

LES TOPOS

TATY LAUWERS
**QUAND J'ÉTAIS
VIEILLE**



Sortir du
burn-out

ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Jeanne est victime du syndrome de « fatigue chronique » depuis plus de dix ans. Elle a essayé bien des techniques tant en médecine classique qu'en alterthérapies. Il lui reste à explorer le pan alimentaire. Elle est prête à essayer une nouvelle stratégie de soutien et mettra en œuvre le *Repos digestif en dix critères* (p. 98).

Georges, diagnostiqué victime de « candidose systémique » par son homéopathe, n'a encore rien lu de la collection *Les Topos*. Avant de donner une chance à cette approche autonome, il préfère assimiler les principes de la *Stratégie pour sortir du burn-out* (p. 49).

Jean-Marie est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en souligner des extraits pour ses clients les plus réticents : par exemple l'une ou l'autre forme de repos ou l'organisation en cuisine pour le mangeur épuisé (p. 120). Dès qu'il est confronté à des cas de burn-out, Jean-Marie utilise la *Plate-forme des six formes de repos* (p. 89).

Table des matières
p. 6
Index de recherche
p. 133

Jill découvre à peine le monde de l'alternutrition, des médecines douces, des techniques de type sophrologie. Elle veut en comprendre les fondements rationnels. Elle étudiera tout le chapitre I : *Comprendre le burn-out* (p. 17).

Rendez-vous sur le blog du livre (via www.quandjetaisvieille.com) où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet de l'épuisement chronique.



Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type manuscrit. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

TABLE DES MATIÈRES

9 INTRODUCTION

17 COMPRENDRE LE BURN-OUT

- Un syndrome **18**
- Les signes classiques de l'épuisement chronique **20**
- Candidose, c'est si sûr ? **22**
- État des réserves organiques **24**
- Ça viendrait de mes tripes ? **26**
- Glycémie instable ou insulino-résistance **28**
- Lipidophobie **29**
- Polymédication **30**
- Satanées saturées **31**
- Ne pas nier les réactivités (intolérances) **32**
- Éviter un « ennemi » ou se réconcilier avec la tradition ? **33**
- Réactivité aux moisissures **34**
- Encombrement toxique **36**
- Une détox digitale **38**
- Dominance œstrogénique, subhypothyroïdie **38**
- Les champs électro-magnétiques liés à la fatigue ? **40**
- Psycho-neuro-immunologie **42**
- Maladaptation au stress selon Selye **44**
- Témoignage d'une victime d'épuisement chronique **46**
- Une maladie multifactorielle **47**

49 STRATÉGIE DU REPOS

- Les vertus du repos **49**
- Les piliers et les 4-R : repos, respirations, régime, remède **50**
- Une Assiette Ressourçante suffira ? **51**
- Le repos mental **52**
- Dépolluer l'environnement **54**
- Un environnement épuré chez soi, hors l'assiette **55**

Une indispensable retraite digitale **57**
Le repos couché **59**
Différence entre se reposer et le repos couché **64**
Du sport ? Du stretching ? **66**
Se dépolluer par l'assiette ? **70**
Reposer le système digestif **72**
Les monodiètes **73**
L'alimentation séquentielle **74**
Les quasi dissociations **76**
Le végétal ou l'animal pour se requinquer ? **77**
Le cas d'Anne et l'Assiette ressourçante **81**
Sauver votre corps par des compléments alimentaires ? **82**
Plate-forme des six formes de repos **89**

93 LE REPOS DIGESTIF

Le quizz Cuisine nature **94**
Prêt pour une assiette ressourçante ? **96**
Repos digestif en dix critères **98**
Bases pratiques de la Cuisine Nature **99**
Assiette Ressourçante **110**
Résumé des critères du repos digestif **112**
Grille de base omnivore **113**
Catégories de base en nutrition - rappel **115**
Rotation des menus **116**
Fibres : mollo en cas de burn-out **118**
Planning hebdomadaire de Jeanne : cuisine minimale **120**
Sources des recettes **129**

130 GLOSSAIRE

133 INDEX

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^e 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 !

