

**Revenir aux techniques simples des Anciens
pour sortir du burn-out : se fier au repos organique
profond pour stimuler les forces d'auto-guérison**

Dans ce topo expert, Taty Lauwers déploie le raisonnement qui l'a menée à définir la stratégie des six formes de repos et des dix critères alimentaires détaillée dans « Quand j'étais Vieille », son topo profane sur le sujet. Ce tome-ci s'adresse aux soignants de toute discipline holistique, depuis l'hygiéniste jusqu'au nutrithérapeute en passant par le naturopathe, aux diététiciens classiques et aux alternnutritionnistes. Fidèle à son approche pragmatique dans toute la collection, l'auteur propose des pistes et des outils pour qu'un praticien puisse paramétrer une stratégie selon le profil du mangeur ou selon son état organique du moment, s'il est victime d'EM/ SFC (Encéphalomyélite Myalgique/Syndrome de Fatigue Chronique) ou de covid long.

Dans cette réédition numérique (5ème édition) largement augmentée et interactive, un nouveau chapitre présente le dossier technique qui vient étayer l'hypothèse directrice de l'ouvrage: chez un organisme fragilisé, une maladaptation aux stress chroniques dérègle le système nerveux autonome de même que l'axe endocrinien HHS ou HPA (hypothalamo-hypophyso-surrénalien). La traduction en symptômes parfois psychologiques ne doit pas occulter le fond du problème. Il s'agit de traiter la maladie pour ce qu'elle est, que l'on peut décrire comme un feu de forêt dans le cerveau. Des courts-circuits se produisent dans les systèmes nerveux (central et autonome) et hormonaux. Pour revenir à un fonctionnement normal de ces trois systèmes, on évitera soigneusement tous les agents stressants qui sont présents dans l'environnement, on drainera l'organisme et on rééduquera les mécanismes naturels qui sont peu ou prou paralysés, chez les épuisés graves, à l'aide de techniques corporelles plus que psy.

Ce topo expert est le compagnon technique du topo de base sur le sujet, écrit pour les profanes : *Quand j'étais vieille*.



digital interactif : 12 €
éditions Aladdin
www.editionsaladdin.com
D2017-10532-03

TATY LAUWERS
Les topos experts



Version
digitale
interactive
5^e éd.

En finir avec le burn-out



TABLE DES MATIÈRES

Les encadrés du livre sont repérés en
texte décalé ci-dessous.

11 INTRODUCTION

18 DISCERNER : QUI ?

EM/SFC. Un nom pour un désordre généralisé ?	23
Maladie de Lyme-borreliose, candidose	26
Quid du covid long?	29
La pratique des docteurs Poesnecker et Neville	38
Le cas du pré-burn-out, les signes avant-coureurs	39
Des degrés dans l'épuisement et la dysautonomie	42
Évaluer le stade d'épuisement, test domestique de Poesnecker	43
Stade de réactivité des surrénales	44
Les six formes de repos	46

51 CARACTÈRES RÉCURRENTS

Critère nr 1. Un terrain psychoaffectif affaibli	53
Sigmund : un ami encombrant ?	55
Critère nr 2. Inflammation chronique et dysbiose	57
Critère nr 3. Réactivité aux sucres	58
Gérer les compulsions alimentaires	59
Critère nr 4. Stress oxydatif et cerveau en inflammation	61
Ne pas confondre l'acidose avec du stress oxydatif	63
Critère nr 5. Un encombrement toxique supérieur à la normale	66
Canaris de naissance ou de passage ?	68
Se dépolluer en douceur : la pratique ménagère	71
Les intoxications aux Pops, métaux lourds, etc.	73
Les moisissures et les levures	77
Source de moisissures	83

Critère nr 6. Le déni des signaux du corps	85
Critère nr 7 Gestion du stress, maladaptation, chaos hormonal	89
Thyroïde fragilisée	94
La dominance œstrogénique	97
Selon le professeur Raymond Peat et le docteur Lee	98
La progestérone naturelle ou bio-identique	101
Le cortisol, ce voleur d'hormones	105
Restaurer le déséquilibre œstrogènes/progestérone	106
Gérer le déséquilibre œstrogénique au plan alimentaire	107
Sommeil et équilibre hormonal/SNA	108

111 LE SNA ET L'AXE HPA

Le surrégime sympathique selon Bikman	117
La réactivité au stress via le SNA, court résumé	118
Dysautonomie ou dystonie neurovégétative	124
Fatigue surrénalienne ou dérégulation de l'axe HPA?	125
Causes de la dystonie neurovégétative ou dysautonomie	129
Déni des sensibilités individuelles aux stress	130
Facteurs physiologiques négligés	135
Les quatre catégories d'agents stressants à gérer en cas d'épuisement chronique ou de pré-burn-out	136
L'assiette pro-inflammatoire	138
Les diètes et les jeûnes	139
Champs électromagnétiques (CEM) et Sensibilité chimique Multiple (SCM)	141
Les hypersensibles chimiques ou SCM - le TILT	146
Quid de la littérature scientifique sur les facteurs aggravants?	152

155 RÉÉQUILIBRER LE SNA AU PLAN TECHNIQUE

Choisir une seule technique, au sein d'une panoplie	156
Du tai chi, pas des patches !	157
Trouver le bon levier	159
La part de l'assiette	160
Quelques critères issus de la cure Retour à soi	161
Les compléments alimentaires ou la pharmacopée douce	164
Thérapies corporelles pour relancer l'équilibre	165
Etirements divers - interdiction de sport	170

173 QUESTIONNAIRES, FICHES ET CAS DE FIGURE

Quelques cas de figure en burn-out ou préburn-out- stratégies..... 188

205 LE REPOS DIGESTIF, PRÉCISIONS

Cuisine nature 205
Simplifier la digestion 206
Simplifier la vie : le Planning Mini-Max..... 209
Calmer la colopathie/dysbiose et la dysglycémie 210
Les proportions de graisses originelles en EM/SFC..... 217
Repas et collations : pas de liste ?..... 223

