

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 altertherapies. 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).

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).

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).

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](http://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.

TABLE DES MATIÈRES

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 insulinorésistance.....	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 oestrogénique, 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	LE CAS D'ANNE ET L'ASSIETTE RESSOURÇANTE.....	93
Hyposurrénalisme	52	Sauver votre corps par des compléments alimentaires ?	95
MALADAPTATION AU STRESS SELON SELYE.....	54	Quels ajouts ?	97
TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE	56	DES PRÉCURSEURS.....	98
UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE	58	PLATE-FORME DES 6 FORMES DE REPOS - RÉSUMÉ	100
61 STRATÉGIE DU REPOS		105 LE REPOS DIGESTIF	
Les vertus du repos.....	61	LE QUIZZ CUISINE NATURE	106
Les piliers et les 4 R : repos, respirations, régime, remède	62	Prêt pour une assiette ressourçante ?	108
UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE SUFFIRA ?	64	Repos digestif en dix critères	110
Le repos mental	65	BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE	111
Ruminer.....	65	ASSIETTE RESSOURÇANTE	122
Dépolluer l'environnement	66	RÉSUMÉ DES CRITÈRES DU REPOS DIGESTIF	124
UN ENVIRONNEMENT ÉPURÉ CHEZ SOI, HORS L'ASSIETTE	67	Grille de base omnivore	126
Le repos électro-magnétique	68	Rotation des menus.....	129
UNE INDISPENSABLE RETRAITE DIGITALE	69	Fibres : mollo en cas d'épuisement chronique	130
Le repos couché.....	72	Planning hebdomadaire de Jeanne : cuisine minimale	132
La princesse et l'écureuil.....	74	PIQUE-NIQUE IMPROVISÉ	139
Différence entre se reposer et le repos couché.....	76	SOURCES DES RECETTES POUR LE PLANNING DE JEANNE.....	141
Du sport ? Du stretching !	77		
De l'oxygénéation 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		
		145 CONCLUSION	
		146 GLOSSAIRE	
		149 INDEX	
		152 CATALOGUES	