



# Sauvée de Lyme par le qi-gong et le jeûne

En 2014, Amandine subit une morsure de tique... Et ce qui aurait pu rester un banal incident se transforme en un cauchemar de plusieurs années. Ce seront finalement le *qi-gong* et le jeûne hydrique, deux pratiques issues des médecines traditionnelles, qui lui permettront de retrouver une bonne qualité de vie.

Mai 2014, Amandine, 30 ans, dirigeante d'entreprise en pleine ascension professionnelle, décide de partir se ressourcer le temps d'un week-end dans la nature. Un soir, à son retour d'une promenade en forêt, en prenant sa douche, elle remarque qu'une tique est nichée sous sa peau. Ne constatant pas de rougeur ni d'érythème, elle ne s'en inquiète pas outre mesure. Sa semaine de travail s'annonçant très chargée, elle extrait le parasite par elle-même et diffère la prise d'un rendez-vous médical. Deux jours plus tard, son généraliste se veut rassurant et lui prescrit une antibiothérapie préventive d'une semaine. Rassurée par ce traitement, la jeune femme reprend le cours de sa vie.

## Douleurs articulaires et migraines à répétition

Trois semaines après cependant, elle commence à ressentir des symptômes inhabituels : des douleurs articulaires et musculaires dans les jambes, et des migraines à répétition alors qu'elle n'y était pas sujette. Inquiète, Amandine qui a entendu parler des risques de maladie de Lyme à la suite d'une morsure de tique retourne chez son médecin. Ce dernier lui prescrit le test sanguin ÉliSa, employé en première intention en France pour détecter la présence d'anticorps dirigés contre la bactérie *Borrelia burgdorferi*, responsable de la maladie de Lyme. L'examen sérologique se révélant négatif, Amandine garde l'esprit tranquille. Pourtant, quelques semaines plus tard, ses symptômes

se font de plus en plus prégnants : outre ses douleurs articulaires et musculaires, la jeune femme souffre désormais de troubles digestifs et nerveux. Elle retourne en consultation et se voit prescrire un nouveau test ÉliSa qui, cette fois encore, ne révèle aucune trace de la maladie de Lyme. Si ce résultat semble rassurant, il n'en laisse pas moins la jeune femme sans réponse et désemparée face à un état de santé qui se détériore de jour en jour. Après quelques semaines, Amandine est épuisée, et ses membres deviennent si douloureux qu'elle ne peut pratiquement plus se mouvoir normalement. Cet effondrement a un impact désastreux sur sa capacité de travail et la contraint à se séparer de son entreprise.

## « Après six mois d'errance médicale, la bactérie avait eu le temps de se propager »

Six mois plus tard, son médecin, atterré par l'état de sa patiente et conscient qu'il n'est pas rare que le test ÉliSa soit faussement négatif (il dépend de la réponse immunitaire du patient qui peut ne pas être détectable à court terme), suggère à Amandine, « presque en chuchotant », de réaliser un autre test outre-Rhin, non loin de chez elle. En Allemagne, les méthodes de diagnostic de la maladie de Lyme sont, en effet, différentes. On y pratique plus volontiers le test Western Blot (prescrit sur le territoire

français seulement en cas de test ÉliSa positif ou douteux), ainsi que d'autres analyses permettant de dépister la *Borrelia* et les co-infections. Il s'agit des tests Elispot et PCR dont la qualité est considérée, en France, bien inférieure à la sérologie, faute de réelle évaluation clinique sur l'homme. « *En moins de dix jours, j'ai été diagnostiquée d'une maladie de Lyme chronique !* », témoigne Amandine. « *Malheureusement, après six mois d'errance médicale, la bactérie avait eu le temps de se propager dans tout mon corps.* » Pour soigner sa patiente, le médecin allemand qu'elle consulte, très porté sur les traitements naturels, lui prescrit divers compléments, tels que l'arginine, un acide  $\alpha$ -aminé réputé pour son rôle d'inhibition des bactéries *Borrelia*. À cela s'ajoute un mélange d'huiles essentielles, le célèbre Tic tox, une synergie d'actifs interdite à la vente en France, mais réputée pour prévenir et traiter les borrélioses et notamment la maladie de Lyme. Malheureusement, ces traitements sont inopérants...

