

# INTRODUCTION

Fatigue au réveil, maux de tête, sautes d'humeur, passages dépressifs, hyperréactivités\* alimentaires, pleurs sans raison, infections à répétition (cystites, sinusites, angines, etc), douleurs articulaires ou musculaires inexplicables, affections de la peau (eczéma, psoriasis), indigestions, tensions abdominales et ballonnements ? Si vous connaissez cette litanie (le tout ensemble ou par moments) et si les traitements classiques ne vous soulagent pas, vous êtes peut-être victime d'une invasion par un champignon : le *candida albicans*. Mais vous pourriez aussi être victime d'un tout autre syndrome.

Cet ensemble de symptômes se retrouve en effet dans l'épuisement chronique, la fibromyalgie, l'hyposurréalisme, la spasmophilie, la maladie de Lyme, la mononucléose chronique, l'hypothyroïdie... — affections souvent caractérisées par des configurations similaires de désordre organique. Ce sont de bien jolis mots pour qualifier des affections si douloureuses. Pour avoir vécu ce chaos organique profond, je préfère qualifier de « panne généralisée » ces maladies floues et multifactorielles qui vous empoisonnent la vie. Les divers systèmes (endocrinien, nerveux, digestif, etc.) semblent être en grève perlée, sinon complète.

\*\*\* Les  
astérisques  
renvoient  
au glossaire  
p. 130.

Peu importe la source exacte de ce déséquilibre global de l'organisme, qui est du ressort du médecin. Pour votre part, vous voulez amorcer une dynamique positive de récupération de la santé.

J'exposerai p. 17 en quoi les victimes d'épuisement chronique pourraient bien n'être que des allergiques au XXI<sup>e</sup> siècle. Cette hypothèse sera le fil qui vous évitera de vous perdre dans le labyrinthe des symptômes et de retrouver la sortie qui vous ramènera au bien-être.

Je propose quelques pistes de bon sens pour prendre en charge votre patrimoine de santé en écoutant les simples besoins d'un corps humain et en y répondant. Ce bon sens semble tombé dans les oubliettes de l'hypermédicalisation et du tourbillon moderne, une innovation chassant l'autre. Ce déni est singulièrement effectif chez les victimes d'épuisement chronique.

Vous vivez des tempêtes cellulaires qu'une approche au naturel, teintée du bon sens de mère-grand, pourrait calmer. Les conseils pratiques et efficaces pour une vie active au-delà de la maladie, communiqués par les spécialistes, permettent d'alléger les symptômes, sans plus. Pour ma part, je fais miroiter une rémission si le programme de ce livre fait effet chez vous !

## **Autonomie**

Cet ouvrage s'adresse aux personnes qui ont choisi de compléter les traitements thérapeutiques habituels par une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur.

Victime de burn-out, vous cumulez souvent des années de fragilité; vos besoins physiologiques sont élevés. Vous devez vous tenir à un programme plus soutenu que Monsieur Tout-le-Monde, qui est juste un

peu fatigué et qui récupérera les manettes de lui-même en seulement un mois.

Vous cumulez souvent plusieurs désordres parmi ceux que j'étudie dans les autres tomes de la collection *Les Topos* : membrane intestinale fragilisée et déséquilibre des populations intestinales (dans *Du Gaz dans les Neurones*), hypersensibilités alimentaires ou chimiques (dans *Gloutons de Gluten* et dans *Canaris de la Modernité*), chaos hormonal, glycémie instable (dans *Cinglés de Sucre*), thyroïde fatiguée, déficiences nutritionnelles et inflammation chronique (dans *Le Plan Paléo*). On ne sait pas par où commencer, tant les sources de déséquilibre se bousculent au portillon. La lecture de ce tome-ci résume ces pistes et vous évitera de devoir potasser tous les topos — dont vous trouverez la liste en fin de livre (p. 135).

### **Hygiène de vie : une stratégie**

Dans la majorité des cas, une reprise en main de l'hygiène de vie est efficace pour soulager la majorité de ces symptômes. Encore faut-il suivre une stratégie bien définie et ne pas rafistoler sa santé au gré de l'humeur : « *Mais j'ai pourtant utilisé de l'extrait de pépin de pamplemousse* »... « *Oh, mais je prends mes vitamines tous les jours* ». Si la force vitale du mangeur est remarquable, il est vraisemblable qu'une pilule ou une manipulation naturo suffisent. Chez quantité d'épuisés, cependant, la dynamique d'intervention devra être soutenue par une prise en charge individuelle globale, qui concerne toutes les facettes de la vie.

