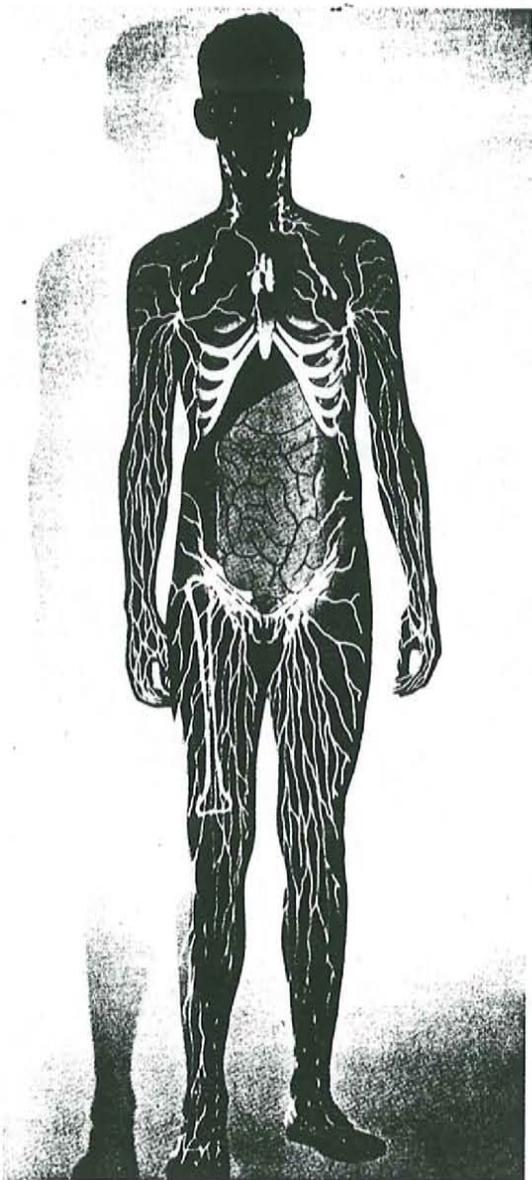


# Hygiène intestinale

## La saga du côlon-martyr

PAR ANNE-CHRISTINE LORANGER



« Le côlon est tout sauf un banal tube. »

JE PÉNÈTRE CHEZ L'HYGIÉNISTE DU CÔLON LES FESSES SERRÉES. L'IDÉE DE ME FAIRE INSÉRER UN TUBE À L'INTÉRIEUR DU POSTÉRIEUR ME COUVRE DÉJÀ DE SUEURS FROIDES. SEUL LE BESOIN D'ÊTRE DÉLIVRÉE DES CRAMPES QUI ME COINCENT PÉRIODIQUEMENT DANS MON LIT JUSQU'À DIX-HUIT HEURES D'AFFILÉE M'A DÉCIDÉE À HONORER MON RENDEZ-VOUS. PARAÎT QUE ÇA AIDE À MAIGRIR, EN PLUS...

**N**ous avons tous au moins cinq livres de matières putréfiées dans l'intestin, avais-je déjà entendu. Information confirmée par Lucie Courchesne, solide brunette bien arrimée dans le réel et présidente de l'Association des hygiénistes du côlon du Québec. Munie d'un abdomen ballonné et d'une ignorance crasse en matière de santé intestinale, je me suis pointée dans son bureau par un bel après-midi de printemps. Pourquoi se renseigner\*? Le côlon n'est qu'un minable boyau rempli de saletés, après tout... J'ai, depuis, appris à ne jamais mépriser le rôle sacré des éboueurs. Surtout quand ils se nichent entre sexe et mamelles!

Assise dans le petit espace bien organisé de Lucie Courchesne, j'écoute, avant mon irrigation colonique, un cours accéléré sur le fonctionnement du gros intestin. Première constatation: le côlon est tout sauf un banal tube. Constitué du cæcum, où il s'abouche à l'intestin grêle, du côlon ascendant, qui remonte jusque sous le foie où il fait un virage à angle droit, du côlon