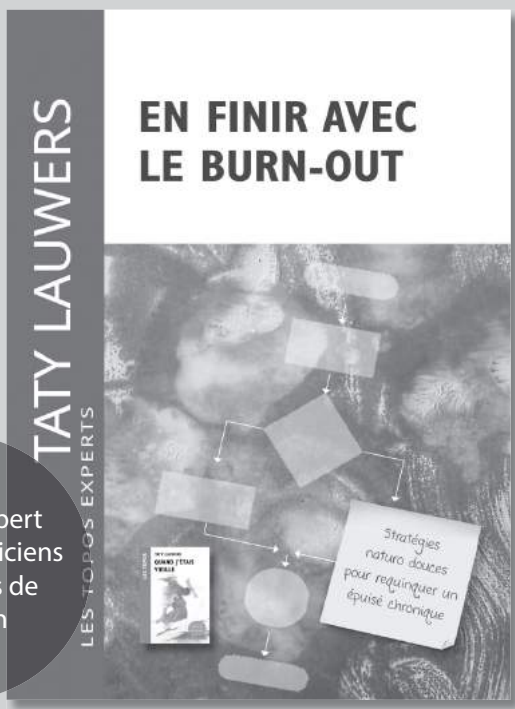
Cette forme d'auto-contrôle alimentaire ne sera sourire à vos yeux que si vous imaginez que vous allez bientôt récupérer votre terrain en bonne forme et pouvoir manger « comme tout le monde ». Cette approche a fait ses preuves sur le terrain, et n'a aucun effet secondaire, elle se combine aux traitements 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 !

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.



Le topo expert
pour les praticiens
et les férus de
nutrition


COMPRENDRE LE BURN-OUT

Quelle fatigue... Je ne récupère plus... Je suis vanné! Qui n'entend cette antienne tous les jours, au bureau, chez des amis, à la maison ? Aujourd'hui que le mot d'ordre est « performance », qu'un grand nombre de femmes supportent la charge de deux jobs (professionnel et ménager), que les hypersollicitations sont devenues la norme, quoi d'étonnant à ce que nous soyons fatigués ? Surtout quand on pose au plaignant des questions simples comme « combien d'heures dormez-vous la nuit » ou « y a-t-il un jour dans la semaine où vous ne faites rien ? » et que les réponses sont généralement « six » et « aucun ».

Dans notre quotidien tonitruant, si vous vous plaignez souvent de « fatigue », vous n'êtes pas nécessairement victime de ce qu'on appelle la fatigue chronique. Le terme original de *Chronic Fatigue* aurait dû être traduit, lors de son importation chez nous, par son réel équivalent, soit *épuisement chronique* !

Vous pourriez être tout simplement victime du complexe de Krypton, qui atteint les personnes qui s'identifient à Superman. À force de nier les besoins physiologiques évidents du corps, à force d'obéir aux demandes d'un mental tyrannique, vous accumulez les causes d'une fatigue physiologique tout à fait explicable.

Ces petites fatigues ordinaires, ces coups de mou à répétition, ces pertes de vitesse momentanées peuvent être gommées par l'un des programmes alimentaires soutenus de deux semaines que je

 Je me permettrai de renommer ci-après « fatigue chronique » en « épuisement chronique », car il qualifie mieux l'état de ces sujets. Ils vivent l'équivalent d'une grippe permanente ainsi qu'une kyrielle de symptômes plus invalidants les uns que les autres.

préconise dans mes livres, comme *Une Cure Antifatigue* ou *Détox' Flash* – gommées ou atténuées selon les cas dits « ordinaires ». Ce programme ne sera toutefois pas suffisant pour les « vrais » malades d'épuisement chronique. « Vrais » ? Voyons donc de quoi se plaignent la plupart des victimes d'épuisement chronique.

LES CHAMPS ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES LIÉS À LA FATIGUE CHRONIQUE ?

Ces fameuses ondes électro-magnétiques seraient-elles le facteur causal principal de ce syndrome ? Plusieurs liens sont mis en évidence par un chercheur.

Et si les micro-ondes, ces fameuses ondes électromagnétiques de longueur d'onde intermédiaire entre l'infrarouge et les ondes de radiodiffusion, s'avéraient être le facteur causal principal dans les SFC/EM, ou syndromes de fatigue chronique/encéphalomyélite myalgique ?

Telle est la question, certes pertinente, à laquelle a tenté de répondre un certain Professeur Paul Doyon, de l'Université Kyushu au Japon. Pour lui, la réponse semble ne faire aucun doute : c'est oui. En trente et un points, il avance ainsi une série de preuves. En voici quelques-unes.

Il fait ainsi remarquer que les manifestations de SFC se sont répandues au milieu des années quatre-vingt, époque à laquelle des réseaux de téléphonie cellulaire s'installaient aux États-Unis puis un peu partout dans le monde. C'est d'ailleurs dans les pays où il y a pléthore de réseaux et où plane le nuage électromagnétique (« électrosmog ») de téléphonie cellulaire que le SFC est le plus répandu. Dans des pays tels le Népal ou le Bhoutan où l'équipement fut plus tardif, la pathologie serait quasi inexistante, d'après l'auteur de l'article paru sur www.next-up.org. Tout aussi rare se ferait le syndrome parmi les Amish, cette communauté qui refuse l'usage de l'électricité.

