

Dans le présent opus, vous trouverez un exposé pour comprendre le syndrome que vous vivez (chapitre 1), pour intégrer au quotidien une stratégie globale du repos (chapitre 2), dont le repos digestif (tout le chapitre 3). La portion purement technique de la stratégie est détaillée à l'intention des praticiens et des férus de nutrition dans le topo expert lié à ce tome-ci, paru mi-2015 : *En finir avec le burn-out (stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique)*. La lecture des topos experts exige des connaissances paramédicales, alors que *Quand j'étais vieille* est conçu pour tous les publics.