transversal horizontal, qui se rend du foie à la rate, et du côlon descendant vertical, du rectum et de l'anus, le gros intestin mesure 1,5 mètre. Combiné à l'intestin grêle, il contient davantage de cellules nerveuses que le cerveau (voir encadré). Non seulement cet organe est-il indispensable à l'évacuation des déchets, mais il constitue également un carrefour d'échanges tant vers l'intérieur que vers l'extérieur. En plus de son travail de déshydratation du bol alimentaire, le côlon a en effet pour fonction d'absorber l'eau et les sels minéraux, de produire et d'ingérer certaines vitamines (B<sub>12</sub> et K) grâce à sa flore intestinale, d'évacuer les déchets hormonaux contenus dans le sang et la lymphe, et de défendre le corps contre les toxines et les germes nocifs. Et — surprise! — la sérotonine, ce délicieux neurotransmetteur notamment responsable de la régularisation de l'humeur, est produit à 95 % dans l'ampoule rectale. Et moi qui me sentais déprimée...

Imaginez que les éboueurs de Montréal se mettent en grève durant des mois, voire des années. Au bout de quelques semaines

d'être soi-même et qu'on s'aperçoit que les autres suivent. Lorsqu'on est soi, on voit l'autre tel qu'il est et vice versa. Ce sont donc des rencontres immédiates, simples et évidentes, et j'en fais l'expérience maintenant.

## JE N'AI PAS LA VIE DONT J'AI ENVIE.

Pourquoi l'être humain passe-t-il la plus grande partie de son temps à rêver sa vie plutôt que de donner vie à ses rêves, comme vous l'écrivez si bien ?

Parce que rêver sa vie, c'est formidable, nous n'avons pas d'ennemis, pas de contraintes, pas de conflits. Ce que l'on vit est parfait. Nous ne risquons pas de perdre.

Ce n'est pas «impliquant», car, d'une certaine manière, on ne peut pas perdre ce qu'on ne possède pas. Quand on a fait en sorte de vivre ses rêves, c'est exaltant, mais cela soulève beaucoup d'incertitudes en même temps: cela va-t-il durer, est-ce que je le mérite, puis-je conserver mon trésor, est-ce que je me sens coupable? Il faut pouvoir assumer cela.

Le paradoxe, c'est de devoir se battre pour faire aboutir ses rêves, mais en même temps, d'accepter ce qu'on fait et ce qu'on a à ce moment-là.

Quel conseil donneriez-vous pour d'abord développer l'habitude de changer nos comportements, pour ensuite y tenir mordicus, tout comme on tient sans relâche au plus grand rêve de notre vie? Pour enfin pouvoir dire, comme le titre de votre livre, Je t'aime la vie?

Devenons de plus en plus libres et apprenons à entendre nos désirs. Exprimons-les et faisons en sorte qu'ils prennent vie. Il faut avoir envie de vivre, et pour cela, il faut prendre bien conscience de ce qui nous empêche de vivre. Être dans la vie, dans sa vie!

Lorsque viendra le temps du choix, si nous pouvons arriver à sentir le moment où l'on se surprendra à se dépasser, à vaincre ses peurs, à ne rien céder sur l'essentiel, nous y serons arrivés... Souvenons-nous que même si, parfois, le choix est douloureux, il n'en demeure pas moins essentiel. Un deuil est toujours difficile à vivre, mais il est suivi d'une renaissance. Et l'on réalisera soudain qu'on est devenu la personne qui peut vivre «sans», sans ceux qui sont absents, ou sans ce à quoi on a renoncé: on est devenu une autre personne: soi-même!

Catherine Bensaïd, *Je t'aime, la vie*, Éditions Robert Laffont.



