

[Le communiqué de grève du 9 septembre 2024.](#)

[La vidéo de la matinée de l'agression.](#)

Si vous souhaitez aider la cause vous pouvez écrire au président du Conseil d'Etat, de la ville de Sion, au tribunal fédéral, cantonal, au ministère public, aux polices communale et cantonale et à l'Hôpital de Sion (en restant respectueux, bien sûr, s'ils ont oublié la dignité de la fonction, pas nous) à ces adresses :
franz.ruppen@admin.vs.ch ; MPG@mp-sta.vs.ch ; tribunaux-gerichte@jus.vs.ch ;
zentrale.kanzlei@bger.ch ; p.varone@sion.ch ; bernard.sermier@prvc.ch ;
christian.varone@police.vs.ch.

Si vous connaissez des journalistes, ça aide.

03.12.2024 J+86 -31kg :

Epuisé, désespéré.

Eau. Isostar.

02.12.2024 J+85 -30kg :

Très mal à la cuisse, grosse fatigue.

Eau. 2 cachets « A-Z » de chez Aldi (Multinorm).

01.12.2024 J+84 -30kg :

Très mal à la cuisse, grosse fatigue.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau. trois verres de Corbières.

30.11.2024 J+83 -28kg :

Mal au dos, la cuisse gauche devient un problème.

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm).

29.11.2024 J+82 -28kg :

Fatigue et faiblesse, mal de dos et aux reins, très mal à la cuisse gauche.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau. Deux verres de Pinot, un verre de Fendant.

28.11.2024 J+81 -28kg :

Fatigue et impatience, mal de dos et aux reins, brûlure à la cuisse gauche.

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm).

27.11.2024 J+80 -28kg :

Fatigue, maux de dos, mal aux reins, toujours très mal à la cuisse gauche.

Eau. Deux verres de Fendant pour fêter les 80 jours, y a pas de raison !

26.11.2024 J+79 -28kg :

Fatigue, maux de dos

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm). Isostar.

25.11.2024 J+78 -27kg :

Fatigué, mais avec les vitamines, ça roule. Je dois les continuer, le temps de finir encore un ou deux chantiers.

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm).

24.11.2024 J+77 -27kg :

Très fatigué

10h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm). Chewing gum Candida.

23.11.2024 J+76 -27kg :

Bien dormi, mais j'ai encore réussi à choper la grippe, sensations étranges et douloureuses dans la cuisse gauche, parfois douleur très aiguë, la jambe gauche fonctionne de moins en moins.

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm), un verre de vin rouge, deux de blanc.

22.11.2024 J+75 -27kg :

Grosse diarrhée, sans doute due à l'excès d'aspartame (chewing-gum).

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau. Chewing gum Stimorol sans sucre et Candida.

21.11.2024 J+74 -27kg :

Pensais devoir aller bosser, du coup ai pris des vitamines, du coup plutôt en forme.

Eau. Isostar. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm). Chewing gum Stimorol sans sucre.

20.11.2024 J+73 -27kg :

Immense fatigue, grandes douleurs à la cuisse gauche, retour de la faim. Endormi très vite. Ai dû marcher jusqu'au tribunal pour une audience, sans aménagements raisonnables, crevé, déçu.

Eau. Isostar.

19.11.2024 J+72 -26kg :

Immense fatigue, grandes douleurs à la cuisse gauche, retour de la faim. Endormi très vite.

Eau. Isostar.

18.11.2024 J+71 -26kg :

Immense fatigue, grandes douleurs à la cuisse gauche, retour de la faim. Endormi très vite.

Eau. Repas de fête pour le 70^e : Une tasse de chicorée Leroux (contient des glucides, dont du sucre, et même un peu de protéines), pas très bon en fait ; Un tasse de Cevada Pensal (sorte de substitut portugais au café à base de céréales, contient des glucides, dont du sucre, des protéines et des fibres), bof et en plus il y a du café, du coup ça file la tremblote ; un verre de vin rouge.

17.11.2024 J+70 -26kg :

Immense fatigue, grandes douleurs à la cuisse gauche, retour de la faim. Endormi très vite.

11h00 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau.

16.11.2024 J+69 -26kg :

Immense fatigue, grandes douleurs à la cuisse gauche, retour de la faim. Je suis en train de perdre l'usage de la marche.