## « Sur une inspiration profonde, les bras s'élèvent lentement sur les côtés... »

Clouée au lit pendant près d'un an et demi, Amandine découvre un jour un documentaire télévisé consacré au *qi-gong*, une pratique utilisée en Chine dans le traitement d'un large spectre de pathologies, en particulier le cancer. Le lendemain, un ami au téléphone lui parle à nouveau de cette

gymnastique traditionnelle associant des mouvements lents à des exercices respiratoires de maîtrise du souffle. Intriguée par la coïncidence, elle entreprend des recherches sur Internet et lit plusieurs articles vantant les effets thérapeutiques de cet art énergétique ancestral. Rassemblant ses forces, elle s'inscrit immédiatement à un cours... et ne tarde pas à découvrir le mouvement « ciel-terre », l'un des enchaînements les plus simples et pourtant les plus puissants du *qi-gong*. « *Il commence par une position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Les bras sont d'abord relâchés le long du corps, paumes tournées vers le haut, jusqu'à ce qu'ils se rejoignent au-dessus de la tête. En atteignant cette position, les mains se tournent vers la terre, et sur une expiration lente, elles redescendent devant le corps, comme si elles guidaient l'énergie céleste vers le bas, jusqu'à ce que les mains atteignent de nouveau la position initiale le long du corps.* » Conçu pour harmoniser les énergies célestes et terrestres au sein du corps, ce mouvement aide à équilibrer le *yin* et le *yang*, favorise la circulation de l'énergie vitale (le *qi*) à travers les méridiens, et procure un sentiment de paix intérieure. Il est également réputé

pour renforcer le système immunitaire, améliorer la respiration et calmer l'esprit.

### « *Les douleurs commençaient à diminuer, je retrouvais de l'énergie...* »

Amandine ne tarde pas à prendre conscience que « *le qi-gong est une véritable voie initiatique influant tant sur l'énergie interne que sur les émotions jusqu'à favoriser l'éveil de la conscience : c'est un travail très global permettant de réharmoniser l'ensemble du système corporel et spirituel* ». Après trois semaines d'exercices quotidiens, les effets sont tels qu'Amandine a la certitude qu'elle doit absolument persévérer : « *Les douleurs commençaient à diminuer, je retrouvais de l'énergie, et cette fatigue accablante me quittait peu à peu. J'arrivais de nouveau à me concentrer et, alors que j'avais l'impression d'être devenue dyslexique, je pouvais à nouveau m'exprimer normalement* ». Amandine a enfin envie de quitter son canapé. Elle sent son corps se revitaliser, remarque à l'extérieur, et, en quelques mois, retrouve un état

de santé satisfaisant. Il n'en faut pas plus pour la décider à renouer avec la course à pied qu'elle affectionnait particulièrement avant la maladie. Cependant, en pleine course, elle se rend compte qu'elle souffre encore de douleurs résiduelles. Mais il semble que sa quête de guérison l'ait ouverte à de nouvelles perceptions. Depuis quelque temps, elle entend « *comme une voix intérieure* » qui lui murmure des conseils. Un matin, alors qu'elle se réveille aux prises avec des douleurs, une fulgurance la traverse : « *C'était comme si on me conseillait de jeûner. Sur le coup, étant déjà très menue, j'ai d'abord rejeté cette idée. Puis je me suis décidée à essayer.* »

### Le miracle du jeûne

La suite semble tenir du miracle : « *Après seulement vingt-quatre heures de jeûne à l'eau, toute douleur résiduelle avait disparu* », raconte-t-elle avec émotion. Son intuition lui intime alors de continuer. Elle ne consomme que de l'eau pendant quatre jours et demi. « *Pour être honnête, au troisième jour, j'ai mis la pointe de ma langue sur une cacahuète juste pour ressentir la saveur salée* », dit-elle en riant. « *Mais je n'ai vraiment rien mangé.* » Après ce jeûne, Amandine ne souffre plus d'aucun symptôme. C'est un tournant radical dans sa vie. Le jeûne hydrique, qui consiste à s'abstenir de toute nourriture solide tout en consommant uniquement de l'eau, commence à être connu pour les bienfaits significatifs qu'il apporte aux personnes atteintes de la maladie de Lyme. Ce type de jeûne aiderait, en effet, à détoxifier le corps en favorisant l'élimination des toxines accumulées, ce qui serait particulièrement utile face à une maladie au cours de laquelle les toxines bactériennes peuvent aggraver les symptômes. En laissant le système digestif au repos, le corps concentrerait son énergie sur la guérison et la régénération des tissus endommagés par l'infection. Ce qui est scientifiquement

## Mieux connaître la maladie de Lyme chronique

La maladie de Lyme chronique se manifeste lorsque l'infection par la bactérie *Borrelia burgdorferi* persiste dans le corps après un traitement initial, entraînant des symptômes durables et parfois invalidants. Environ 10 à 20 % des patients traités pour une maladie de Lyme continuent à éprouver des symptômes tels que fatigue extrême, douleurs articulaires, troubles neurologiques et problèmes cognitifs, parfois plusieurs années après l'infection initiale. Cette forme chronique de la maladie peut entraîner une altération significative de la qualité de vie. Des patients font état de difficultés à accomplir les tâches quotidiennes et à maintenir une activité professionnelle. Les mécanismes sous-jacents à cette persistance ne sont pas encore entièrement compris, mais il est suggéré que, des fragments bactériens persistant, une réponse immunitaire dysfonctionnelle ou des co-infections pourraient jouer un rôle. Bien que l'existence de la maladie de Lyme chronique soit controversée dans certains milieux médicaux, les patients qui en souffrent cherchent souvent des traitements complémentaires, y compris des approches comme le jeûne ou des thérapies immunomodulatrices, pour gérer leurs symptômes et améliorer leur bien-être général.