# NOUVEAU

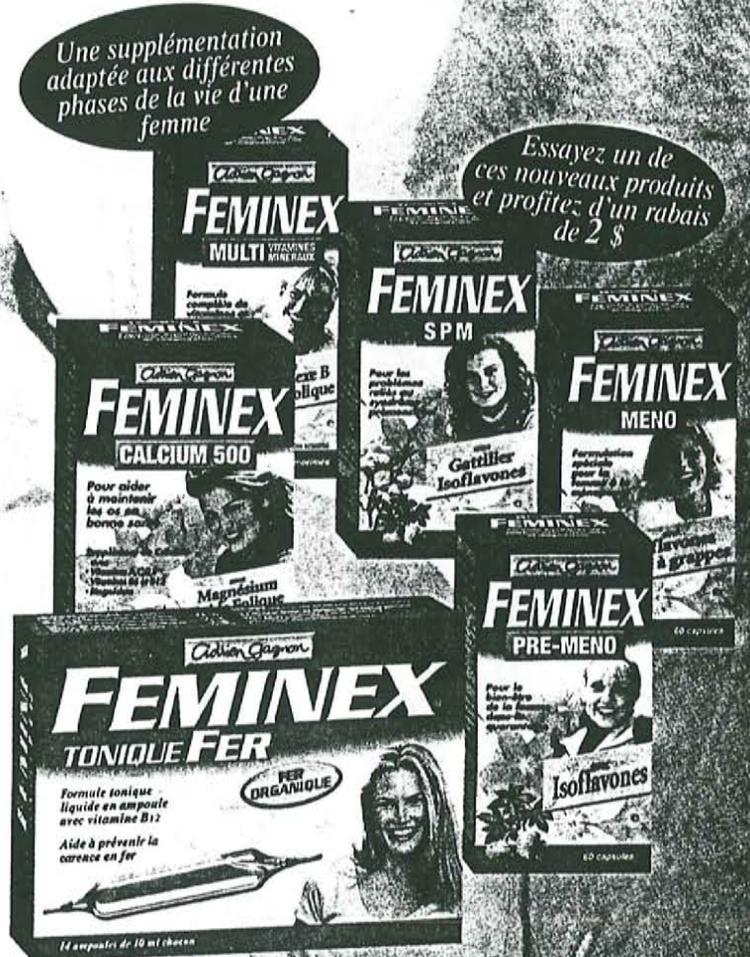
Adrien Gagnon

● Adrien Gagnon vous propose une nouvelle gamme de produits Feminox qui saura répondre aux besoins spécifiques de la femme.

● Vous trouverez toutes ces nouvelles formules en pharmacie. Visitez notre site web pour plus d'informations: [www.adriengagnon.com](http://www.adriengagnon.com), ou téléphonez au 1-800-781-7723 pour parler à notre naturopathe Sylvia Bourque (service de renseignement gratuit).

Une supplémentation adaptée aux différentes phases de la vie d'une femme

Essayez un de ces nouveaux produits et profitez d'un rabais de 2 \$



## 2 \$ de RABAIS

Sur un des produits de la Gamme Feminox Adrien Gagnon:

- Feminox Fer
- Feminox Calcium 500
- Feminox Multi
- Feminox SPM
- Feminox Méné
- Feminox Pré-Méné

**Au consommateur:** Faites rembourser ce coupon chez le détaillant participant. Un seul remboursement de 2.00\$ pour chaque bouteille de la gamme Feminox Adrien Gagnon. Ne peut être combiné avec tout autre offre ou rabais du détaillant.

**Au détaillant participant:** Pour avoir remboursé ce coupon au client qui aura fait l'achat d'un produit Feminox mentionné plus haut, Santé Naturelle (AG) Ltée vous remettra 2.00\$ plus les frais de manutention. Le remboursement pour tout autre produit constitue une fraude. Une preuve d'achat prouvant un stock suffisant devra être fournie sur demande pour justifier le nombre de coupons remboursés. Ces coupons ne seront acceptés que par l'intermédiaire des détaillants de produits Adrien Gagnon.

Pour fin de remboursement, poster à: Santé Naturelle (AG) Ltée, C.P. 100, Longueuil, QC, J4X 4X8

Expiration: 30-06-2001

Adrien Gagnon



seulement, vous observeriez des montagnes de déchets sur les terrains, les rues devenant des cloaques pestilentiels, les parcs transformés en marais grouillants de rats et autres parasites, et les habitants désespérés se débarrassant de leurs immondices dans le fleuve, polluant l'eau sur des dizaines de kilomètres. Imaginez maintenant l'état d'esprit des Montréalais...

Les effets d'un côlon encrassé sur le corps sont similaires: non seulement les matières stagnantes dans le côlon fermentent, se putréfient et génèrent de douloureux gaz, mais elles libèrent des toxines qui sont réabsorbées par la muqueuse intestinale (devenues poreuse à cause de la stagnation des matières) et envoyées via la veine porte vers le foie, les reins, le sang et la vésicule biliaire. Ces organes sont donc condamnés à travailler plus fort et s'engorgent peu à peu. De plus, chez un individu en bonne santé, c'est l'intestin qui reçoit les déchets du foie. Alors, lorsque c'est le foie qui devient le réceptacle des déchets, il n'a d'autres choix que de les renvoyer vers l'intestin et les reins, créant par le fait même un «cercle toxique». Enfin, un côlon embourbé ne peut libérer correctement la sérotonine dans l'organisme, ce qui fait qu'en plus de s'intoxiquer, l'individu ressent des symptômes accrus de fatigue, de dépression, de découragement ou encore des migraines. Loin de ce qui est généralement véhiculé, la constipation n'est donc pas une affection bénigne, mais un mal dont les conséquences à moyen terme peuvent être graves.