Au niveau physiologique, *« il est de notoriété que l'exposition aux micro-ondes et autres champs électro-magnétiques (CEM) affecte anormalement*

Le contenu de cet encadré est extrait d'un article du site internet de la Libre Belgique - article mis en ligne le 05/03/2008.

le flux de calcium dans et hors des cellules », affirme encore ce professeur, soulignant que cette anomalie se retrouve également chez les personnes souffrant de SFC/EM, de même qu'un dysfonctionnement des mitochondries, dont il a été démontré qu'il pouvait être induit par les micro-ondes.

« Des globules rouges sont altérés et leur nombre diminué par l'exposition au rayonnement des micro-ondes, avance encore le Pr. Doyon, les globules rouges sont responsables du transport de l'oxygène. [...] Or un manque d'oxygène au cerveau ainsi qu'à d'autres organes peut avoir des conséquences comme le brouillard mental, l'incapacité à se concentrer, le vertige, les nausées... Autant de symptômes trouvés dans le SFC. »

Et ce n'est pas tout. Toujours selon l'auteur de l'article, *« il a été démontré que l'exposition aux CEM favorise l'augmentation des virus, des bactéries, des moisissures, des parasites et des levures dans le sang de l'hôte humain, microbes pathogènes fréquents chez ces patients »*. Il s'en réfère également à des études ayant démontré que *« l'exposition aux micro-ondes induit le stress 'subliminal' provoquant l'excrétion par les glandes surrénales de plus de cortisone et d'adrénaline conduisant par la suite à l'épuisement de l'adrénaline, facteur important du SFC »*.

De même, la production de mélatonine serait altérée par l'exposition aux micro-ondes. *« Or cet antioxydant est nécessaire au sommeil »,* souligne l'auteur, et l'on pense que la mélatonine est altérée chez les patients souffrant de fatigue chronique. Malgré ces problèmes de sommeil, il semblerait en outre que ces derniers se sentent mieux la nuit alors que l'usage des téléphones portables est réduit. Et dire que ce ne sont là que quelques-unes des preuves avancées...

MALADAPTATION AU STRESS SELON SELYE

Selon Hans Selye, qui a le premier décrit le « syndrome général d'adaptation » dans les années 1930, celui-ci se déroule en plusieurs phases. En gros, le corps réagit par divers signaux d'alarme à un agent stressant, comme je le représente ci-contre en illustration. Tentative pour s'adapter : c'est la phase de contre-choc; qui se termine en phase de résistance : le corps en fait trop pour se remettre en place. L'élément stressant en soi importe peu, puisque c'est la perception du corps qui compte. Lors de ces chocs, contre-chocs et phases de résistance en cascade, c'est la foire aux hormones au plus profond du métabolisme. L'impact neuro-psycho-immunologique des chocs répétés (psychiques ou physiques) sont illustrés par des étoiles dans l'illustration ci-contre, adaptée du livre électronique de feu le docteur Poesnecker (États-Unis) , spécialiste de l'épuisement chronique : *Chronic Fatigue Unmasked*. Il y a déjà trente ans, il avait qualifié ce syndrome d'hyposurréalisme (ou *adrenal fatigue* en anglais).