229 LA RÉGULATION EN DOUCEUR

Eau d'argile 232
Bain de bouche à l'huile ou Gandusha selon l'ayurveda 233
Le stretching..... 234
Relance hormonale par les exercices tibétains 235
Le sauna bien tempéré 239
La marche afghane..... 241
Les respirations abdominales 241
Cohérence cardiaque 242
La détox' en douceur : les « vrais » bains dérivatifs 242
La détox' en douceur BIS : les lavements doux 245
En guise de conclusion 249

250 INDEX

254 CATALOGUE

LISTE DES FICHES ET DES SCHÉMAS

Fiche n° 1. Récapitulatif des questions au médecin 174
Fiche n° 2. Récapitulatif des questions environnementales 175
Fiche n° 3. Un test de profane pour valider un état de « burn-out des organes » 177
Fiche n° 4. Le carnet de sentinelles (bi-mensuel) 185
Fiche n° 5. Le carnet alimentaire (trois jours à la fois)..... 186
Fiche n° 6. Aliments pour une monodiète SFC, selon profil 208
Fiche n° 7. Quelques règles anti-dysbiose..... 212
Fiche n° 8. Quelques règles pour gérer les sucres 214
Fiche n° 9. Adapter pour les profils allergiques 221
Fiche n° 10. Exemple de grille du repos quotidien (n° 1)..... 224
Fiche n° 11. Exemple de grille (n° 2)..... 225
Fiche n° 12. Eau d'argile 232
Fiche n° 13. Gandusha..... 233
Fiche n° 14. Exercices tibétains 236
Fiche n° 15. Sauna..... 240
Fiche n° 16. Marche afghane..... 241
Fiche n° 17. Bains dérivatifs pour les femmes 244
Fiche n° 18. Bains dérivatifs pour les hommes..... 244
Fiche n° 19. Lavements doux à la Kousmine 247

INTRODUCTION



Ce topo expert est le compagnon technique du topo de base, écrit pour les profanes : *Quand j'étais vieille*. J'indiquerai en début de paragraphe ou dans le texte les numéros de page du topo associé, où le sujet est exploré en termes plus profanes. Les numéros de page sont celles de l'édition 2017. Pour les lecteurs qui posséderaient des éditions antérieures, je publie sur mon site perso les additions (comme les infographies, entre autres ajouts).

Un livre du maître, complément du topo profane

À l'intention des férus de nutrition et des praticiens en recherche de pistes de compréhension holistiques, je partage ici des infos qu'une profane curieuse telle que moi a pu les avoir glanées au fil de ses propres recherches sur l'épuisement chronique.

Précision technique si besoin est : la victime de ce syndrome ne récupère pas sur base de ses seules ressources. L'épuisé chronique se lève fatigué même après huit heures de sommeil et n'est nullement rétabli après huit jours de vacances. Il vit des douleurs aussi multiples qu'inexplicables. Les symptômes varient d'une personne à l'autre, sans que l'on ne puisse fédérer leur ensemble en un syndrome bien précis. Par exemple, Jean vit des troubles dermato, digestifs et immunitaires. Jules n'est même plus capable de sortir de son lit. Marthe ressent des douleurs intenses qui ne sont pourtant pas validées par l'imagerie médicale, ce qui lui rend la marche difficile. Chaque cas semble tout particulièrement singulier et l'épuisement chronique diffère radicalement d'une petite déprime passagère.

Hélas ! en 2025, quand il s'agit de traiter des épuisés chroniques, résultant d'un covid long ou d'autre chose encore, on ne dispose toujours pas de résultats provenant de la clinique officielle ou de ses alternatives dont on puisse faire la base d'une action thérapeutiquement effective. Des moyens naturels permettraient pourtant de soulager ou même de guérir ces affections à la condition de prendre conscience qu'il faut surtout apaiser et soutenir un système de réponse au stress devenu aberrant, dont on verra les fondements physiologiques, entre autres dans une inflammation du cerveau. Aucun agent particulier, qu'il s'agisse de médicaments,

de régime ou de compléments alimentaires, ne permettrait à lui seul de mettre le patient sur le chemin de la guérison. Une stratégie multifactorielle et personnalisée doit être envisagée en lieu et place de la solution-miracle ou prétendue telle – on l’a dit : médoc, régime ou complément – parce qu’une vision d’ensemble s’impose pour atteindre la cause réelle de tous les symptômes.. Je m’attache donc ici à communiquer les pistes existantes différentes, qui permettent à un soignant de définir des protocoles efficaces.

Pour énoncer et argumenter un tel changement d’optique, je me suis basée sur mon propre exemple, celui d’un parcours de résilience et de reconquête de la santé : en effet, fin 2000, après un an d’immobilisation et moult essais thérapeutiques pour surmonter une maladie auto-immune grave, une rectocolite ulcérohémorragique, je me suis retrouvée guérie d’une encéphalomyélite myalgique (EM) à laquelle je m’étais résignée depuis 1987. C’est une forme de syndrome de fatigue chronique (acronyme SFC). Le terme utilisé aujourd’hui est EM/CFS aux États-Unis, ME/CFS en Grande-Bretagne et EM/SFC en francophonie. Cette maladie EM m’avait pourri la vie durant ces longues années sans qu’aucun médecin ne puisse m’aider ou même la diagnostiquer. J’étais renvoyée chez moi comme « victime de déprime masquée ». C’est par un effet de sérendipité que j’ai trouvé le chemin au terme duquel tous mes symptômes ont disparu les uns après les autres. Sans le savoir, j’avais suivi le protocole du docteur américain Poesnecker (p. 38).

Dans mon ouvrage *Quand j’étais vieille*, j’ai mis en œuvre les principes de ce médecin et je les ai exposés de manière accessible à l’intention du lecteur qui s’interrogerait sur son propre épuisement apparemment insurmontable. J’avais en tête de l’aider à comprendre le syndrome qu’il vit (chapitre 1), à déterminer comment intégrer au quotidien une stratégie globale du repos (chapitre 2) et comment restaurer, plus particulièrement, les conditions optimales pour un repos digestif (tout le chapitre 3). Ces stratégies sont inspirées

directement de la pratique et des écrits du médecin sus-cité. C’est dans ce topo expert-ci que la portion purement technique de la stratégie est détaillée à l’intention des praticiens et des passionnés de nutrition. Bien évidemment, la lecture des topos experts requiert un bagage minimum de connaissances paramédicales, alors que Quand j’étais vieille s’adresse à tous les publics, de manière plus accessible.

