

Des nouvelles de mon genou

Salut chers amis ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Merci de m'accompagner. Il est 7h du matin et je suis en train de me balader aux alentours de chez moi. Il fait très chaud-là en cette fin d'été, il fait très chaud ici. Et du coup je me suis dit : « Plutôt que de souffrir de la chaleur en enregistrant cet épisode, je vais le faire tôt ». Donc me voilà, 7h du matin, on va parler de mon genou. Alors, ce n'est pas forcément un sujet passionnant à mon avis, mais j'ai pas mal parlé santé ces dernières années et vous êtes nombreux à m'interroger sur le sujet. Donc ça va être un épisode spontané, cool, tranquille.

Mais avant ça, je voulais te rappeler ou rappeler à ceux qui nous découvrent, ceux qui découvrent cet épisode, que pour les passionnés de développement personnel, il y avait la possibilité de lire mon livre : « *4 pilules pour une vie riche et sans stress* ». Tu peux découvrir son contenu en te rendant sur www.francaisauthentique.com/4p. Tu feras d'une pierre deux coups : amélioration du français puisqu'il y a aussi une version audio, mp3 et en même temps amélioration de ta vie, ce qui n'est pas trop mal à mon avis.

Aujourd'hui, comme indiqué, on va parler de mon genou. Alors déjà, je remercie les dizaines, voire même je ne sais pas si on n'est pas à 100 personnes qui m'ont envoyé des messages ces dernières années pour me donner des conseils techniques. J'ai parlé de mes soucis de genou et beaucoup m'ont donné des conseils, beaucoup m'ont donné des astuces, des techniques. « Johan, j'avais ce problème, j'ai fait ça. Johan, tu devrais essayer ça. Johan, regarde cette vidéo, regarde ce livre ». Et je m'aperçois qu'il y a énormément de ressources et techniques différentes et ça va être, tu vas le voir, peut-être le message principal de l'épisode d'aujourd'hui.

Et on me demande là récemment, j'ai eu plusieurs messages ces dernières semaines qui me demandaient carrément des nouvelles. « Johan, tu ne nous parles plus de ton genou. Comment ça se fait ? ». C'est vrai qu'à une époque j'avais tendance à en parler un petit plus. Et en fait, la raison pour laquelle je n'en parle quasiment plus, c'est que ça va mieux, c'est que mon problème de genou en tout cas est en lui-même pour le moment résolu. Donc ça fait un an, plus d'un an maintenant que je n'ai absolument plus de douleurs au genou, que je peux recourir normalement, que je peux vivre vraiment normalement, que je n'ai plus mal au genou quand je me lève le matin, que je n'ai plus de douleurs en descendant l'escalier. Donc, c'est quand même un truc plutôt pas mal, plutôt pas mal.

J'ai encore quelques petites douleurs articulaires. Articulaire, ça vient d'articulation et les articulations ce sont toutes les parties de notre corps qui font le lien entre deux autres parties. Par exemple, l'articulation du genou, elle fait la liaison entre la cuisse et puis le bas de la jambe. Donc ça, c'est une articulation. Et j'ai encore quelques articulations qui me font souffrir notamment au niveau des mains et des pieds, mais, mais les soucis de genou qui

m'ont empêché de courir pendant plusieurs années et qui m'ont gêné pendant plusieurs années ont entre guillemets, parce qu'ils peuvent revenir à tout moment, mais pour le moment, ils ont disparu.

Et c'est un des premiers messages que je voulais passer dans ce podcast, dans cet épisode, c'est que parfois la nature et notre corps sont tellement complexes que c'est quasiment impossible de tout comprendre, c'est impossible de tout comprendre. Tu sais, moi je suis quelqu'un de très logique de nature et j'aime comprendre ce qu'on appelle « les relations de cause à effet ». J'aime savoir qu'un résultat arrive à partir de certaines causes, c'est ce qu'on appelle des relations de cause à effet.