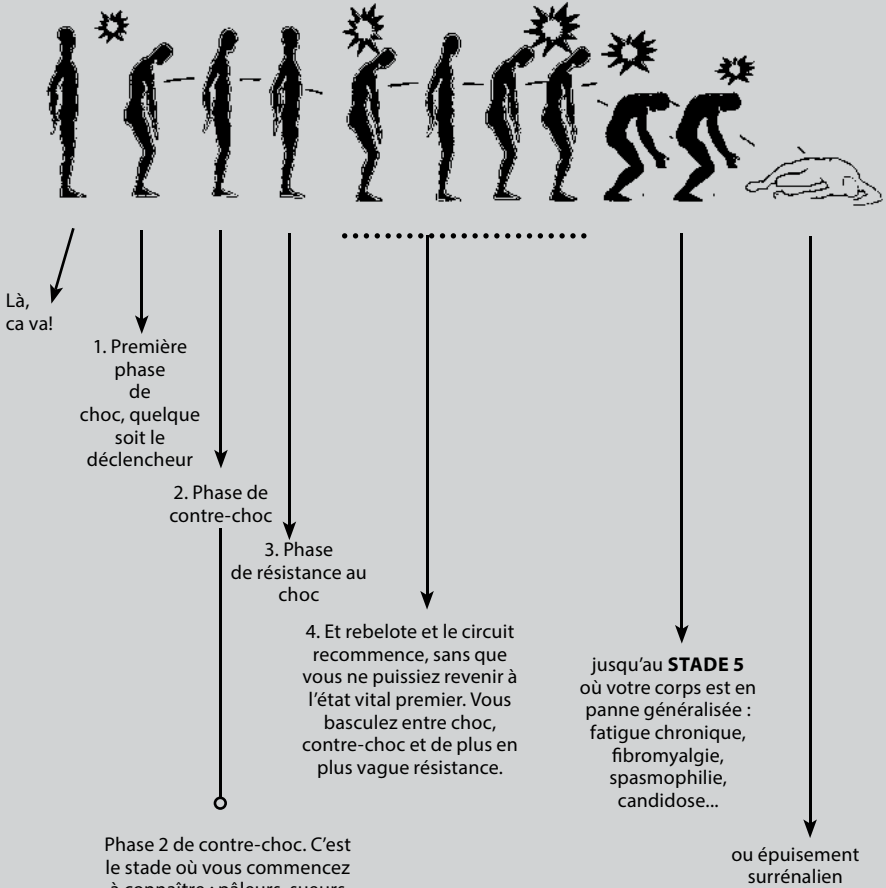


Il est capital de ne pas confondre un évènement déclencheur avec une source de burn-out. Il n'a été que l'étincelle qui allumait le feu...

LES ÉVÉNEMENTS DÉCLENCHEURS CLASSIQUES

- infection virale ou bactérienne
- polymédication ou certaines vaccinations
- jeûne prolongé (volontaire ou non)
- traumatisme émotionnel ou psychique
- accident ou opération chirurgicale
- intoxication alimentaire
- grossesses en cascade, sans récupération
- intoxication chimique

Les étoiles représentent ici les éléments déclencheurs ou « générateurs de stress ».



Phase 2 de contre-choc. C'est le stade où vous commencez à connaître : pâleurs, sueurs froides, faiblesse musculaire, tachycardie, hypotension, hypoglycémie, etc.

TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE

Peu de gens peuvent imaginer ce que vivent les victimes de ce nouveau mal qu'est l'épuisement chronique. Cela est d'autant plus difficile à comprendre que ces sujets sont du type « fouette-cocher » et jusqu'au-boutistes. Ils paraissent pleins d'énergie, ils sont pourtant vidés de l'intérieur. L'épuisement physique est doublé d'un découragement mental à se voir nier ses troubles et à s'entendre dire « *il n'y a rien à faire* ». « *C'est une déprime masquée* », me suis-je personnellement entendu diagnostiquer. Après avoir lu ce premier chapitre, je vous invite à relire ce témoignage d'une lectrice qui a vécu ce calvaire. Il éclairera concrètement les infos théoriques.

*« Je crois que je cumule acidose et hypoglycémie*¹ depuis des lustres, et ça c'est aggravé lors de ma grossesse il y a 14 ans. Je n'ai jamais retrouvé l'énergie que j'avais avant, et au fil des ans j'ai accumulé des symptômes très divers, lumbagos à répétition, sciatique, anxiété, hyperémotivité, tachycardie, extrasystoles, kystes aux seins, troubles du cycle (j'ai 43 ans), coups de pompe, douleurs au cœur, troubles du sommeil persistants, etc. L'année scolaire dernière a été épuisante, car j'ai cumulé un boulot de formatrice à plein temps avec de longs trajets (...) et les cours pour obtenir l'agrégation. L'hospitalisation puis le décès de ma belle-mère en août et de mon père il y a 2 mois m'ont littéralement achevée. Je me suis crue indispensable à la survie de ma mère, qui est très dépendante, et ça a été la goutte qui a fait déborder le vase. Il faut dire que depuis octobre dernier j'étais déjà anormalement fatiguée. Je vivais comme une personne de 80 ans.*

J'ai donc décidé de déléguer, car je suis bien d'accord que les cimetières sont pleins de gens irremplaçables ! J'ai compris aussi que dès que je suis plus en forme, je m'active et j'épuise mes réserves... inexistantes, d'où l'importance d'un repos prolongé. Quant à la marche, j'ai la chance d'habiter un tout petit village à la campagne où les promenades sont faciles et jolies. Je vois enfin la lumière au bout du tunnel... ».

1 NdT. Cette lectrice annonçait « acidose et hypoglycémie », car ce sont des diagnostics courants en naturopathie. Par après, elle a découvert qu'elle souffrait aussi de dominance œstrogénique, le repos et le traitement ad hoc ont été souverains.

STRATÉGIE DU REPOS

Nous verrons ici ce que signifie « repos » absolu en termes physiologiques : l'effet du repos organique (par l'alimentation) et mental (par la psychothérapie ou la sophrologie) sera magnifié par le repos couché et régulier, doublé du repos électro-magnétique. Cette stratégie à multiples entrées est indispensable pour amorcer la spirale concentrique du bien-être, si l'on accepte les présupposés du premier chapitre.

