnel, j'ai rencontré Cécile. Atteinte d'une sclérose en plaques, elle allait beaucoup mieux depuis qu'elle avait changé son alimentation au profit d'une alimentation hypotoxique.

Cécile m'a expliqué à quel point l'alimentation pouvait jouer un rôle primordial dans la genèse d'une maladie. J'ai découvert grâce à elle que certains aliments pouvaient s'avérer « toxiques » et « agressifs » pour le système immunitaire. Et qu'en adoptant une alimentation hypotoxique (c'est-à-dire avec moins de toxines alimentaires), il était possible que le corps retrouve sa capacité de fonctionnement.

Cette rencontre m'a fait penser à une personne de ma famille qui soignait sa maladie auto-immune grâce à une alimentation spécifique. Je l'ai alors contactée et je me suis aperçu qu'il s'agissait de la même alimentation que celle décrite par Cécile.

J'ai finalement débuté l'alimentation hypotoxique en février 2010, avec l'aide d'un médecin qui connaissait bien cette approche de soin par l'alimentation. Il m'a indiqué précisément les principes à suivre. Il s'agit d'une alimentation sans laitages, sans gluten et qui utilise des cuissons douces. Cela a donc modifié profondément mes habitudes alimentaires. Du jour au lendemain, j'ai évité tous les produits laitiers, j'ai retiré de mon alimentation les aliments qui contiennent du gluten (pain, pâtes, pizza, gâteaux, etc.), et je me suis mis à cuire le plus souvent possible à la vapeur douce. J'ai aussi commencé à fréquenter les magasins bio.

J'étais surpris de constater à quel point cette alimentation, décrite par mon médecin comme étant très saine et parfaitement adaptée au corps humain, était éloignée des slogans et incitations que j'avais entendus jusqu'à présent. Comme tout le monde, j'avais plutôt en tête qu'il fallait

manger 3 à 5 produits laitiers par jour et que les pâtes étaient un excellent repas avant les compétitions sportives...

Mais comme j'avais lu de nombreux témoignages positifs sur cette façon de manger et que mon médecin n'avait aucun doute sur les bienfaits de cette alimentation, j'étais curieux de savoir si elle me permettrait de soigner mon diabète ! Je me suis donc appliqué à suivre rigoureusement les recommandations.

Je n'avais franchement aucune certitude quant à l'efficacité de cette démarche, mais je me disais que cela valait la peine d'essayer, d'autant plus qu'il s'agissait d'une alimentation équilibrée et bonne pour la santé en général. Je n'avais donc rien à perdre.

J'aime bien la nouveauté et mes premières expériences culinaires furent vraiment agréables. Je redécouvrais les plaisirs de repas simples et plein de goûts. J'appréciais particulièrement les légumes de saison, bio, avec un filet d'huile d'olive. J'avais l'impression d'avoir accès à une alimentation « pure ».

Très rapidement j'ai ressenti des améliorations. Au bout de quelques semaines, je n'avais plus besoin de médicaments pour traiter mon diabète. Mais cela n'était pas forcément une surprise car, dans mon type de diabète (diabète de type 1), il est fréquent que le pancréas se remette à fonctionner pour quelques mois. Les médecins appellent cela une « lune de miel ». Cela peut durer de trois à six mois. Dans le meilleur des cas, cela dure jusqu'à deux ans. Mon objectif était donc de faire durer cette lune de miel le plus longtemps possible grâce à ma nouvelle alimentation.

Des effets bénéfiques que je n'avais pas anticipés se sont manifestés :

- Au bout de deux mois, j'ai gagné environ deux heures de sommeil par nuit. J'avais l'habitude de dormir huit à neuf heures par nuit, et désormais seules six ou sept heures me suffisaient. J'ai d'ailleurs gardé ce rythme aujourd'hui.

Avec le recul cet aspect me semble toujours incroyable aujourd'hui. En

effet, en gagnant deux heures d'éveil par jour, c'est comme si j'avais gagné environ six années d'espérance de vie ! Ne serait-ce que pour cette raison, je suis content d'avoir changé mon alimentation.

