

ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

TABLE DES MATIÈRES

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. 110).

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. 61).

Jean-Marie est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en souligner des extraits pour ses clients les plus réticents à la lecture : par exemple l'une ou l'autre forme de repos ou l'organisation en cuisine pour le mangeur épuisé (p. 132). Dès qu'il est confronté à des cas de burn-out, Jean-Marie utilise la *Plate-forme des six formes de repos* (p. 100).

Table des matières
p. 7
Index de recherche
p. 149

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 l'épuisement* (p. 21).

Rendez-vous sur le blog du livre (via taty.be/vieille) 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.

11 INTRODUCTION

21 COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT

Un syndrome.....	22
Le cas du covid long	24
Les signes classiques de l'épuisement chronique	25
Burn-out ou Préburn-out	26
LA RÉSIGNATION : UN SUICIDE QUOTIDIEN.....	28
LA MÉTAPHORE DE L'AMPOULE	30
Etat des réserves organiques	32
Ça viendrait de mes tripes ?.....	33
Glycémie instable ou insulino-résistance.....	34
Lipidophobie.....	36
SATANÉES SATURÉES.....	37
Polymédication	38
Ne pas nier les réactivités (intolérances).....	39
Éviter un « ennemi » ou se réconcilier avec la tradition?	40
Réactivité aux moisissures.....	41
Encombrement toxique	42
Une détox digitale.....	43
Dominance œstrogénique, subhypothyroïdie	43
LES CHAMPS ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES LIÉS À LA FATIGUE CHRONIQUE ? ..	47
Psycho-neuro-immunologie.....	48
LE SEAU DE TOLÉRANCE AUX STRESS	50

La tolérance au stress, selon docteur Neville	52
Hyposurrénalisme	52
MALADAPTATION AU STRESS SELON SELYE.....	54
TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE	56
UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE	58

61 STRATÉGIE DU REPOS

Les vertus du repos.....	61
Les piliers et les 4 R : repos, respirations, régime, remède .	62
UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE SUFFIRA ?	64
Le repos mental	65
Ruminer.....	65
Dépolluer l'environnement	66
UN ENVIRONNEMENT ÉPURÉ CHEZ SOI, HORS L'ASSIETTE	67
Le repos électro-magnétique	68
UNE INDISPENSABLE RETRAITE DIGITALE	69
Le repos couché.....	72
La princesse et l'écureuil.....	74
Différence entre se reposer et le repos couché.....	76
Du sport ? Du stretching !	77
De l'oxygénation en douceur.....	80
Se dépolluer par l'assiette ?	81
Reposer le système digestif	82
Les monodiètes.....	84
L'alimentation séquentielle.....	84
ALIMENTATION SÉQUENTIELLE EN 4 POINTS.....	86
Les quasi dissociations	86
QUASI-DISSOCIATIONS EN 3 POINTS	87
LE VÉGÉTAL OU L'ANIMAL POUR SE REQUINQUER ?	88

LE CAS D'ANNE ET L'ASSIETTE RESSOURÇANTE.....	93
Sauver votre corps par des compléments alimentaires ? ...	95
Quels ajouts ?	97
DES PRÉCURSEURS.....	98
PLATE-FORME DES 6 FORMES DE REPOS - RÉSUMÉ	100

105 LE REPOS DIGESTIF

LE QUIZZ CUISINE NATURE	106
Prêt pour une assiette ressourçante ?	108
Repos digestif en dix critères 110	
BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE.....	111
ASSIETTE RESSOURÇANTE.....	122
RÉSUMÉ DES CRITÈRES DU REPOS DIGESTIF	124
Grille de base omnivore 126	
Rotation des menus.....	129
Fibres : mollo en cas d'épuisement chronique	130
Planning hebdomadaire de Jeanne : cuisine minimale 132	
PIQUE-NIQUE IMPROVISÉ	139
SOURCES DES RECETTES POUR LE PLANNING DE JEANNE.....	141

145 CONCLUSION

146 GLOSSAIRE

149 INDEX

152 CATALOGUES