Eau.

15.11.2024 J+68 -26kg :

Fatigue. Déceptions. Trop de travail de bureau.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm, chewing gum Candida (pour l'haleine et la soif).

14.11.2024 J+67 -26kg :

Travail dans les vignes, toujours mal à la cuisse gauche.

Eau, Isostar, cachet « A-Z » Multinorm, chewing gum Candida (pour l'haleine et la soif), café (mauvaise idée, engourdissements, vertiges).

13.11.2024 J+66 -26kg :

Insomnie, dur de travailler, manque de souffle, très fatigué, toujours mal à la cuisse gauche.

Langue cuite par la soif. Espoirs déçus.

Eau, Isostar, cachet « A-Z » Multinorm, chewing gum Candida (pour l'haleine et la soif).

12.11.2024 J+65 -26kg :

Encore une journée de travaux forcés, très fatigué, toujours mal à la cuisse gauche.

Soif insupportable.

Eau, Isostar, cachet « A-Z » Multinorm, chewing gum Candida (pour l'haleine et la soif).

11.11.2024 J+64 -26kg :

Grosse journée de travail dans les vignes, pas moyen de faire autrement, pas une très bonne idée, suis tombé plusieurs fois, toujours bien mal à la cuisse gauche, tombé de sommeil à 17h00.

Contact avec un médecin grâce à un auditeur de Radio libre. Pas de raison de s'alarmer. Recommande prise quotidienne de vitamines.

Eau, Isostar, cachet « A-Z » Multinorm, chewing gum Candida (pour l'haleine et la soif).

10.11.2024 J+63 -25kg :

Toujours très mal à la cuisse gauche, dormi toute la journée. Suis "tombé" pour la première fois

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau, chewing gum Candida (pour l'haleine).

09.11.2024 J+62 -25kg :

Toujours mal à la cuisse, dormi toute la journée

Eau, Isostar, 2 cachets « A-Z » Multinorm sur les 24 heures, chewing gum MBudget (pour l'haleine).

08.11.2024 J+61 -25kg :

Neuvième anniversaire du rappel à Dieu de mon père... s'il voyait tout ça...

Terribles douleurs dans la cuisse gauche (crampes dues au manque de magnésium ?), gencives en sang (scorbut ;-P ?). J'ai encore deux chantiers à tirer avant le dépôt de bilan, je crois qu'on va repasser aux vitamines quelques jours.

Eau, chewing gum Candida (pour l'haleine).

07.11.2024 J+60 -25kg :

K-O...

Eau, Isostar.

06.11.2024 J+59 -24kg :

Dormi la plupart du temps.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm et Isostar pour continuer de travailler, à quoi bon. Nouvelles sanctions de l'ORP sur un motif contesté par l'employeur, ils font pleuvoir les décisions négatives, vivement la fin de ce cauchemar.

05.11.2024 J+58 -24kg :

Fatigue et sommeil.

Eau.

04.11.2024 J+57 -24kg :

Dors de plus en plus.

Eau.

03.11.2024 J+56 -23kg :

Fatigué.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau.

02.11.2024 J+55 -22kg :

Corvée de bois, ça tient encore.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm, un verre et demi de blanc.

01.11.2024 J+54 -22kg :

Il fait beau. Visite des cimetières de la ville. Drôle de sensation, depuis quelque jours, de pression au milieu du front.

10h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm (demain, corvée de bois), un verre de blanc, il faut bien goûter après ouverture.

31.10.2024 J+53 -22kg :

Encore 3 ou 4 recommandés aujourd'hui... Fatigué, mais il faisait beau, j'ai pu marcher et même faire un peu de bois.

Eau, quelques grains de sel tombés sur la table... gourmandise.

30.10.2024 J+52 -22kg :

Toujours fatigué. Pire qu'hier, cinq ou six recommandés sont arrivés aujourd'hui, qui contiennent certainement ces mêmes décisions lamentables de déni sans la moindre motivation. On ne leur demande pas grand-chose, de l'aide, celle qu'ils ont prévue eux-mêmes dans leurs propres lois... Ils ont choisi de ne considérer ni mes demandes, ni ma grève, qu'importe, ça restera leur décision, à jamais, pas la mienne.