Il n’existe pas une seule et unique forme d’EM/SFC qui les résumerait toutes. Toutefois, on peut relever des caractéristiques qui sont récurrentes dans la plupart des cas (p. 51). Un cas n’est pas l’autre : certains sujets sont très atteints et d’autres approchent le seuil de la décapilotade, tout en disposant néanmoins d’un reliquat de ressources qui leur permettraient de mobiliser leurs forces de guérison naturelles pour réagir plus positivement aux interventions classiques des praticiens holistiques. Dans d’autres cas encore, le *modus vivendi* est celui du « pré-burn-out », selon ma terminologie : leur corps envoie des signaux de défaillance et de détresse que notre vie moderne empêche souvent de décoder pour ce qu’ils sont et qui alertent sur l’effondrement imminent de toutes les défenses (p. 19).

Un puzzle thérapeutique

Une analyse à la fois détaillée et holistique des forces à l’œuvre est requise pour déterminer quel serait le traitement suffisamment adapté pour être pleinement efficace. — refrain bien connu dans le monde holistique. À l’ordinaire, cette approche globale ne peut pas être aisément mise en place à cause de la fragmentation institutionnelle du monde médical conventionnel. Les praticiens travaillent en silos, c’est-à-dire que chacun voit le monde depuis sa fenêtre étroite. « Silo » est une expression américaine qui me plaît beaucoup et qui d’ailleurs est aujourd’hui très répandue, avec une connotation critique. En effet, c’est un archipel de mondes distincts qui se côtoient mais ne communiquent guère entre eux : le neurologue œuvre de son côté, le rhumatologue de l’autre, tandis que le généraliste fait ce qu’il peut. Or, le corps humain ne fonctionne

certainement pas ainsi ! Pour prendre en charge les victimes d'EM/SFC, on ne peut fonctionner en silo sous peine de perdre beaucoup d'efficacité, sans parler du risque de s'avérer contre-productif. Les symptômes constatés s'accumulent, avec leur variété et leurs configurations hétéroclites. On a affaire à des signes:

- de dysfonctionnement immunitaire,
- d'inflammation,
- d'intoxication par des toxines,
- de troubles de la détoxification,
- de carences nutritives,
- d'anomalies hormonales,
- de troubles du sommeil,
- de dysfonctionnement mitochondrial,
- d'allergies et d'hypersensibilités alimentaires,
- de dégradation de l'état général avec perturbation du SNA.

Certes certaines manifestations psychiques de ce désordre peuvent être clairement identifiées, telles que des angoisses, une humeur instable ou de la mélancolie, mais au-delà de ce diagnostic immédiat et facile, on perd de vue les désordres biochimiques qui peuvent en résulter : faiblesses musculaires avérées, fatigue persistante, insomnies, troubles digestifs (depuis la constipation chronique jusqu'aux selles molles), dermatites diverses, inflammations chroniques, etc. Ces syndromes sont complexes, dans la mesure où tant de symptômes divers et variés s'enchevêtrent. Une approche bien pensée dans sa dimension holistique s'impose,

À l'époque, dès 2000, la pratique du docteur Poesnecker me semblait alors la plus cohérente, ne serait-ce que parce qu'il était alors à peu près le seul à obtenir des résultats dans la majorité des cas. En ce temps-là, internet était encore dans sa première jeunesse mais nous disposions déjà de forums et de blogs pour prendre connaissance des retours d'anciens malades qui tenaient à faire connaître le détail de leur à la santé. Dès mes premières années en nutri, j'ai pris le pli de préférer ces témoignages personnels riches en détails significatifs,

moyennant le prisme d'un esprit critique, aux prometteurs de beaux jours que l'on rencontre en grand nombre parmi les créateurs de méthode.

Depuis le point de vue offert par une analyse en amont doublée d'une vision globale, l'hypothèse la plus probable dans la plupart des cas est celle d'une dysautonomie, c'est-à-dire d'un déséquilibre entre les deux principales branches du système nerveux autonome ou SNA (p. 111). Celle-ci se combine à une dérégulation de l'axe HHS/HPA ou hypothalamo-hypophyso-surrénalien (p. 125). Le cerveau joue en effet un rôle central dans tous ces syndromes, comme je le montrerai tout au long de ce tome. À l'heure où les citoyens surconnectés que nous sommes sont submergés par mille et un agents stressants, l'hypothèse de Poesnecker est une piste sérieuse à explorer dans la mesure où elle met en évidence la maladaptation au stress comme terreau fertile de l'épuisement chronique. La plupart des naturo-thérapeutes connaissent toutes les techniques proposées ici pour équilibrer le SNA, si mis à mal par notre vie moderne. La plupart d'entre eux envisage la part psychosociale du stress, mais

Par parenthèses, un mot sur le titre de ce topo : « En finir avec » signifie que le malade atteint voudrait retrouver une forme de vraie vie, mais il signale aussi qu'il faudrait arrêter de se dire en épuisement chronique quand on est simplement déprimé par un travail inutile (un bullshit job selon Gerber), par un patron harceleur, ou par une crise existentielle à la quarantaine. La maladie que je traite dans ce livre sous le libellé générique de « burn-out » est le SFC/EM : syndrome de fatigue chronique, qui devrait plutôt s'appeler « épuisement » chronique. Divers synonymes existent, dont encéphalomyélite myalgique (EM). Les sources de ces syndromes sont inconnues officiellement. Cette maladie est bien différente d'une déprime passagère.

ils négligent souvent d'observer les innombrables agents stressants physiologiques qui empêchent la guérison du déséquilibre — pollutions diverses, électro-smog, inflammations subchroniques, etc. (p. 135) — et de donner une place de choix aux thérapies corporelles plutôt que psycho (p. 165).