Le but de l'irrigation du côlon, me dit Lucie, est de rétablir un terrain intestinal adéquat. L'hygiéniste du côlon déloge les matières accumulées et réinsère des bonnes bactéries pour les mêmes raisons que le dentiste déloge le tartre des dents. La plupart des gens qui viennent consulter Lucie souffrent de constipation depuis des semaines, des mois, parfois même des années, et en sont à leur dernière extrémité. Selon un gastro-entérologue ami, les personnes souffrant de problèmes intestinaux ont augmenté de façon très significative depuis le début de sa pratique, il y a 17 ans. Formerions-nous une société de constipés? La question se pose...

Bon! Lucie m'invite à passer dans une salle de bain préalablement désinfectée (Hou! Que c'est propre!) et d'enfiler un curieux short en ratine équipée d'une porte arrière (Hou! Que c'est drôle!). J'entre ensuite dans la salle de traitement, où Lucie m'invite à m'allonger du côté gauche sur une table de traitement (Hou! Que j'ai peur!). Après m'avoir lubrifié l'anus, elle y introduit un instrument en forme de Y, appelé protoscope. L'opération n'est pas douloureuse. L'une des branches du protoscope sert à envoyer de l'eau stérilisée tiède ou chaude dans le côlon et l'autre sert à l'évacuer. Tandis que l'eau entre, Lucie bloque la sortie, ce qui permet d'accumuler l'eau dans l'intestin et de déloger les matières qui y stagnent. Lucie me vide l'ampoule rectale, puis elle me fait tourner sur le dos. Les jambes repliées, bien soutenues par une barre de métal matelassée, j'ai tout le loisir de me détendre tout en laissant me délester les boyaux. Elle me masse le ventre avec une huile épaisse, ce qui aide à déloger les masses encroûtées et stimule l'élimination. «Je vais faire une entrée d'eau. Tu me dis quand ça pousse.» Dix secondes plus tard, «ça» pousse. Hop! Une quantité impressionnante de bulles d'air se précipite dans le tuyau transparent visible dans un petit miroir installé sur le mur. Aucune matière fécale n'apparaît pendant un long moment, mais beaucoup de grosses bulles. C'est grave, docteur? «Ce n'est pas grave d'avoir des gaz inodores, mais quand les gaz sont odorants, c'est signe qu'il y a de la putréfaction, donc qu'il y a des matières qui stagnent dans l'intestin», me dit Lucie. Mais au fait, pourquoi aurais-je des machins putréfiés dans l'intestin?

Lucie m'explique alors que la surconsommation de viande, d'aliments raffinés, dénaturés et/ou acides, ainsi que le stress, engendrent beaucoup des problèmes actuels de digestion et de constipation. Lourds, dépourvus de fibres et de décomposition ardue, ces aliments ont tendance à transiter très lentement et à se coller à la muqueuse intestinale. Souvent affaibli par le stress, le pauvre côlon n'arrive plus à se débarrasser de ces sédiments gênants qui s'accumulent et qui sont causes de maladies, telles que la maladie de Crohn, les

## Métaphysique des tubes

Le Dr Michael D. Gershon, célèbre neuro-gastroentérologue américain, a publié, en 1998, chez Harper, un ouvrage de vulgarisation intitulé *The second brain*, dans lequel il explique que nos deux intestins forment un système neurologique très complexe, à la fois relié au cerveau et indépendant de lui. En fait, la digestion et l'absorption des nutriments par le côlon et l'intestin grêle comportent une suite d'opérations si sophistiquées qu'un second cerveau s'est développé au cours de l'évolution autour du système digestif pour libérer le premier. Nos deux cerveaux, celui dans la tête et celui dans le ventre, doivent coopérer, sinon des troubles majeurs s'ensuivent, dans la tête et dans le ventre. À lire!

diverticulites, le syndrome du côlon irritable, la colite ulcéreuse et le cancer du côlon. L'intoxication du système favoriserait en outre le développement des maladies auto-immunes, comme la sclérose en plaques, l'arthrite rhumatoïde et le diabète.

