

LE CAS D'ANNE ET L'ASSIETTE RESSOURÇANTE

Un cas de figure illustratif des discours élaborés dans les pages précédentes. Anne se plaint d'épuisement chronique. Elle est diagnostiquée par son homéo victime de « candidose ». Elle m'indique « manger des nourritures vraies ». À la réception de son menu, je lui explique pourquoi, ce faisant, elle se trompe à mes yeux.

Vous avez raison, votre menu est très sain, vous cuisinez beaucoup de produits frais. Et pourtant, vous ne mangez pas tout à fait une assiette ressourçante selon la grille ad hoc p. 113. Refaites le test d'auto-évaluation. Un sujet en burn-out ne peut pas manger comme vous le faites, malgré l'apparente santé de votre menu.

- *Votre petit déjeuner consiste en des biscottes de sarrasin et de la confiture « sans sucre ». Le petit déjeuner devrait être protéiné et gras, plus salé que sucré. La confiture sans sucre n'existe pas. Ce sont des fantaisies de libellés.*
- *Quelles doses de graisses originelles consommez-vous ? J'aperçois ici et là de la margarine de la marque B... Aheum.*
- *Où sont les graisses saturées, d'autant plus indispensables que vous êtes semi-végétarienne et probablement en carence de saturées par là-même ?*
- *La grille suggère des protéines de qualité à chaque repas. Je vois des déjeuners de « potage maison et tartine au B. ». C'est bien peu pour une personne qui souffre d'épuisement chronique, car votre organisme a un besoin accru de protéines pour l'instant pour se remettre à flot.*
- *Vous précisez consommer du poisson ou du crabe quatre à cinq fois par semaine. La grille propose une alternance des protéines, en limitant les produits de la mer qui sont parmi les plus pollués aujourd'hui.*

- *On recommande l'absence de tout additif pour des cas comme le vôtre. Or, vous utilisez au moins une fois par jour au bureau des produits préparés et vous cuisinez chez vous avec des cubes de bouillon de poule. Cela pourrait passer chez un mangeur bien portant, mais assurément pas chez une personne aussi fragile.*
- *Vous buvez deux litres d'eau et de thé chaque jour. Relisez mon article « Dégâts des Eaux ». C'est beaucoup trop à première vue, pour une personne de votre profil, nourrie de tant d'aliments frais, déjà si riches en eau. Vous épuisez les organes par cette forme de potomanie.*
- *Pour votre intestin enflammé, votre assiette contient trop de fibres agressives (pain des fleurs, amandes, soupes crues, etc.).*
- *Sans protéines denses, sans graisses de qualité en doses suffisantes à CHAQUE repas, il est impossible de quitter la triste symphonie des -ites...*

Je vous propose de relire les principes des dix critères alimentaires (p. 98, ce tableau reprenant les clefs utiles au repos digestif des victimes de burn-out) et de reformuler un menu sur cette base.

Sauver votre corps par des compléments alimentaires ?

Le mieux est l'ennemi du bien est un refrain de bon sens difficile à pratiquer quand on est épuisé, quand on a mal partout et quand on craint pour l'évolution de sa santé. Il en est parmi nos camarades en souffrance, perfectionnistes, qui ont le tout petit défaut de vouloir trop bien faire et tombent parfois dans l'interventionnisme outrancier en matière de compléments alimentaires.

Vous êtes probablement comme tant et tant de vos congénères en burn-out : vous avez tout