Une édition largement augmentée

Mes topos, qu'ils soient destinés aux profanes ou aux experts, ne sont que des synthèses de mes cours, que j'ai retravaillées en vue d'une publication. Enfin, ils *n'étaient* puisque je n'anime plus de séminaires sur l'alternutrition ascendant « Profilage alimentaire ». Ce livre-ci est une réédition numérique, revue et corrigée avec l'avantage de pouvoir donner ce qui manquait, faute de place, dans ses précédentes éditions en format papier, à savoir toute la partie théorique qui expose les bases du protocole.

Dans cette réédition digitale, j'exposerai donc plus en détail les hypothèses : nous sommes tous les jours confrontés à des micro-agressions physiques de l'environnement que le corps, par épuisement, confond avec une attaque franche. L'organisme sse branche en continu sur son mode chronique de défense, ce qui est peu compatible avec le bon état de sa physiologie. En effet, l'humain est constitué de manière à alterner les phases d'action (orthosympathique) et de repos (parasymphathique). Lorsque ces modes de survie sont ainsi déséquilibrés; on diagnostique une dysautonomie ou dystonie neurovégétative, qui survient quasi toujours sur base d'un historique lourd ou d'une génétique défavorisée. A l'occasion de ce désordre, la production des hormones est perturbée et varie sur le mode du trop et du trop peu, au sein du système HPA qui est régi par le système limbique. Voilà donc trois systèmes à garder en tête lorsqu'on envisage de venir en aide à un épuisé chronique.

Les systèmes SNA/hormones en bisbrouille peuvent même réveiller des virus dormants. On a vu plus d'un cas de borréliose qui

ne s'est enfin manifesté qu'après un stress majeur ou un épuisement non traité, alors que l'infection résultant d'une piqûre de tique datait déjà de plusieurs années. De même, des parasitoses peuvent rester dormantes longtemps après quelque contamination subie lors de voyages lointains : pas de signes au retour en Europe, jusqu'à ce qu'un choc fort (accident, deuil, accouchements en cascade, retraite, même...) ne fasse remonter les parasites sur le ring. Classiquement, on cible alors la borréliose ou la parasitose dans le cadre des soins sans élargir la perspective clinique, alors qu'il s'agit surtout de requinquer les systèmes défaillants, de renourrir l'organisme et de réveiller les forces d'adaptation au stress.

Je propose une vision latérale sur l'épuisement chronique, au travers de l'hypothèse d'une maladaptation au stress se marquant sur la physiologie plus que sur la psychologie. Si le patient va mieux, durablement, après la prescription d'hormones (depuis la cortisone jusqu'à la pregnenolone) ou d'acides aminés pour nourrir les transmetteurs, que la joie soit sur lui et son praticien. Souvent, hélas! ces apports ne suffisent pas et c'est bien normal si l'on comprend que le cerveau est en court-circuit informationnel chez les épuisés chroniques. C'est alors qu'on suggère les six formes de repos qui sont au cœur de la stratégie détaillée dans le topo profane *Quand j'étais vieille* et dont l'utilité sera explicitée techniquement tout au long de cet opus.

DISCERNER : QUI ?

Parmi nos congénères se plaignant de fatigue chronique, parlons de ceux et celles qui se lèvent fatigués. Il est possible d'être encore épuisé après huit heures de sommeil au calme ! Chez ces sujets, les organes ont lâché prise, le corps fonctionne sur les nerfs. Il s'agit en réalité d'une « panne organique généralisée », même si on la nomme candidose^{*1}, mononucléose chronique, hyposurréalisme (*adrenal fatigue* en anglais), CFIDS (ancien terme anglais pour syndrome de fatigue chronique et de dysfonction immunitaire), neuromyasthénie postinfectieuse, poliomyélite atypique, syndrome de la Guerre du Golfe, fibromyalgie ou EM/SFC, la dernier libellé officiel. Certains malades sont très handicapés par l'affection qui les touche, d'autres peuvent encore fonctionner. On traitera donc ici de sujets gravement, moyennement ou légèrement atteints, puisque les solutions seront différentes pour les uns et les autres.

Non thérapeute de formation, je m'autorise à écrire sur l'épuisement dans le topo de base sur le sujet, *Quand j'étais vieille*, dont ce tome-ci est l'exposé à l'intention des praticiens. Quelques bonnes raisons à cela, toutes dérivées sur ce que j'ai connu moi-même lors de mes treize années de sous-vie en EM/SFC, de 1987 à 2000. J'ai conté plus avant comment je me suis guérie. J'aimerais partager le fait que l'on

^{*1} Les références techniques d'auteurs (Kousmine etc.) et de terminologie (acides gras essentiels, oméga, fibromyalgie, etc.) ne sont pas définis ici ni repris dans un glossaire comme dans les topos profanes. Ils sont supposés connus par les férus de nutrition que doivent être les lecteurs de cet opus très pointu.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

STADE DE RÉACTIVITÉ DES SURRÉNALES

Cette technique, basée sur la prise de la tension, est une façon simple pour savoir à quel stade de l'épuisement sont les surrénales — ce qui permettra de définir si le sujet doit se reposer couché de temps en temps, régulièrement ou... de manière bien plus structurée.

- ◇ Minute 1. Placez le sujet en position couchée pendant 5 minutes.
- ◇ Notez à la minute 5 la tension systolique. Laissez le tensiomètre au bras. Ce sera la première notation : TC (pour Tension Couché).
- ◇ Minute 6. Placez-le ensuite en position debout. Notez la tension : TD (pour Tension Debout).
- ◇ Minute 7. Après une minute supplémentaire debout, notez la tension : TD1 (pour Tension Debout 1 minute).

Résultats. La valeur de TD indique le stress à court terme sur les glandes surrénales, alors que la valeur de TD1 est la marque de la régénérescence de la glande.

VERT. Si la TD systolique augmente de 5 à 10 points par rapport à la TC : le sujet bénéficie d'une intégrité surrénale totale. Bonne nouvelle. Tout fatigué qu'il soit, il dispose encore d'assez de ressorts internes pour tirer parti de tout type de cure alimentaire, ou même d'un jeûne.

ORANGE. Si la TD est plus basse que la TC, les surrénales sont fatiguées. Le sujet devrait se reposer couché de temps en temps, le plus souvent possible. La réforme alimentaire doit être douce et progressive, sauf vitalité hors pair.