Aie! Une crampe. En plus, des spasmes violents secouent le tube de verre. Au secours! Qu'est-ce qui se passe? «Ton intestin est irrité, il est spasmodique. Tu vas voir, cela va se calmer. Tu sens une crampe parce qu'il y a une masse qui veut sortir.» Quelques minutes plus tard, j'évacue ladite masse. Ouf! Mais les entrées d'eau ne sont pas importantes, je suis incapable de supporter une entrée de plus de 25 secondes, ce qui est insuffisant pour amener l'eau jusqu'au côlon ascendant, où les matières sont encore liquides. Durant cette première séance, les entrées d'eau ne dépasseront pas 60 secondes. Mais qu'est-ce que je me sens détendue après! «C'est sans doute la sérotonine qui se libère dans ton organisme. En plus, l'eau chaude a calmé les spasmes de ton intestin.» Après m'avoir envoyée aux toilettes évacuer l'eau demeurée dans l'intestin, Lucie me fait un implant de bonnes bactéries, l'irrigation ayant dépeuplé l'intestin de son indispensable flore bactérienne. Elle



**CORPORATION  
CANADIENNE DES HYGIÉNISTES  
CERTIFIÉS DE CÔLON**

La CCHCC est le regroupement officiel des hygiénistes de côlon et regroupe des thérapeutes ayant reçu une formation professionnelle adéquate en irrigation du côlon. Ses membres doivent respecter un code d'éthique rigoureux. Vous avez donc l'assurance que leur pratique est sécuritaire et que les services offerts répondent à de hauts standards de qualité.

LA CCHCC PEUT VOUS INDIQUER OÙ SE TROUVE UN PRATICIEN CERTIFIÉ LE PLUS PROCHE DE VOTRE DOMICILE.

Région de Québec : (418) 838-0434  
Région de Montréal : (514) 935-7500

**QUÉBEC :**

Sillery  
Lorhy Louise Dubé  
(418) 682-8622  
Pascale Parent  
(418) 682-8622

**Beauport**

Jocelyne Varin  
(418) 667-0110

**Lévis**

Madeleine Carrier  
(418) 838-0434

**MONTRÉAL :**

Mai Hua  
(514) 762-4686  
Jean-Claude  
Rodet  
(514) 271-4022  
Jeannette  
Castonguay  
(514) 271-4022

**WESTMOUNT :**

Lucie Courchesne  
(514) 935-7500

**LAVAL :**

Françine  
Gendreau  
(450) 975-9721

**MC MASTERVILLE :**

Alyne Lepage  
(450) 446-7122

**Dollard-Des-Ormeaux**

Rhonda  
Beauregard  
(514) 624-2995

**HUL :**

Odette Audet  
(819) 246-5891

**Terrebonne**

Sonia Bougeois  
(450) 471-2423

**N-D DU BON**

**CONSEIL :**  
Mme Claude  
Mongeau  
(819) 336-2694

**ST-ADOLPHE**

**D'HOWORD :**  
Pierrette Roy  
(819) 327-2261

**RIMOUSKI :**

Claire Lévesque  
(418) 725-2500

« Ce n'est pas grave d'avoir des gaz inodores, mais quand les gaz sont odorants, c'est signe qu'il y a de la putréfaction, donc qu'il y a des matières qui stagnent dans l'intestin »

m'injecte environ 10 milliards de L-Acidophilus, L-Bifidus et L-Faecium de souche humaine, qui vont se multiplier très rapidement dans mon côlon et lui permettre de bien digérer.

Après l'évacuation, étant donné nous n'avons pas réussi à nous rendre jusqu'au côlon ascendant, Lucie évalue qu'il me faudra revenir la voir quatre autres fois pour déloger les masses stagnantes et me conseille des enzymes de brocoli pour aider mon foie. Ce que je ferai. Ces évacuations et le bien-être qu'elles engendrent me permettront de passer à travers une période particulièrement difficile de mon travail. Merci, Lucie!