Cet après-midi, je préparais du jus de carottes pour les enfants, qui sont un peu enrhumés. Quelques gouttes ont giclé que, par inadvertance, j'ai goûtées... Terrible délice. Il faut tenir son corps, au gouffre de l'abîme, pendant 52 jours pour vivre cet intense rébellion de l'enveloppe matérielle qui veut absolument manger pour survivre, cet absolu désespoir de la matière qui regimbe sous la fêrle de l'esprit. Sommes-nous autre chose que cette bête angoissée après le sort de sa gamelle ?

Eau, quelques gouttes de jus de carottes.

29.10.2024 J+51 -21kg :

Grande fatigue, impatiences. Les décisions de déni des aménagements s'accumulent à un rythme discontinu. Je vais arrêter d'espérer.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm.

28.10.2024 J+50 -20kg :

Encore des maux de tête (grippe) et de la fatigue, mais le ventre se remet.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm.

27.10.2024 J+49 -20kg :

Je pensais purger l'incident d'hier avec un café, mauvaise idée, étourdissement et doigts gourds. On va vite revenir à l'eau !

10h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau, café, cachet « A-Z » Multinorm.

26.10.2024 J+48 -20kg :

Premier gros malaise et diarrhée, trop d'activité et mauvais dosage de l'Isostar, qui était bien pratique contre la soif, mais je n'avais pas vu qu'il contenait de l'aspartame, du coup arrêté. Ca ne va plus être très long.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm, Isostar.

25.10.2024 J+47 -20kg :

La fatigue commence à devenir vraiment importante, maux de dos, mobilité réduite, retour de la grippe

Un premier média en a enfin parlé... mais il est bien tard (<https://electronslibres.ch/podcast/info-ou-intox-xxl-60-minutes-pour-sinterroger/>).

Eau, cachet « A-Z » Multinorm, Isostar.

24.10.2024 J+46 -20kg :

Journée très chargée, alors grosse fatigue.

Eau.

23.10.2024 J+45 -19kg :

Bonne maîtrise, ça tire un peu mais ça va.

Eau.

22.10.2024 J+44 -19kg :

Insomnie.

Eau, un verre de vin blanc.

21.10.2024 J+43 -19kg :

L'Isostar d'hier permet de remonter la pente

Le système multiplie les décisions provocantes, bouchant tout issue favorable. La lutte continue.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm, Isostar.

20.10.2024 J+42 -19kg :

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Très grande fatigue.

Eau, cachet « A-Z » Multinorm, Isostar pour la soif.

19.10.2024 J+41 -19kg :

Très grande fatigue.

Eau. Un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm) pour tenir le rythme pendant les vacances des gamins, qui sont probablement les dernières vu l'obstination de l'Etat du Valais à préférer me regarder crever de faim plutôt que de parler avec moi et d'appliquer ses propres lois. Pas un mot en 41 jours. Je vais peut-être consentir à prendre de l'Isostar, contre la soif. Je sais, c'est de la triche, mais je dois tenir encore un peu de temps, après, je pourrai me reposer.

18.10.2024 J+40 -18kg :

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Sensation de faim, fatigue extrême.

Eau.

17.10.2024 J+39 -18kg :

08h15 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Grosse fatigue, trop de boulot.

Eau.

16.10.2024 J+38 -17kg :

Grosses insomnies, fatigue, peux continuer de travailler (les décisions à la c... réduisant les aménagements raisonnables à la faculté de pouvoir envoyer des e-mails tombent à la pelle ; on les sent pressés de se dédouaner en cas de décès) et faire un peu de bois.

22h00 : Valverde pour essayer de dormir.

Eau.

15.10.2024 J+37 -17kg :

Retour des grandes fatigues, grande soif, maux de dos.

Eau.

14.10.2024 J+36 -16kg :

Fatigue normale, soif, maux de dos.

Eau, thé froid sans sucre.

13.10.2024 J+35 -16kg :

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Fatigue, soif, maux de dos et de tête.

Eau.

12.10.2024 J+34 -16kg :

03h00 : Valverde

Fatigue et soif plus intense, maux de dos et de tête.

Eau.

11.10.2024 J+33 -16kg :

Fatigue et soif normales, maux de dos et douleurs articulaires.