Exemple : avec une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TD1 de 120/75, le sujet a eu un stress récent, de court terme, mais la glande est en train de se remettre.

ROUGE. Si, pour un cas « orange », la valeur de TD1 est encore plus basse que la TD, les surrénales sont dans le rouge. Elles pleurent ! Seul le repos couché peut faire de l'effet : 20 heures par jour pendant six mois selon les spécialistes américains... un quart d'heure toutes les deux heures selon ma technique de compromis.

Exemple : avec une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TD1 de 95/60, le sujet est en hyposurréalisme avéré et sérieux.

Quel que soit l'état des surrénales (dans le vert, l'orange ou le rouge), la sagesse alimentaire voudrait que, plutôt que de pratiquer des exclusions radicales, le sujet installe un système de rotations alimentaires de jour en jour — ce qui sera mis en place au chapitre ad hoc (p. 205). Si le mangeur continue à consommer beaucoup de l'un ou l'autre de ses réactogènes perso, il reste en état inflammatoire (mineur certes, mais handicapant tout de même). Il impose au SNA une contrainte de stress, car le système devra combattre la réaction pseudo-allergique qui découle de cette surconsommation. Les rotations alimentaires préviennent cette réaction – raison pour laquelle j'inclus ce principe d'autorité dans les grilles alimentaires de mes autres topos. Dans le cas où les surrénales sont vraiment à plat selon ce test, le repos couché est la seule solution pour envisager la sortie du tunnel. À mes yeux, il est cependant illusoire d'exiger les normes suggérées par le docteur Poesnecker : rester couché vingt heures par jour pendant six mois ! Il suffira de s'organiser le rythme structuré détaillé dans le topo profane, de 15 minutes toutes les deux heures, pour que les bénéfices de relance du métabolisme se fassent jour.

CARACTÈRES RÉCURRENTS

“ Passons en revue les déséquilibres qui se sont installés à la faveur de ces multiples désordres. Ils n'en sont pas toujours la cause, ils leur sont très souvent concomitants.

PAGES 22 ET SUIVANTES DU TOPO DE BASE

Dans les pages qui suivent, je convie à explorer en détail quelles caractéristiques sont récurrentes chez les victimes d'épuisement chronique et quels dénominateurs communs pourraient expliquer ce désordre généralisé. Lisez ces pages avec un regard global, car les manifestations que je repérerai peuvent obscurcir le jugement lorsque l'on est confronté à des plaintes d'épuisement chronique : tous ces signes ne sont pas nécessairement la source de l'EM/SFC, ils en sont souvent le simple déclencheur.

En outre, tous les humains ne sont pas égaux face à ces signaux. Ces affections s'installent sur un terrain individuel fragile face aux stress (par génétique ou par historique). Pour compliquer la donne, des symptômes d'intolérance au stress peuvent devenir des agents stressants. L'épuisé chronique vit alors dans une boucle infernale, où un élément déclencheur devient un stress réel. Je dois sérier les données pour une écriture fluide, mais dans la vie réelle, les faits sont bien moins clairs, on s'en doute.

Dans un ouvrage para-thérapeutique, il n'est pas question de suggérer un diagnostic. Ce sera l'affaire d'un médecin. Mais avant de définir une stratégie douce d'accompagnement d'une victime de burn-out, il est tout de même utile de repérer quelques caractères récurrents parmi tous ces syndromes flous. Dans les cas de personnes qui ont poussé le bouchon trop loin jusqu'à tomber en épuisement chronique, on observe souvent un terrain psychoaffectif affaibli (p. 53), une inflammation chronique doublée d'une forme de dysbiose/colopathie (p. 57), une réactivité aux sucres (p. 58), du stress oxydatif (p. 61), un encombrement toxique supérieur à la norme (p. 93), ainsi qu'une forme de déni de soi typiquement occidentale (p. 85) — tous désordres sur lesquels je glose dans les pages suivantes et qu'il faudra prendre en compte en définissant une stratégie individualisée.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Critère nr 5. Un encombrement toxique supérieur à la normale

Les victimes d'épuisement manifestent un encombrement toxique supérieur à la normale, qui peut être dû à une « perte de tolérance toxique » suite à des chocs répétés, selon le principe du tableau de Selye. Un petit choc de temps en temps : passe encore, c'est la vie. Le même petit choc réitéré tous les jours : voilà qui peut faire baisser le seuil de tolérance. L'illustration la plus documentée se trouve chez les vétérans de la Guerre du Golfe de 1991. De cinquante mille à cent mille des sept cent mille soldats stationnés dans le Golfe en sont revenus victimes d'une forme d'épuisement chronique (le syndrome de la Guerre du Golfe) : hypersensibilités chimiques doublées d'hypersensibilité à la lumière, délires organiques divers (nerveux, digestif, endocrinien, etc.) et bien sûr fatigue permanente; douleurs articulaires et musculaires, problèmes cutanés, maux de gorge, engourdissement, problèmes respiratoires, troubles du sommeil. Ces soldats avaient été exposés à une quantité anormalement élevée de polluants (dans un court laps de temps). On leur avait administré un médicament préventif appelé bromure de pyridostigmine, ainsi que de nombreux vaccins et des médicaments protecteurs contre les gaz à action nerveuse. Des insecticides avaient été dispersés sur des zones où les soldats étaient stationnés, soldats soumis simultanément à de hautes doses de microondes. Si l'on ajoute le fait que ces jeunes « gladiateurs d'opérette » ont été lancés dans le stress d'une action violente sans vraie préparation autre que des simulations vidéo, et qu'ils ont probablement surmonté leurs terreurs par la prise de drogues comme au Vietnam, on peut comprendre que l'organisme a déclaré faillite. Quel cocktail de tous nos agents stressants, n'est-ce pas ? Le même phénomène s'est avéré en Bosnie en 1994-1995 (le syndrome des Balkans).

Chez les épuisés chroniques, les organes ayant lâché les uns après les autres, le corps ne dispose plus des manettes de détox' habituelles. Phénomène qui expliquerait qu'ils sont souvent intoxiqués aux métaux lourds (p. 73). Quelle tentation de se laisser entraîner alors à pratiquer une cure détox'... ou même un jeûne. C'est pourtant absurde, puisque le corps n'est plus en état de détoxifier avec les outils classiques. Les techniques douces suggérées ici et dans le topo profane tiennent compte de ce frein.