Par exemple, j'envoie de l'énergie dans mes jambes, c'est la cause et l'effet c'est que je marche. Tu vois, ça c'est une relation directe de cause à effet. Et je sais que si j'agis sur la cause, je vais forcément agir sur l'effet, c'est-à-dire si j'arrête de donner de l'énergie à mes jambes, je ne vais plus avancer ou si j'en donne plus, je vais avancer plus vite. Donc, c'est une relation directe de cause à effet.

Et moi j'adore, dans tout ce que je fais, comprendre les relations de cause à effet. Et parfois, bien sûr, ce n'est pas aussi simple que ce que je viens de décrire au niveau de mes jambes. Il y a plusieurs causes qui donnent des effets différents, donc c'est quelque chose de complexe. Et je m'aperçois qu'au niveau du corps humain, c'est impossible, vraiment impossible de vraiment savoir exactement « OK, telle cause produit tel effet », c'est impossible.

J'ai essayé de le faire quand j'ai eu mes soucis d'articulation ou de genou, j'ai testé plein de choses et je voulais à chaque fois tester une chose nouvelle seul, c'est-à-dire que je dis : « Allez, pendant six mois... » J'avais fait plus, mais c'était le plan initial, « six mois, je ne vais plus manger du tout d'aliments qui contiennent du gluten et je ne vais rien changer d'autres, parce que si je change tout en même temps, je ne saurais pas quelle était la cause. Donc, tu passes six mois sans gluten ».

Je n'ai pas vu de vrai résultat sur mon problème. Même si en soi je me sentais mieux d'avoir limité les glucides, ça n'a pas eu d'impact direct sur mon genou. Au bout de six mois, je dis : « Bon, ce n'est pas ça ». Et en faisant ça, déjà c'est très long, puisqu'il faut à chaque fois attendre plusieurs mois avant d'avoir un résultat et en plus tu ne sais jamais, parce que les résultats ou les expériences que tu fais ne sont jamais à 100% les mêmes. Par exemple, mon essai sans gluten c'était plutôt printemps-été. Donc, est-ce que ça a le même effet quand tu le fais l'hiver, puisqu'on sait que la température extérieure a des effets sur les articulations. Donc, c'est tellement complexe qu'on ne peut pas savoir.

Et au bout de quelques années, je l'ai compris mais surtout accepté, parce que je pense que le problème que j'avais, c'était surtout d'accepter qu'on ne peut pas tout

comprendre et que le corps, bien qu'il soit une machine, bien qu'il fonctionne, le corps, j'en suis persuadé, sous forme de relation de cause à effet, et je pense que si on avait toute la connaissance, on pourrait très bien déterminer exactement quelles sont les causes et les effets, mais il faudrait prendre en compte la qualité de l'eau qu'on boit, il faudrait prendre en compte notre état nerveux, il faudrait tout prendre en compte. Et je pense que si on faisait ça, on arriverait à déterminer toutes les relations de cause à effet.

Je ne suis pas capable de le faire. Et à la limite, ce n'est pas grave. Je me dis : « l'important finalement, c'est les résultats ». Et le conseil que j'aurai à te donner dans le domaine de la santé, c'est de faire tout simplement ce qui est bon. Il n'y a pas de secret.

J'ai lu des dizaines et des dizaines de livres sur le sujet de la santé en cherchant à chaque fois, tu sais, la petite astuce qui s'adapterait à mon cas et qui m'aiderait à résoudre ce souci de genou, et je me suis aperçu que finalement il n'y a pas de vrai secret en ce qui concerne la santé. Tu as beaucoup de théories différentes dans les livres. Certains vont insister sur un type d'alimentation, d'autres vont insister sur un type d'exercice, d'autres vont insister sur la gestion des émotions. Donc chaque livre qui traite de la santé va vraiment insister ou amplifier un point.