documenté<sup>1</sup>, c'est que cette pratique douce et accessible stimule l'autophagie, le processus par lequel les cellules éliminent les composants endommagés et se régénèrent, renforçant ainsi le système immunitaire. On sait également par certaines études que le jeûne hydrique permet de réduire l'inflammation chronique<sup>2</sup> (souvent associée à la maladie de Lyme), tout en étant plus facile à mettre en œuvre en autonomie que le jeûne sec (sans eau ni boisson). Si Amandine reconnaît que le jeûne n'est pas toujours confortable, surtout lors de la phase de détoxification qui survient entre le troisième et le cinquième jour, elle encourage néanmoins ceux qui envisagent de jeûner à le faire sous surveillance médicale et à persévérer malgré ces difficultés, car les bienfaits à long terme en valent la peine : « *On peut avoir des douleurs, des nuits sans sommeil, mais c'est le signe que le corps est en train de se purifier.* »

## Qi-gong Attitude

Forte de son expérience et de sa conviction quant aux bienfaits du *qi-gong* et du jeûne, Amandine a décidé de partager son savoir avec le plus grand nombre. « *Lors du confinement de la covid-19, j'ai commencé à partager ma pratique sur YouTube* », raconte-t-elle. Et ce

## Le *qi-gong*, une pratique thérapeutique ancestrale chinoise

Alliant mouvements lents, respiration profonde et focalisation mentale, le *qi-gong* est reconnu pour ses vertus thérapeutiques par la médecine traditionnelle chinoise. Employé depuis des millénaires en Chine pour maintenir et restaurer la santé, il vise à équilibrer le flux d'énergie vitale, ou *qi*, à travers le corps. Aujourd'hui encore, cette pratique est intégrée dans les traitements médicaux de diverses affections, notamment les troubles respiratoires, les douleurs chroniques, l'hypertension et les maladies liées au stress. Des études menées en Chine ont montré que le *qi-gong* pouvait renforcer la fonction immunitaire, réduire l'inflammation et favoriser la récupération après une maladie<sup>3</sup>. De plus, il est souvent recommandé comme complément aux traitements conventionnels pour des maladies chroniques telles que le cancer, en raison de ses effets bénéfiques sur la qualité de vie, la réduction de la fatigue et l'amélioration de l'état émotionnel des patients. Dans de nombreux hôpitaux chinois, le *qi-gong* est utilisé en complément de l'acupuncture, de la phytothérapie et d'autres pratiques de la médecine traditionnelle.

qui avait commencé comme un simple support pour ses abonnés s'est rapidement transformé en une plateforme d'échange et de transmission plus vaste. Aujourd'hui, Amandine propose sur sa chaîne YouTube intitulée « *Qi-gong Attitude* » des vidéos gratuites pour initier les gens à cette pratique. « *Je le fais parce que je suis convaincue du pouvoir thérapeutique du qi-gong* », dit-elle. Elle offre également un programme payant d'accompagnement et de cours en ligne pour permettre à chacun d'accéder à la puissance d'autoguérison que notre corps possède naturellement, « *à condition qu'on lui en donne les clés* ».



... Clélia Fortier  
Journaliste

### Pour en savoir plus

Le site d'Amandine propose un cours de *qi-gong* en ligne : [qiqong-attitude.com](http://qiqong-attitude.com). Chaîne Youtube Qi gong Attitude.

## Écrans et pipi nocturne sont liés

Si vous vous levez plus de deux fois par nuit pour aller aux toilettes, vous souffrez probablement de nycturie. Or ce trouble pourrait être causé par la télévision et les écrans utilisés en journée ! En effet, une étude<sup>1</sup> a établi une statistique troublante : les personnes passant plus de cinq heures par jour devant les écrans

ont 48 % de risque supplémentaire de se lever la nuit pour uriner. Mais d'autres éléments peuvent entrer en jeu : manger salé, boire plus en soirée, âge, diabète... Cela dit, « *le mécanisme réel par lequel une exposition prolongée à la télé augmente le risque de nycturie n'est pas très bien compris* ».

1. Aiwey Zhang, « Association between TV and/or video time and nocturia in adults. An analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey. », *Neurourology and Urodynamics*, 2024.

1. Mohammad Bagherniya et al., « The effect of fasting or calorie restriction on autophagy induction. A review of the literature. », *Ageing Res. Rev.*, 2018. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30172870/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30172870/)
2. Milton Pereira et al., « Arachidonic acid inhibition of the NLRP3 inflammasome is a mechanism to explain the anti-inflammatory effects of fasting. », *Cells Report*, 2024. [www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(24\)00028-7](http://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(24)00028-7)
3. (PDF) « Some Beneficial Health Effects of Tai Chi and Qigong. » ([researchgate.net](http://researchgate.net))