INFOGRAPHIE. INEGAUX EN DETOX'

Une infographie résume en une page ce difficile sujet des voies de détox. En couleur et haute définition, elle peut être téléchargée à l'adresse taty.be/vieille/inegauxendetox.html.



La détox', ce mot à la mode, est galvaudé. Mais dans les cas d'épuisement, il faut prendre en compte les marécages intérieurs et la nécessaire détox'. Je diffère de mes camarades naturo dans la mesure où j'affirme que, si dans un organisme bien portant, les mécanismes de détox' sont plus ou moins performants, souvent chez les victimes d'EM/SFC, ces mécanismes sont mis à mal, parfois même tout à fait inopérants. Pages 41-42 du topo profane.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



En France, en 2010, il y avait 405.000 femmes sur 450.000 victimes de fibromyalgie. En 2025, le covid long touche près de deux millions d'adultes français, parmi lesquels les femmes seraient quatre fois plus victimes que les hommes. Au-delà des évidences que je signale en photo, en clin d'œil, on peut repérer quelques raisons. Les déséquilibres hormonaux touchent souvent des femmes occidentales qui favorisent des conduites lipidophobes, propres à les dégligner pour longtemps et à les carencer durablement. Je n'oublie pas que bien des victimes de ce syndrome ont longtemps pris la pilule, perturbant ainsi le subtil équilibre hormonal naturel. Il n'est pas anodin que l'épuisement chronique les touche plus que les hommes s'il est vrai qu'il a une composante hormonale majeure. Les femmes sont aussi notoirement plus sensibles aux xéno-oestrogènes et autres perturbateurs endocriniens présents dans l'environnement et dans les cosmétiques — que, mesdames, vous surutilisez un peu inconsciemment. Pardon de m'immiscer dans votre territoire privé...

Critère nr 7 GESTION DU STRESS, MALADAPTATION, CHAOS HORMONAL

Autre caractère récurrent. Tous les êtres humains ne peuvent encaisser indéfiniment le stress et les coups de la vie comme les supermen que l'on nous montre en exemples dans les media. Un maillon dans la chaîne peut céder, mais on ne sait pas de quel maillon il s'agira ni quand il va céder. Tout dépend évidemment de la force vitale de ce maillon : chaîne surrénale, hypothalamus, foie, thymus, parasympathique...

Qu'est ce que la maladaptation au stress ? Le stress en soi n'est rien, c'est la capacité à gérer les agents stressants qui fait ou non la maladaptation au stress. Selon Hans Selye, qui a le premier décrit le stress sous forme de « *syndrome général d'adaptation* » dans les années 1930, celui-ci se déroule en plusieurs phases. Pour explorer cette piste, vous ferez un petit tour chez les représentants actuels de l'école de la PNI, qui appliquent l'approche de Psycho-Neuro-Immunologie aux maladies inflammatoires et auto-immunes.

Je résume ce qui sera exposé plus longuement dans le chapitre sur le SNA : le corps réagit par divers signaux d'alarme physiques à un agent stressant. Nos ancêtres, agressés par un lion dans la savane, se vidaient les tripes de peur et connaissaient une forte augmentation d'adrénaline et de cortisol afin de pouvoir fuir ou lutter. Le corps humain n'a pas changé, l'environnement bien : nous sommes agressés matin, midi et soir, par des substituts de lions. Chez les plus fragiles sur ce plan, le corps produit quasi en permanence trop de cortisol pour pouvoir se sauver. Stratégie inopérante, certes, mais qu'en sait le corps ? Imaginez que d'autres hormones peuvent jouer à cache-cache simultanément.

La répétition des agents stressants peut entraîner des décharges exagérées d'adrénaline et de cortisol et une augmentation des anomalies du comportement : réactions explosives et inadaptées, fuites, crises convulsives ou attitude figée. A longue échéance, il se

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Un praticien de la santé s'attachant à suivre des victimes d'épuisement et/ou de pré-burn-out serait bien avisé de connaître les bases des dérèglements nerveux, immunitaires et endocriniens actuels. Il pourrait ainsi tenir compte du grand chambard qui résulte de ces affections, quand toutes ou certaines des fonctions du corps se font entendre en une cacophonie particulièrement discordante. Dans ce genre de configurations, on ne peut incriminer une cause unique dont tout dépendrait, même s'il est vrai qu'un maillon affaibli peut compromettre l'équilibre de tout le système – ce maillon faible étant propre à chaque personne. Tout se passe comme si ce maillon était la porte d'entrée pour la décapilotade ; ce qui ne signifie pas qu'il soit le responsable. Il serait impossible (et vain) de s'exclamer : « Surrénales, vous êtes le maillon faible, sortez ! ». Il convient au contraire de dorloter, puis de booster ce maillon en douceur, de conserver avec les autres organes atteints.

Selon l'hypothèse que je soumets, chez les plus fragilisés de ces épuisés, seules les techniques douces et une réforme alimentaire en douceur doivent être préconisées en tout premier lieu. Ce n'est qu'après que le sujet se soit enfin reverticalisé que l'on ose l'enjoindre à faire de l'exercice, à pratiquer des cures ou à prendre des compléments alimentaires. Tant qu'il est au fond du trou, son corps ne peut tirer parti de toutes les bonnes résolutions naturelles.