Les vertus du repos

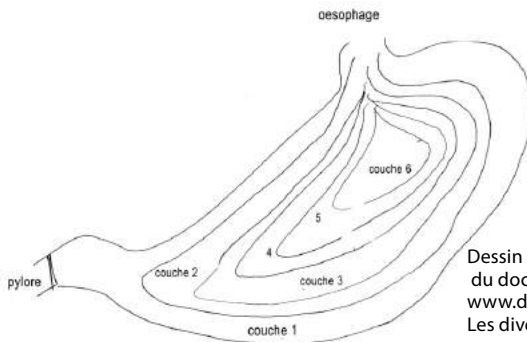
Sujets victimes d'épuisement, vous êtes venus à ce livre sur la foi de mes connaissances en nutrition comme remède. Vous êtes pourtant la seule catégorie de malades chroniques pour laquelle il convient de commencer par d'autres mesures qu'une seule réforme de l'assiette. Celle-ci viendra ensuite d'elle-même.

Les résolutions de prise en charge pour un épuisé chronique sont plus vastes que pour le *vulgum pecus*, puisque dans votre cas, le corps pleure à chaudes larmes en permanence — et non juste lors d'excès de stress comme chez tout un chacun. Votre corps est plus qu'en carence en nutriments, il est en carence de repos !

la vitalité nécessaire pour vous drainer sans l'aide de nutriments de qualité. Vous risquez même de vous intoxiquer en jeûnant, ou de provoquer des troubles du comportement alimentaire. La seule forme de jeûne qui vous conviendrait est de ne commencer à manger qu'à midi ou de pratiquer des monodiètes d'un jour à la fois, comme je le propose dans le *Repos digestif en dix critères* (p. 98). Monodiezte aux fruits mûrs de saison, ou au pain au levain un peu sec, ou au bouillon de poule... Tant de monodiètes possibles !

L'alimentation séquentielle

Une forme de repos digestif moins radicale que la monodiète : l'alimentation séquentielle du docteur Bass. Naturopathe hygiéniste, le docteur Stanley Bass se sentait démuni face à quelques patients récalcitrants qui refusaient toute modification de régime, alors même qu'ils souffraient de maux d'estomac ou d'intestins qui l'auraient justifiée. Il a transformé l'alimentation dissociée en alimentation séquentielle.



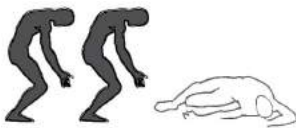
Dessin traduit du livre du docteur Bass www.drbase.com/sequential.html. Les diverses strates chronologiques.

L'argile, le sel, le sucre, les compléments alimentaires (les nutriments en gélules) et même les additifs représenteraient la version minérale des nutriments. Ces deux dernières catégories sont à la rigueur gérables par les cas de pré-burn-out, ceux qui sont représentés par les stades 1 à 4 dans le tableau de Selye, mais elles sont tout à fait contre-indiquées pour les victimes d'épuisement chronique francs (le stade 5).



Les mangeurs en stades 1 à 4 peuvent métaboliser :

l'apport minéral ou l'apport végétal pur



Les victimes épuisées, en stade 5, ne peuvent utiliser les végétaux que comme condiments. Elles ne sont ressourcées que par...



les protéines animales, les plus proches, les plus faciles à métaboliser pour un humain épuisé (œufs, laitages, viandes, poissons)



à la rigueur par les germinations

LE QUIZZ CUISINE NATURE

Cochez ci-après ce que vous pratiquez déjà comme geste qui sauve. Si vous n'êtes qu'au début de la transition alimentaire et si vous ne cochez rien ci-dessous, vous pourriez entamer la réforme point par point, semaine par semaine. Les changements utiles sont exposés dans l'ordre de préséance, s'il faut en choisir un. Ils font tous partie de la stratégie digestive en dix points telle que je l'expose dans ce chapitre.

- Privilégiez-vous les graisses originelles ?
Si non, attachez-vous à suivre les conseils p. 105.
- Dans les doses conseillées ? De 3 à 6 cuill. s. de graisses originelles par jour sont un minimum pour vous. Il est dommageable de trop alléger les menus, car les graisses vous sont indispensables.
- Dans les proportions conseillées ? Autant de saturées que de monoinsaturées et un peu de polyinsaturées ?
- Cuisinez-vous des produits frais et non chimiqués, en évitant les additifs de tout type, les enzymes manipulés et les résidus de traitements ?
- Limitez-vous les sucreries à cinq par semaine (y compris dans les petits déjeuners) ?
- Consommez-vous des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe, exempts de résidus de pollution ?
- Les laitages sont-ils bio ? Consommez-vous des laitages en modération (une portion tous les trois jours et non tous les jours) ?

Équilibrez-vous l'alimentation par une attention aux végétaux frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades ?

Consommez-vous au minimum 300 g de légumes FRAIS par jour ?

Diversifiez-vous les sources de jour en jour ?

Ne surdosez-vous pas en végétaux ? Consommez-vous MOINS de 600 g de légumes frais par jour ?

Limitez-vous la consommation de fruits, même frais, même de région et de saison ? Votre limite est de 2 fruits par jour grand maximum.