### ET FRANK RECRÉA LE CÔLON...

Un an plus tard, c'est chez Frank Pridham que je me retrouve pour un jeûne de sept jours au jus de fruits et de légumes accompagnés d'irrigations du côlon. À la suite d'un burn-out, j'ai un urgent besoin de vitamines, de repos et de nettoyage interne. La cure me promet les trois en sept jours seulement. Frank, qui pratique le métier d'hygiéniste du côlon depuis plus de 20 ans, me dit avoir commencé à cause de sa mère qui souffrait d'un cancer du côlon en phase terminale. Non seulement l'at-elle guérie, mais il s'est aussi trouvé une vocation. Aujourd'hui, Frank ne pratique que des irrigations accompagnées de jeûnes au jus frais, plus détoxiquant et moins fatigant pour le système qu'un jeûne total à l'eau.

La veille du premier jour, je me procure chez Frank une boîte de fibres végétales (psyllium) et une autre d'un liquide gris appelé bentonite. Je devrai prendre une solution contenant une cuillerée de chaque substance dans un verre d'eau, quatre fois par jour. Le psyllium, en prenant de l'expansion dans l'estomac, va activer le péristaltisme (mouvements intestinaux) dans l'intestin et me permettre d'éviter la sensation de faim d'un estomac vide. Combiné à la bentonite, le psyllium agit

tel un papier sablé très doux sur les parois du côlon et déloge les matières fécales et le mucus accumulé.

Quotidiennement, et durant six jours, le psyllium sera évacué par les irrigations. Frank m'explique que les deux premiers jours, les selles évacuées au cours du traitement sont normales, mais qu'au bout de trois jours, on observe un énorme changement dans la couleur et la texture. Les matières fécales deviennent de plus en plus sombres, souvent noires, caoutchouteuses et accompagnées de plaques de mucus. Elles redeviennent habituellement claires vers la fin, quand le processus de nettoyage est achevé. Plus les matières sont noires, plus elles sont anciennes et donc plus longtemps elles ont stagné dans l'intestin. Certains grands consommateurs de pâtes blanches et de beurre d'arachides ont même un enduit caoutchouteux qui tapisse entièrement

### Indispensables exigences

Les membres de la Corporation des hygiénistes du côlon du Québec doivent tous avoir suivi une formation de trois à six mois (il existe deux écoles au Québec), avoir passé des examens théoriques et pratiques ardues et avoir subi une visite certifiée de leurs bureaux par des membres de la corporation. Votre hygiéniste se doit de respecter l'hygiène des lieux et de désinfecter ses instruments à l'aide d'un désinfectant médical et d'un autoclave. Il doit également utiliser un appareil muni d'ultraviolets pour désinfecter l'eau et procéder à l'insertion de bonnes bactéries à la fin de l'irrigation. À noter qu'un bon hygiéniste du côlon refusera de procéder à une irrigation si vous souffrez d'ulcère intestinal ou d'hypertension artérielle sévère, montrez des signes de perforation digestive ou de tumeur cancéreuse du côlon ou si vous avez subi une intervention chirurgicale.

les parois de leur côlon et qui prévient l'absorption des vitamines. Quelle horreur! Mais, me dis-je, moi qui me nourris très bien et qui suis jeune, je ne dois pas avoir les selles bien noires, ni surtout de machins de caoutchouc! Ignorance, quand tu nous tiens...

Première irrigation, donc, après une demi-journée à boire jus de melon frais (miam!), jus de carottes et pommes (remiam!) et jus de carottes-poivron-laitue (pas mal). Je dois boire entre six et huit verres de jus frais de 12 à 14 onces par jour. Je n'ai pas faim, à cause du psyllium, et il en sera ainsi durant les sept jours. Durant l'irrigation, Frank procède avec douceur et maîtrise. Ses mains expertes savent immédiatement trouver les points douloureux sur mon ventre et les masser pour faire passer les masses et les crampes. Je vais le voir quotidiennement durant six jours consécutifs. Déjà, la seconde journée, il constate que mon corps s'est mis en mode «désintox» à cause de l'apparence de mes selles, plus foncées. Au troisième jour, elles sont noires et pleines de mucus. «Tu manges trop de produits laitiers», me dit Frank. Je pense en rougissant aux demi-litres de Häagen Daas avalés devant la télé. Hum! Difficile de se sauver avec un tuyau dans l'anus. Mais Frank me regarde avec un gentil sourire. Il en a vu d'autres!