Tout au long de cet ouvrage et du topo profane, mon postulat est celui du docteur Poesnecker, soit que dans l'EM/SFC l'intolérance au stress peut se marquer par des atteintes physiologiques et s'en nourrir en retour. Ce point de vue diffère grandement de celui qui oriente d'ordinaire la pratique actuelle, laquelle interprète encore et toujours – en 2025 ! – cette affection comme si elle n'était que psychosomatique.^b Comme le système nerveux autonome ou SNA fait partie intégrante de tout ce qui touche à l'épuisement chronique (qu'on appelle souvent, à tort, burn-out), il est temps d'aborder un résumé informatif sur ce sujet précis, à l'intention de ceux des profanes ou des praticiens qui n'auraient pas eu de cours ad hoc en école de naturopathie. Dans les pages qui suivent, on verra ce qu'est le déséquilibre du SNA, alias la dystonie ou dysautonomie, qui peut résulter de cette maladaptation au stress (p. 124) Pour certains soignants, ces désordres sont plutôt classés comme dérégulation de l'axe HPA ou hypothalamo-hypophyso-surrénalien. (p. 125). Dans les faits, les deux systèmes interviennent, sans s'exclure l'un l'autre, et le protocole

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

d'inhibition de l'action selon la théorie de Laborit¹, où il ne pouvait ni lutter ni fuir; après avoir été agressé par de multiples stress environnementaux, le comportement de Romain, peu informé, a petit à petit laissé ces systèmes internes (SNA/axe HPA) perdre leur équilibre..

Ce fut un moment de crise, pour mon copain : il lui fallut piger que désormais son corps n'aurait plus les armes d'autrefois et ne pourrait plus contrer les agents stressants avec autant d'aisance. Cela est bien normal, il avait vécu pendant plus de cinquante ans dans une place forte... et tout d'un coup il y a des trouées dans les murs. On ne peut les colmater qu'en prenant comme objectif principal la restauration du SNA et/ou de l'axe HPA, au travers du cerveau limbique.

Comme le stress – ou plutôt la stratégie individuelle de réaction face à des agents stressants – est un facteur aggravant ce déséquilibre, quand il n'en est pas le déclencheur, les outils pour se guérir des symptômes d'une dystonie devront être cherchés dans les principes mêmes de l'antistress. Cela est d'autant plus essentiel qu'aujourd'hui la vie moderne, dès l'aurore, est un festival d'occasions de stresser.

Il en faudra bien du talent au coach avant qu'il puisse convaincre Romain de lever le pied, de pratiquer les six formes de repos et de se faire traiter chez le meilleur acupuncteur de sa région. Il devra lui faire prendre conscience que son corps est fait pour constamment jongler entre l'accélérateur (sympathique) et le frein (parasympathique) et lui proposer une panoplie d'actions utiles à entreprendre pour restaurer cette alternance, pour favoriser le « repos » plutôt que le « combat » dans le corps.

Le praticien qui suit Romain pourrait puiser des arguments et des métaphores chez le professeur Ben Bikman, ci-après, très didactique et doué pour les métaphores.

¹ Lire mon billet « Des rats et des hommes » page taty.be/burnout/SNA_7laborit.html. Le film d'Alain Resnais, « Mon Oncle d'Amérique » expose avec maestria les découvertes du chercheur français Henri Laborit sur l'impact des comportements sur la physiologie. Laborit est quasi un des pères de la PNI.

Le surrégime sympathique selon Bikman

Dans sa conférence **Comment le système nerveux autonome contrôle le métabolisme**, le professeur Bikman (p. 132) expose les bases, déjà connues. Il signale aussi que l'une des conséquences majeures d'un surrégime sympathique est le développement d'une résistance à l'insuline, cas devenu quasi courant aux States, moins commun chez nous. L'élévation chronique d'adrénaline due à cette situation pousse le corps à mobiliser du glucose dans le sang pour fournir de l'énergie, puisque l'injonction ortho est de courir, agir, foncer. Je rappelle que le corps se branche dans ce mode en regardant un film d'horreur alors qu'on ne court pas vraiment de danger. Selon Bikman, en surrégime, tout se passe comme si appuyions sur l'accélérateur métabolique alors que la voiture est au garage, créant un dangereux décalage qui non seulement perturbe la glycémie, mais peut aussi affecter la santé intestinale et augmenter les risques cardiovasculaires.

Bikman, spécialiste des lipides, nous apprend que, si une activation aiguë du système sympathique aide bien à décomposer les graisses (lipolyse), une stimulation chronique par l'adrénaline sabote le processus au niveau cellulaire. Les mitochondries endommagées par le stress oxydatif d'une vie surmenée ne peuvent plus suivre la cadence pour brûler les acides gras libérés massivement dans le sang par l'adrénaline. Ces acides gras excédentaires sont alors re-stockés, — et pas n'importe où : ils peuvent s'accumuler dans des tissus non prévus à cet effet, comme le foie ou les muscles.

Il est passionnant de voir que de grandes pointures comme lui, connues, lient les dégâts courants (foie gras, triglycérides élevés, etc.) à une dysautonomie. Nous ne sommes plus seuls !

Il est crucial de reprendre le contrôle du SNA quand le sujet est en surrégime sympathique : l'accélérateur est bloqué, le corps ne trouve plus le frein, ce qui peut générer de l'insulinorésistance.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

à une altération des capacités visuo-spatiales et à des modifications structurelles du cerveau, notamment une réduction du volume de matière grise et de matière blanche, une augmentation du volume ventriculaire et un corps calleux plus petit.»

La pollution ne fatigue pas que le foie et les reins, les surstimulant dans leur fonction de détoxification. Elle peut aussi pénétrer dans le cerveau via une barrière hémato-encéphalique perturbée (de par l'exposition aux CEM ou certains vaccins, par exemple), provoquant une inflammation du cerveau et des dommages neurologiques. Ce phénomène est reconnu comme particulièrement toxique lors du développement neurologique, in foeto ou dans la petite enfance.

Les études sont soit épidémiologiques (et leur analyse demande un « grand tact », c'est la formulation diplomatique pour faire entendre qu'on peut leur faire dire ce que l'on veut), soit d'intervention, mais sur des animaux. Faute d'un panel d'études encore à venir pour valider l'hypothèse, on peut pour l'instant raisonner autrement : voici ce que je suggère : il devient de plus en plus clair que l'inflammation du cerveau accompagne ou est à la source de quantité d'épuisements chroniques. Les vidéos explicatives de Jarred Younger, déjà citées, sont édifiantes et très claires. Si le cerveau enflammé est le pivot de ces maladies, toute étude démontrant l'impact des polluants sur l'inflammation nourrira nos hypothèses. Ce ne serait peut-être pas accepté en publication officielle, mais cela me suffira pour demander à un médecin conventionnel de porter quelque attention à

ces hypothèses. Si ce médecin est de tendance homéo ou holistique, il sait que la preuve sur le terrain est plus probante que toute méta-analyse.