Consommez-vous des légumes secs (lentilles & C^{ie}) régulièrement ?

Mais MOINS de trois fois par semaine ?

Sauf fragilité intestinale particulière, choisissez-vous du riz entier de préférence à sa version raffinée ?

Le pain est-il bio, exempt de son ajouté et d'enzymes manipulés génétiquement ? Dans le cas de fragilité intestinale, le pain doit être bio, mais blanc.

Alternez-vous de jour en jour entre pain, pâtes, riz, quinoa, flocons d'avoine, pommes de terre, etc ?

Consommez-vous des doses de farineux modérées ? Plus de légumes que de céréales ?

Pratiquez-vous les cuissons douces (p. 109) au quotidien, en majorité ?

Avez-vous rangé au placard les poêles antiadhésives, le micro-ondes et l'auto-cuiseur ?

LE REPOS DIGESTIF

Passion cuisine oblige, je consacre un chapitre entier à mon domaine de prédilection. Une des clefs de votre stratégie globale (p. 89) est le repos digestif, dont j'explore ici comment vous pourriez la mettre en place, petit à petit. La stratégie est exposée en dix points, qui sont eux-mêmes subdivisés en plusieurs étapes. Vous aurez de l'ouvrage pour plusieurs mois!

Manger sain est indispensable pour le repos digestif. Les approches de la nutrition sont si disparates et discordantes aujourd'hui que l'on ne sait plus à quel saint se vouer. Mon leitmotiv est que nous avons tous raison en nutrition, mais pas pour chacun ni n'importe quand. J'ai résumé dans le concept de *Cuisine Nature*, p. 99, les dénominateurs communs de quasi toutes les approches diététiques efficaces. C'est sur la base de cette plate-forme que vous pourrez chercher votre propre plan idéal.

Mesurez-vous à l'aune du « manger sain » en jouant au petit quizz : *Lassiette de l'épuisé chronique*, p. 94. Évaluez les critères qui manquent et installez-les dans votre quotidien un à un, de semaine en semaine. Les principes de la *Cuisine nature* sont aussi exposés en tableau (p. 99), sous leur forme adaptée aux personnes épuisées. La stratégie du repos digestif intègre tous ces critères.

CATÉGORIES DE BASE EN NUTRITION - RAPPEL

MATIÈRES GRASSES : toutes les huiles et les graisses, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales, comme les fromages entiers, les amandes & C^{ie}, le lait de coco ou la noix de coco râpée. Les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses. Pour être des remèdes, elles doivent être originelles (p. 105).

SATURÉES : viande et tous les dérivés comme la charcuterie, laitages et beurre, œufs, huile/graisse de coco, lait de coco...

MONOINSATURÉES : huile d'olive, graisse de canard ou d'oie, avocats, peau de la volaille, graisse de palme non hydrogénée en bio...

POLYINSATURÉES : (oméga-6 et -3) poissons gras, huiles (ou graines entières) de lin, huile de colza, huiles (ou graines entières) de tournesol, carthame, amandes & C^{ie}, sésame, germes de blé...

PROTÉINES ANIMALES : viandes, volailles, poissons, crustacés, œufs, escargots, laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), insectes, même !

PROTÉINES VÉGÉTALES. Il y en a dans :

- les légumineuses (lentilles, azukis, germes de soja, pois chiches, haricots blancs, etc.),
- les céréales complètes (voir liste ci-dessous),
- les oléagineuses (amandes, cerneaux, graines de tournesol, sésame, pignons, noix du Brésil, noisettes, etc.).

FARINEUX toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscottes, farine, etc. À alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure :

- avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle
- avec gluten doux : orge, avoine
- sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.



Privilégiez au début les protéines animales plutôt que végétales — et ce, le temps de vous ressourcer.

PLANNING HEBDOMADAIRE DE JEANNE : CUISINE MINIMALE

Grâce au « planning spécial Jeanne » que j'illustre ci-après, vous pourrez cuisiner en vingt minutes par jour des plats ressourçants. Ces idées dérivent de ma propre expérience, lorsque j'ai dû trouver une technique pour manger des nourritures vraies malgré des horaires surchargés et l'épuisement chronique qui m'accablait. C'est grâce aux nourritures vraies que je suis en rémission. Le jeu en valait la chandelle.

Si vous êtes épuisé, demandez à une amie ou à votre aide ménagère de consacrer une heure ou deux du ménage à confectionner une partie de votre stock de plats pour qu'ils soient quasi prêts à l'emploi. Vous disposerez ainsi pour toute la semaine, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, de coulis de tomates, de biscuits « sains », de pâte à tarte, de citronnettes, de crêpes à réchauffer, etc.