Mais au final, il n'y a pas de vrai secret. Au final, si tu veux être en bonne santé, il faut bien dormir, bien manger, faire attention à ta nutrition, donc bien manger et boire des choses qui sont bonnes pour toi, de l'eau par exemple, et il faut faire de l'exercice, bouger. C'est simple, c'est tellement simple d'ailleurs que tu trouves très peu de livres qui te disent : « fais ça, mange bien, dors bien, fais de l'exercice et tu seras en bonne santé », ça c'est assez rare et pourtant c'est vraiment la base.

Donc de mon côté, j'ai mis en place un certain nombre de choses qui vont m'aider, j'en suis persuadé, à d'une part stabiliser cette histoire de genou, faire en sorte que mes genoux fonctionnent bien et m'aider à être encore mieux d'un point de vue articulaire et physique en général. Je vais avoir 38 ans cette année, donc c'est un âge aussi à partir duquel il faut commencer à combattre les effets du vieillissement.

Donc, c'est un petit peu ce que je vais faire, je vais continuer de limiter fortement mes glucides ou les glucides que je mange, je vais limiter fortement le lait de vache, comme je le fais. Je vais essayer de continuer ou je vais continuer à faire un petit peu de trampoline chaque matin pour muscler mes jambes et je vais continuer à me focaliser tout le temps, tout le temps, tout le temps sur : sommeil, alimentation, exercice et sérénité, puisqu'il est évident que la sérénité et le fait d'être calme, serein, pas stressé, ça joue énormément.

Donc voilà un petit peu ce que je voulais dire aujourd'hui et ce que je te recommande de faire. Il y a une chose qui m'avait un petit peu frappé, c'est de voir le nombre, vraiment le nombre de personnes qui souffraient de problèmes alors qui pouvaient être des problèmes

d'articulation comme moi ou autres, c'est hallucinant de voir le nombre de personnes qui souffrent chaque jour, c'est fou.

Je l'ai vu dans tous les différents commentaires ou témoignages qu'on a partagé avec moi, puisque les gens qui étaient touchés par mon histoire de genou dont j'ai parlé, et si tu veux en savoir plus, tu vas sur le site de Français Authentique dans la catégorie podcast et tu fais des recherches, tu tapes « genou ». Je pense que tu vas avoir pas mal de résultats parce que j'en ai beaucoup parlé. Mais voilà, les gens ont été touchés par mon histoire parce que beaucoup souffrent de problèmes également d'articulation ou de santé en général. Et c'est dingue de voir à quel point les gens peuvent souffrir.

Et ça me fait me rappeler au quotidien que la santé, c'est ce qu'il y a de plus important, c'est à la base de tout. Si on n'est pas en bonne santé, on a beau avoir tout l'argent du monde ou la meilleure des passions du monde, on n'arrivera malheureusement pas à vivre heureux. Donc pour être heureux, pour être bien, pour avoir une belle vie, il faut être en bonne santé.

Et pour ça, il faut se consacrer ou il faut consacrer du temps à son développement personnel et aux quatre pilules dont je parle dans mon livre : « *4 pilules pour une vie riche et sans stress* », puisque dans les quatre pilules, je vais un petit peu loin que ce dont j'ai parlé aujourd'hui. Aujourd'hui, j'ai insisté sur les aspects physiques en parlant sommeil, en parlant alimentation et exercice, mais les quatre pilules ça va plus loin, c'est l'aspect physique, l'aspect mental, faire travailler son cerveau, l'aspect émotionnel puisque sans une bonne gestion de ses émotions, le corps ne peut pas être en bonne santé, c'est impossible, et l'aspect spirituel qui donne encore plus de sens à notre vie globale.

Donc, tu peux aller jeter un œil en allant sur www.francaisauthentique.com/4p, et tu peux continuer à me donner ton avis, à partager ton expérience en ce qui concerne la santé. Et j'en profite pour remercier tous les membres qui ont pris le temps de m'écrire et m'encourager, pour leur soutien inconditionnel.

Salut, les amis ! À très bientôt pour un nouvel épisode !