## **Manger sain suffira ?**

Nous sommes bien d'accord : une réforme alimentaire potentialisera par un effet de nettoyage du terrain les approches simultanées au niveau thérapeutique. Cependant, si « manger sain » est indispensable, cela ne suffit pas non plus à votre mieux-être.

Il s'agira d'être tout particulièrement attentif aux autres piliers de santé connus : le calme psychique, la pharmacopée et l'oxygénation. Le peu de résultats dont se plaignent certains malades ne tient-il pas au fait que dans une société-confetti, morcelée et éclatée, nous oublions que le salut passe par une stratégie globale — « holistique » selon la terminologie américaine ? Les quatre piliers de santé, installés successivement ou simultanément, seront infiniment plus efficaces que « la » seule petite pilule magique ou la seule respiration yogi ou la seule reprogrammation cellulaire ou le seul régime adapté selon les groupes sanguins.

## **Repos à tous les étages**

Le programme relatif au pilier physiologique pur est simplissime. Simplissime à exposer, bien moins aisé à pratiquer, reconnaissons-le. Il s'agit de soutenir les traitements par le repos le plus absolu : repos physiologique couché, repos mental et repos alimentaire. Ce merveilleux remède qu'est en soi le repos est si oublié aujourd'hui qu'il mérite un chapitre entier, p. 49.

Deux des épines dans le pied des épuisés : la glycémie instable, p. 27, et la dysbiose intestinale, p. 26. Pour amorcer la dynamique concentrique du retour au bien-être, il vous faut mieux comprendre ce phénomène de perméabilité\* intestinale et des allergies retardées qui

en découlent, p. 32. Phénomène singulièrement complexe, si l'on considère les dernières recherches qui font de l'intestin notre deuxième cerveau...

C'est dans un prochain tome dédié aux férus de nutrition et aux praticiens que je traite de la théorie relative à cette variante d'épuisement chronique dysbiotique qu'est la « candidose » systémique. Ce syndrome est reconnu et traité dans les cercles naturopathiques plutôt que classiques. Un faisceau de facteurs particuliers peut signaler une « candidose » systémique vraie plutôt qu'un burn-out classique, faisceau que je commenterai au cours du livre de manière pragmatique. Quel que soit le diagnostic précis du médecin, la stratégie est quasi similaire pour les victimes de burn-out ou de « candidose ».

### **Que signifie « manger sain » ?**

« Manger sain » ne suffira pas à vous remettre sur pied, tout simplement parce que cette notion est trop vague. Si je pouvais revenir en arrière, en 1987, quand j'ai connu les premiers signes d'une variante de fibromyalgie et que, par fatigue, je me nourrissais surtout d'aliments de confort, je commencerais par adopter une *Assiette Ressourçante* (p. 110). En tant que célibataire fâchée avec les casseroles, j'aurais peut-être négocié pour la version d'entrée, la *Cuisine Nature* (p. 99).

Dans votre cas d'épuisement, il vous faudra adapter cette nouvelle assiette, de manière à obtenir une forme de repos digestif : elle sera drainante et nourricière à la fois. Ce plan alimentaire (p. 98) amorcera le drainage des polluants qui vous empoisonnent la vie, calmera la glycémie instable et la dysbiose. Simultanément, il remettra en route les voies de détoxification du foie ainsi que la production enzymatique,

bien mal en point chez vous. Il vous permettra de récupérer un peu du terrain perdu et amorcera la spirale concentrique du bien-être. Quel programme !

Cette forme d'auto-contrôle alimentaire ne sera sourire à vos yeux que si vous imaginez que vous allez bientôt récupérer votre terrain en bonne forme et pouvoir manger « comme tout le monde ». Cette approche a fait ses preuves sur le terrain, et n'a aucun effet secondaire, elle se combine aux traitements choisis pour en magnifier les résultats. Tant de victimes de fatigue chronique dépriment à la vue de leur régime, parce qu'ils s'y croient tenus à vie. Or, l'état moral influe grandement sur l'état général. Comment imaginer qu'on peut guérir des gens en les punissant ? Sujet de débat sur lequel je reviendrai tout au long du livre.

### **Un petit programme de test**

Quel que soit le nom du syndrome dont vous souffrez dans la gamme de l'épuisement chronique, je vous propose d'essayer au moins ce programme alimentaire pour un mois de test, p. 93. Vous définirez en une courte période si la piste alimentaire est la bonne approche pour vous ici et maintenant.

Cette courte « cure » accélère aussi la remise en équilibre du système digestif au lieu de se concentrer sur un hypothétique ennemi à abattre (qu'il soit levure, virus, bactérie ou autre). Cela ne coûte rien d'essayer, puisque ce programme est bien appétissant. Trente jours, qu'est-ce donc, au regard de ce que vous avez déjà souffert ? Allez, en route !