Permettez-moi une petite mise en garde si vous optez pour cette solution. La modernité a frelaté nos réflexes culinaires ordinaires. La plupart des cuisiniers ont oublié les principes de la cuisine ressourçante. Il faudra peut-être un peu insister pour que

LA CUISINE MINIMALE DES JULES. Il faut un peu d'organisation pour la semaine, car l'improvisation ne paie vraiment pas en cuisine énergétique ou ressourçante ! J'ai prévu toute une série de recettes qui ne demandent que dix à vingt minutes par jour, mais qui supposent que vous consacriez une à deux heures de



vos temps le week-end à vous organiser. Les Jules sont chez moi ceux qui ne veulent pas cuisiner, qui ne savent pas cuisiner ou qui ne peuvent pas cuisiner (les cas de burn-out, précisément). Voir les livres pratiques suggérés, p. 128.

votre assistant achète des aliments de toute première qualité. C'est particulièrement le cas des personnes plus âgées, qui ont été éduquées dans l'adoration de la molécule pure et de la Voix du Père. Parfois, c'est difficile de leur faire changer d'avis: « *le sucre n'est pas nocif, ils l'ont rappelé à la télé* », « *les additifs sont anodins, m'a dit le docteur* »...

Suivons Jeanne, qui vit avec ce syndrome d'épuisement chronique depuis si longtemps qu'elle ne se souvient même plus avoir été jeune un jour. Voici quelques petits trucs qui permettent à Jeanne d'éviter de tomber tête la première dans le piège des aliments de confort. Le plan est illustré pour sa plate-forme de croisière. Jeanne peut se permettre plus de végétaux que dans les premiers temps de réforme.

Le week-end, Jeanne fait une heure de courses, puis prend le temps de se préparer — ou fait préparer — ses petits frichtis de la semaine, avec mes recettes fameusement inratables.

Un *Bouillon de Poule* maison : deux minutes pour remplir une casserole d'eau et y mettre tous les ingrédients. La cuisson de cinq heures se fera pendant qu'elle se repose sur le divan du salon. Un *Coulis de tomates* : dix minutes d'attention pour la préparation et deux heures de cuisson à surveillance minime. Elle surgèlera une partie du coulis et conservera le reste cinq à six jours au réfrigérateur — sans en manger pendant cinq jours d'affilée, rotation oblige (p. 117).

Une *Pâte à crêpes* qu'elle congèlera le cas échéant sous forme de crêpes déjà cuites, emballées froides sous cellophane. La pâte à crêpe à base d'aliments sains et frais conservera trois jours au réfrigérateur.



GLOSSAIRE

- AGE.** Acides gras dits essentiels car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils sont présents dans les sources de lipides riches en oméga-6 et -3. AGPI : PUFA en anglais. Acides gras polyinsaturés (voir à ce dernier terme).
- Allergies retardées.** Forme d'hyperréactivité à un aliment, qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours. Dérivant d'une dysbiose intestinale, ce phénomène est différent des allergies franches. Aussi dites « intolérances ».
- Bains dérivatifs.** Technique de drainage facile à pratiquer, peu chère, inventée par le docteur Kühne au XIX^e siècle, remise au goût du jour par France Guillain. Détail dans le topo expert (p. 15).
- Canaris de la Modernité.** Ma terminologie. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Un topo leur est consacré. Les techniques habituelles de détox' sont inadéquates pour eux.
- Cristallisations sensibles.** Technique de laboratoire que j'ai présentée plus en détail dans *Nourritures Vraies*, la méthode des cristallisations sensibles permet de visualiser l'énergie et l'organisation du vivant, depuis les aliments et les compléments alimentaires jusqu'au sang humain.
- Détoxification (voies de).** Voir « canaris ».
- Diable.** Ustensile de cuisson au four, en terre cuite non vernissée. Permet des cuissons longues avec peu de graisses. Équivalent en France du Römertopf allemand (marque).
- Dominance œstrogénique.** La dominance en œstrogènes apparaît lorsque la femme ne produit pas assez de progestérone pour équilibrer les effets œstrogéniques
- Dysbiose intestinale.** Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. Le sujet fait l'objet du topo *Du gaz dans les neurones*.

Glycémie instable. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres. Aussi appelée « hypoglycémie » chez les naturos. Le sujet fait l'objet du topo *Cinglés de sucres*.

Hydrates de carbone. Synonyme de « glucides ».

Hyperréactivités. Voir « allergies retardées ».

Hypoglycémie. Voir « glycémie instable ».

Hypocuissons. Principe de cuisson longue à basse température au four électrique (85°C). Recettes et détails dans mon livre *Mes Recettes Antifatigue*.

Intolérances alimentaires. Voir « allergies retardées ».

Monoinsaturées. Voir « saturées ».

Parasitose. Envahissement du tube digestif et/ou de l'organisme entier par des parasites ou des levures (levurose).