- Au bout de six mois, ma peau est devenue plus belle et plus lisse. J'ai longtemps été sujet à l'acné. Je me souviens d'ailleurs qu'il ne m'était pas toujours agréable de me raser le matin lorsque j'étais jeune. L'alimentation hypotoxique m'a donc permis de réduire les traces de mon acné juvénile et c'est un plus tout à fait appréciable.
- En parallèle de mon changement d'alimentation, j'ai repris le sport. J'avais arrêté le foot en septembre 2008, car je n'arrivais plus à tenir physiquement. J'avais alors 38 ans et je me disais que ce n'était plus pour moi... Je me suis mis à la course à pied. Et, à ma grande surprise, cette reprise sportive s'est très bien passée. J'ai progressé régulièrement. J'étais même étonné de mes performances. Je me sentais bien dans mon corps. Dès l'été 2010, j'avais l'impression d'avoir récupéré la forme de mes 30 ans. Je me suis même laissé tenter par un tour du Mont-Blanc en randonnée que m'a proposé un ami. Nous étions « affûtés » et nous faisions certains jours jusqu'à 40 km de marche. Le diabète m'a tout simplement permis de retrouver le plaisir du sport !
- J'étais aussi très satisfait car je n'étais pas tombé malade de tout l'hiver : pas de grippe, pas de rhume. Mon système immunitaire fonctionnait mieux et me protégeait ! Et au printemps, je n'ai pas été gêné par les allergies au pollen qui se déclaraient systématiquement les années précédentes.

Mon changement d'alimentation a nécessité une réorganisation des repas familiaux. Mon épouse a tout de suite décidé d'adopter la même alimentation que moi. Je la remercie car cela aurait été difficile pour moi de manger toujours différemment des autres membres de ma famille. En revanche, les enfants n'ont pas changé leurs habitudes. Je n'ai pas voulu leur imposer ma nouvelle alimentation. Concrètement, nous préparions deux plats de résistance différents alors que l'entrée était la même pour

tout le monde. Le dessert était « à la carte », en fonction de ce qu'il y avait dans les placards ou le réfrigérateur.

Au quotidien, mon épouse s'autorisait quelques écarts de temps en temps... mais respectait globalement bien les recommandations de l'alimentation hypotoxique. Elle y trouvait son compte car elle avait observé des bénéfices : moins de migraines, moins de « coups de barre » après le déjeuner, un travail plus efficace l'après-midi, et une progression nette sur le plan sportif.

Cette nouvelle alimentation était finalement assez simple et savoureuse. Nous nous y sommes donc vite habitués. En revanche, la situation était plus compliquée lorsque nous étions invités. Je me suis rendu compte que la plupart de mes amis étaient désemparés lorsqu'il s'agissait de préparer un repas qui me convienne. Ils avaient peur de se tromper et, souvent, ils se disaient que sans lait et sans gluten... ça ne serait pas bon. J'ai donc pris l'habitude de les inviter et de leur préparer un très bon repas. Cela leur a montré par l'exemple que l'alimentation hypotoxique pouvait être aussi délicieuse que simple. Depuis, ils voient les choses autrement et ils ont beaucoup moins de réticences à nous inviter !

Si les débuts de cette transition alimentaire se sont bien passés et m'ont apporté des satisfactions, c'est vraiment au bout d'un an et pendant toute la deuxième année que j'ai ressenti un changement profond dans mon corps :

- Mon hémoglobine glyquée (le taux de sucre moyen sur 3 mois) était bonne et s'améliorait trimestre après trimestre. Mon diabétologue était content de mes résultats. Au bout d'un an, mes analyses de sang étaient excellentes !
- Je n'ai attrapé aucune maladie (grippe, rhume, gastro, toux...), ce qui n'était pas le cas de mes enfants. Je dormais toujours 6 à 7 heures par nuit et je ne me sentais jamais fatigué.
- En mai 2011, un an et demi après le début de mon diabète, j'ai pu participer à un challenge sportif de haut niveau : 250 km de parcours