Eau.

10.10.2024 J+32 -16kg :

Phase de récompense. Fatigue normale, soif encore assez dure. La grippe s'apprête à passer.

Eau, tisane.

09.10.2024 J+31 -16kg :

Maux de ventre (Isostar ?), fatigue classique. Invitation inattendue d'une administration, inquiétude de se faire tomber dessus par les tortionnaires et que tout recommence.

Eau, Isostar.

08.10.2024 J+30 -16kg :

N'ai pas pu assister à l'audition tant attendue des policiers qui m'ont agressé en 2023 par peur de me faire embarquer de force et que tout recommence. Du coup moral à zéro ; la justice existe-t-elle encore ?

Eau, cachet « A-Z ».

07.10.2024 J+29 -15kg :

J'ai dû prendre une décision, le coup de la triple attaque de police m'a tellement mis à plat (j'ai dormi pratiquement tout le week-end et aujourd'hui), et le choc, chez mes proches, est tel que j'ai cédé aux sirènes du complément vitaminé pour pouvoir mieux m'occuper d'eux et être plus réveillé. Je dois aussi continuer de vaquer et de travailler, ce qui consomme beaucoup d'énergie.

J'ai donc pris, ce soir, un cachet « A-Z » de chez Aldi (Multinorm) et aussi de l'Isostar citron (qui contient du glucose), qui est, selon le médecin, le seul moyen efficace de combattre cette horrible soif.

Eau, cachet « A-Z », Isostar.

06.10.2024 J+28 - 15kg :

Passé le week-end à rassurer mes bébés sur le fait que les « méchants policiers » n'allaient plus revenir. Mais qu'en sais-je ?

Fatigue et inquiétude de nouvelles violence ou d'une alimentation forcée.

10h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Eau.

05.10.2024 J+27 - 14kg :

Toujours sous le coup du regain de violence, des menaces et des vols de la police cantonale valaisanne, grande fatigue et dépression.

Eau, tisane

04.10.2024 J+26 - 14kg :

Très choqué et fatigué par les agressions, menaces et vols de la police à l'encontre de ma femme, ma mère, mes enfants et moi-même. Pas eu d'idées aussi sombres depuis mes agressions des 9 et 10 mai 2023. Il paraît évident que Christian Varone, le pilleur

de biens culturels, cherche à me pousser au suicide pour sauver la tête de ses hommes qui m'ont passé à tabac en 2023. Je vais sans doute devoir me cacher pour poursuivre cette grève, car elle va se poursuivre. Je ne céderai rien au totalitarisme partitocrate valaisan.

Eau, tisane

03.10.2024 J+25 - 13kg :

Epuisement total, essoufflement, grande soif, vue floue, douleurs dans les yeux, grandes douleurs articulaires aux pieds, difficultés à marcher.

Eau.

02.10.2024 J+24 - 13kg :

03:30 : Insomnie, Somnofor

Epuisement total, grande soif.

Eau, tisane.

01.10.2024 J+23 - 12kg :

Epuisement total, demi-conscience, retour de la sensation de faim, sang dans les selles, grippe.

Eau.

30.09.2024 J+22 - 12kg :

Epuisement total, somnolence, vue floue, fatigue.

La grippe est toujours là.

Eau.

29.09.2024 J+21 - 11kg :

Fatigue, soif.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

La grippe est toujours là.

Eau.

28.09.2024 J+20 - 11kg :

Grande fatigue, dépression, lèvres gercées, sang dans les yeux.

La grippe est tenace.

Eau.

27.09.2024 J+19 - 10kg :

Gros coup de mou, jambes molles, dépression, lèvres très gercées, sang dans les yeux.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

La grippe va passer.

Eau, tisane.

26.09.2024 J+18 - 10kg :

Asthénie, grosse déprime, la soif est tenace et la grippe s'accroche, eau salée et citronnée sans effet.

25.09.2024 J+17 - 10kg :

Nuit très difficile en raison de la sécheresse de la langue. Fatigue. Bonne maîtrise de la sensation de faim mais grosses douleurs aux articulations (âge?). La sensation de soif est toujours très pénible.

Eau et une tasse d'eau citronnée.

