

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