Perméabilité intestinale. Phénomène où la paroi intestinale est endommagée ou poreuse (liaisons cellulaires ouvertes), ce qui entraîne une surcharge toxique dans tout l'organisme.

Polyinsaturées. Voir « saturées ».

Polysaccharides. Catégorie de glucides (riches en maltose comme les céréales, ou en lactose comme le lait et la crème ; ou en saccharose, comme le sucre) qui devraient être réduits chez les colopathes, le temps de retrouver une flore normale.

Quasi-charcuteries. Ma technique de Jules pressé et fauché pour disposer de charcuteries de qualité, en hypocuissons. Des exemples de quasi-charcuteries dans tous les livres pratiques en version spéciale Jules, comme *Je débute en cuisine nature*.

Ressourçant. Ma classification perso pour le versant « remède » des aliments. Choisir une assiette ressourçante lorsqu'on suit une cure la rend plus efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir critères de l'*Assiette ressourçante* p. 110.

Römertopf. Voir « diable ».

Saturées. Les matières grasses sont classifiées en saturées, mono-insaturées

et poly-insaturées. Classification désuète et peu rigoureuse dans la mesure où chacune est un mélange (le beurre, classé en « saturées », contient des mono et des poly-insaturées). Il est bien plus crucial de cibler des graisses originelles que d'essayer de choisir l'une ou l'autre catégorie. Toutes sont utiles.

SFC. Syndrome de Fatigue Chronique, voir autres termes p. 21.

Sucanat. Jus de canne séché au soleil, sans cuisson réelle.

Sucres. Synonyme de « glucides ».

Vapeur douce. Mode de cuisson en couscoussière (illustrations ci-dessous). On cuit dans une marguerite ou dans des paniers de bambou (solutions de dépannage), dans un cuit-vapeur à feu (l'idéal) ou dans un cuit-vapeur électrique. Voir illus ci-dessous.

VPPF. Vierges Première Pression à Froid.

Wok. Poêle en forme de demi-sphère. Ses bords hauts et évasés augmentent la surface de chauffé, ce qui permet une cuisson rapide. C'est le mode de cuisson idéal pour un épuisé chronique, car si rapide !



paniers de bambou



**marguerite à
vapeur**



**cuit-vapeur
à feu**



**cuit-vapeur
électrique**

INDEX

A

alimentation séquentielle 74
Assiette Ressourçante 110

B

Bases pratiques de la
Cuisine Nature 99
Bass 74
burn-out (comprendre) 17

C

candidose 22
cantine 126
carence organique 24
catalogue Cuisine
nature 135
catégories de base en
nutrition 115
chrononutrition 102
comprendre le burn-out 17
cristallisations 88
cuisine minimale 120, 128
cuissons douces 109
cuit-vapeur (illu) 132
cure du foie 71

D

Décrochez-des-sucres 70
dysbiose 26

E

écureuil 61
encombrement 36
environnement épuré 55
e-smog 56
événements déclencheurs 44

F

farineux (lesquels) 115
farineux (repos digestif) 108
fibres : mollo en cas de
burn-out 118
figuier (extraits de bourgeon
de) 29

G

Glutamine 29
glycémie instable 27
graisses (lesquelles) 115
graisses originelles 105
grille de base 113

H

Hyposurréalisme 43

I

insulinorésistance 27
intolérances 32

L

lipidophobie 29

M

maladaptation au stress 44
marguerite (illu) 132
matières grasses 115
micro-ondes liées à la
fatigue chronique 40
moissures (réactivité) 34
monodiètes 73

O

oestrogénique
(dominance) 38
oxygénation 69

P

parasitose 26
petits déjeuners et collations
de Jeanne 125
planning hebdomadaire de
Jeanne 120
plate-forme des six formes
de repos 89
Poesnecker 44
polymédication 30
potomanie 102
précurseurs 87
princesse 61
protéines à chaque
repas 104
protéines (lesquelles) 115
psycho-neuro-
immunologie 42

Q

quasi-charcuteries 123
quasi dissociations 76
quizz cuisine nature 94

R

réactivités 32
réconcilier 33
repos 49
repos couché 59
repos digestif en dix
critères 98
repos digestif (végétal ou
animal?) 77
repos électro-
magnétique 56
reposer le système
digestif 72
repos mental 52
repos - plateforme des six
formes 89
restau 126
Retour au Calme 71
rotation des menus 116

S

saturées 31
Selye 44
simplicité des repas 103
six formes de repos 89
source intestinale 26
sources des recettes 129
sport 66

stratégie des six formes de
repos 89
stratégie du repos
(principes) 49
stretching 66
subhypothyroïdie 38
sucres (repos digestif) 108
symptômes 20

T

technique organisationnelle
de Jeanne 125
témoignage 1 46
témoignage 2 81

X

xéno-œstrogènes 38