24.09.2024 J+16 - 10kg :

Fatigue. Bonne normalisation de la sensation de faim. En revanche, la sensation de soif est à la limite du supportable, la langue brûle, l'eau salée est sans effet.

Eau salée et tisane.

23.09.2024 J+15 - 10kg :

Maux de têtes dans la matinée, acidité gastrique.

Eau salée.

22.09.2024 J+14 - 10kg :

01h40 : Ingestion cachet Valverde pour dormir (trop de thé noir ?)

10h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Fatigues, essoufflement, forte grippe, maux de tête en fin de soirée. Evite le thé noir pour éviter les insomnies. Eau salée et citronnée.

21.09.2024 J+13 - 10kg :

Insomnie à cause de la soif.

Matin : Premier café pour le transit. Sans résultat.

Grande fatigue, angine.

12h00 : Première ingestion d'eau salée pour retenir l'eau. Ca marche un peu.

Thé noir.

Douleurs articulaires dans les orteilles.

Soirée : Eau citronnée pour combattre l'angine.

20.09.2024 J+12 - 10kg :

Matin : réveil difficile, grosse faiblesse, rêves de bouffe permanent, vue floue, picotements au bas de la nuque. Envisage de prendre de la vitamine B1 pour tenir au bureau.

Midi : Oesophagite, étourdissements.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Soir : Crevé, rhume, très mal au ventre

19.09.2024 J+11 - 10kg :

Douleurs, grosse fatigue, endormissements.

18.09.2024 J+10 - 8kg :

12h00 : Très grande soif, langue en carton. Premiers vertiges.

Soirée : Faim.

17.09.2024 J+9 - 8kg :

16h00 : Maux de tête, langue en carton. Ingestion 1g Dafalgan.

21h00 : Ingestion : un verre de champagne puis un verre de blanc (permis par le médecin comme non nutritif) pour l'anniversaire de ma femme. → Fortes douleurs, cisaillement dans le ventre.

16.09.2024 J+8 - 6kg :

Grosse fatigue, mais la faim se calme, sauf le soir.

15.09.2024 J+7 - 6kg :

Rêve magnifique, je me faisais péter le bide dans un restaurant thaïlandais... Le bonheur.

10h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

Thé à midi.

Promenade avec les enfants, grande faim, grosse fatigue, gros maux de dos.

Fin d'après-midi, acidité gastrique et œsophagite.

14.09.2024 J+6 - 6kg :

Journée avec les enfants. Grosses douleurs, complètement crevé.

13.09.2024 J+5 - 6kg :

09h23 : L'estomac se rétrécit, ça fait mal.

09h43 : Ca tire. Maux de tête.

13h49 : La cantoch de l'OSEO sentait drôlement bon, du coup ça tire...

15h26 : Très grosse attaque de faim.

17h15 : Piquet de grève sous la pluie.

18h30 : Rupture de jeûne : sainte communion.

21h32 : Grosse fatigue

12.09.2024 J+4 - 5kg :

13h28 : Première grosse attaque de faim. La cétose semble commencer, langue sèche, maux de tête.

16h00 : Première faiblesse dans les jambes.

17h00 : Thé.

19h32 : Faim. Ca commence à faire mal.

11.09.2024 J+3 - 4kg :

09h20 : Première sensation de faim « de fond ». Premières absences (oublis).

10h30 : Sensation de faim persistante, langue pâteuse.

11h50 : Début de la « tenaille » au creux du ventre, crampes et sensation d'acidité, la cétose se prépare.

13h53 : Premiers signes découragement, première tentation devant nourriture.

14h39 : Mise en place du phénomène de « grande faim ».

19h57 : Premier thé.

23h00 : Retour des maux de tête.

10.09.2024 J+2 - 2kg :

06h00 : Maux de tête. Premières soifs.

09h25 : Mal de tête intense (déshydratation ?).
09h50 : 1g Dafalgan.
10h20 : Soulagement. Sensation de faim.
11h10 : Retour maux de tête.
16h44 : Toujours mal de tête.

09.09.2024 J+1 :

00h01 : Début (sommeil).
13h20 : Premières crampes légères. Confiance mais dépression légère.
14h48 : Crampes et gargouillements.
16h41 : Faim.
17h46 : Gros creux.
18h45 : Contraction estomac.