### Message virtuel... mais réel!

Selon Jacques Martel, auteur du Dictionnaire des malaises et maladies, le corps ne fait pas différence entre un trouble physique ou symbolique. Si une personne n'arrive pas à digérer la perte de son emploi, par exemple, le corps peut envoyer de l'acide pour la digestion, comme s'il s'agissait d'un gros morceau de viande difficile à ingérer. Imaginez le tort que peut faire à notre corps une mauvaise digestion symbolique endurée pendant des années. Lorsque des malaises intestinaux nous accablent, il serait peut-être bon d'examiner aussi ce qui circule mal dans notre vie...

La désintoxication de Frank nettoie tous les organes. En plus des irrigations, je dois également marcher une demi-heure dans un parc en respirant profondément pour nettoyer mes poumons. De plus, tous les deux jours, après m'être frottée avec une brosse à poils doux, je dois me tremper 20 minutes dans un bain d'eau salée pour accélérer l'évacuation des déchets par le plus grand organe du corps, la peau. Que de travail pour se faire du bien!

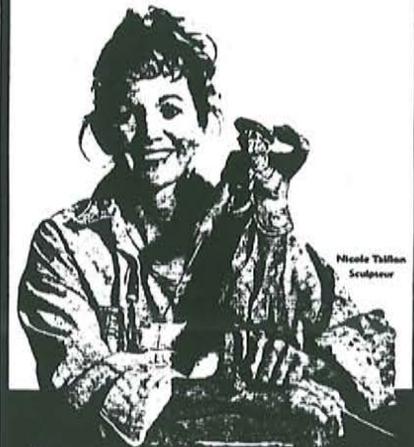
Au quatrième jour, j'évacuerai avec stupeur mon enduit de caoutchouc (hé oui!). Ma peau devient immédiatement plus rosée, plus éclatante et des boutons d'acné récurrents disparaissent pour ne plus revenir. Chouette! Cependant, si, moi, avec mon alimentation riche en fibres et en salades, j'ai pu développer cette horreur, tous les Nord-Américains, avec leur alimentation dénaturée, doivent bien en avoir un, eux aussi, un enduit! «Pas tous, me dit Frank, mais beaucoup. Je rencontre souvent des étudiants, grands amateurs de pâtes, qui en ont un. Généralement, il ne se décolle pas au premier jeûne, mais au second. Cela veut dire que tu t'es bien nourrie, récemment.» Encourageant!

Au soir du quatrième jour, j'ai déjà perdu huit livres, et, le soir, Frank me fait manger deux oranges accompagnées de trois onces d'huile d'olive vierge. À ce moment de la désintoxication, le foie ne tentera pas de digérer l'huile, mais l'évacue tout simplement, entraînant avec elle tous les résidus contenus dans la vésicule biliaire et qui peuvent durcir avec les années pour former des pierres. Le lendemain, lors de l'irrigation, j'élimine une douzaine de petites billes rondes. «Tu aurais eu la vésicule pleine de pierres dans quelques années», me dit Frank. Seigneur! Tout ce que j'ai pu m'éviter avec ce jeûne...

J'achèverai ma semaine de jeûne dans une extase physique et un bonheur inconnus depuis 20 ans. S'il existe un Dieu pour les journalistes bouchées, ses archanges se prénomment Frank et Lucie et officient... à Montréal.

\* Être journaliste, c'est digérer de l'information pour les autres!

Pour contacter Lucie Courchesne: (514) 935-7500  
Frank Pridham: (514) 488-2921  
Association des hygiénistes du côlon du Québec:



Nicole Tallon  
Sculpteur

**Se prendre en main  
est le travail  
de toute une vie.**

Savoir équilibrer sa vie  
est un art  
de tous les instants.  
chaque année,  
l'ostéoporose affecte  
la vie de milliers  
de Québécoises  
de plus de 40 ans.  
Pour éviter  
que votre vie  
ne soit brisée  
par des os trop fragiles,  
communiquez avec nous  
ou consultez votre médecin  
pour en savoir plus.

**1 877 369-7845 ou  
(514) 3697845  
[www.osteoporose.qc.ca](http://www.osteoporose.qc.ca)**



OSTÉOPOROSE  
QUÉBEC