“ Il faut parfois attendre un à deux mois de repos total avant que le corps ne retrouve les manettes de lui-même et n'arrive à tirer parti de notre bel arsenal naturo.

Mon but au sein de ces deux topos est d'aider le lecteur à comprendre pourquoi, en naturologie et en médecine fonctionnelle, on lui conseille une hygiène de vie particulière. Ces conseils ne sont pas des incantations magiques, ils sont fondés. Je vais envisager quelques techniques dans le reste du topo, mais d'expérience, je sais qu'on ne manque moins de technique, les amis, que de prise de conscience ! La plupart des victimes d'EM/SFC préfèrent se croire victimes d'un virus plutôt que de leur « allergie à la modernité ». Celle-ci se traduit par une intolérance au stress telle que des mécanismes sont figés, au plus profond de la physiologie, et qu'aucune volonté humaine ou médicamenteuse ne peut les réveiller. Seule la douceur et une stratégie structurée, en progression, peuvent réveiller les forces de guérison. D'autres personnes en franc burn-out, qu'on traite comme autant de cas psys, ne partent même pas à la recherche de techniques physiologiques comme celles que j'expose, puisqu'on les a cantonnées dans le « psychosomatique ». Voilà qui est bien normal, puisque personne ne leur en a parlé.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

plus de quinze ans, j'ai rassemblé les témoignages de guérison de maladies graves. Je ne pense pas avoir rencontré un seul cas de guérison durable basée sur un pilier unique. Il en faut toujours plusieurs. Mais par où commencer ? Quel levier utiliser pour faire bouger cette roue concentrique du mieux-être ? Le large cercle grisé du graphique ci-après représente le repos et les forces de guérison individuelles. Les compartiments représentent chacun une des ailes thérapeutiques, que ce soit l'oxygénation (par le sport, le yoga ou la simple gestion du souffle), l'alimentation, la pharmacopée (depuis les médicaments jusqu'aux compléments alimentaires en passant par les tisanes) ou la gestion du calme intérieur. Le tact du soignant consistera à savoir par quel angle commencer et comment progresser.

Petite particularité moderne : le calme mental n'est pas uniquement obtenu par la sophrologie. Il convient aussi de se distancier de la pollution digitale, faute de quoi la plupart des victimes d'EM/SFC qui en souffrent risquent de tourner en rond, misant leur dernier kopek sur telle ou telle technique revivifiante... en oubliant qu'ils gardent une flèche plantée dans la cuisse sous la forme du bain de champs électromagnétiques.

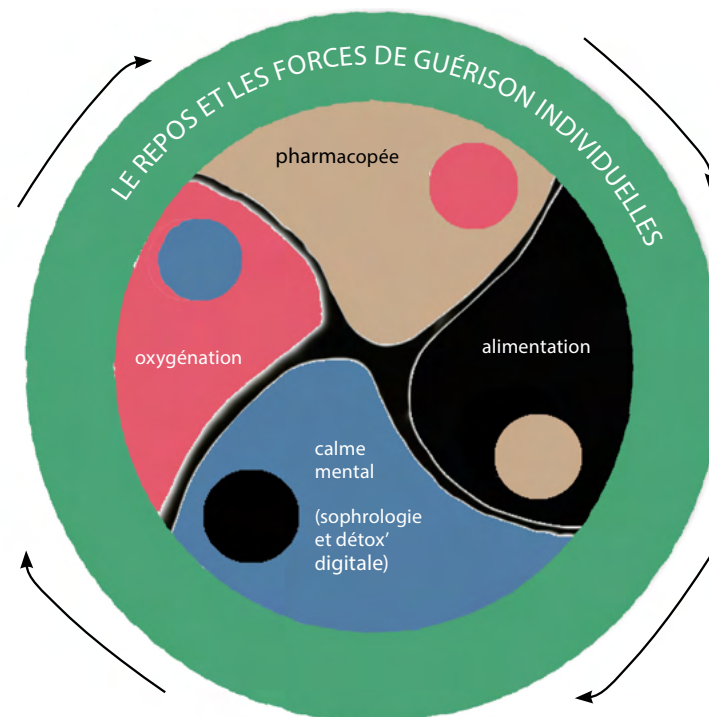


L'image du Gaulois sur son bouclier, porté par quatre hommes-lige, image que j'utilisais dans les premières éditions de ce topo dès 2009, n'est plus de mise. Elle est un peu trompeuse dans la mesure où, si l'on néglige l'un des quatre facteurs, on ne tombe pas à terre comme si l'un des Gaulois manquait à l'appel sous le bouclier royal. Je privilégie désormais l'image qui est reproduite à la page suivante.

Cette représentation en quatre pans est plus claire, dans la mesure où, comme dans le symbole yin-yang, une portion de chaque quadrant pousse l'autre de manière dynamique.

TROUVER LE BON LEVIER

Illustrons le discours de la page précédente. Par où commencer ? Imaginez que vous agissez avec un levier, qui fait tourner la roue des forces de guérison. Sur quel pilier agir pour amorcer le mouvement ?



Aucun pilier n'est plus puissant qu'un autre. Choisir une zone pour un bon démarrage dépend de la nature du sujet, de son état organique, de ses possibilités. Dès que la dynamique est amorcée par le bon pilier, une spirale concentrique positive s'amorce. Il suffira d'un petit coup de levier de temps en temps...

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

L'un des principaux bobards qui m'insupporte est que la nutrition suffirait à prévenir tous les maux, sans égard pour les autres piliers de bien-être. Aussi insupportable que de lire que la nutrition ne joue aucun rôle si on arrive à pratiquer le décodage biologique de nos mal-à-dits ou à choisir les bons petits compléments alimentaires.

J'ai le plaisir de m'adresser à des adultes qui ont fait le choix de maintenir leur patrimoine de santé sous leur propre gouverne. Créons le label LAR : Libre, Autonome, Responsable. Quelle que soit la source du déséquilibre global de l'organisme, dont le diagnostic est du ressort du médecin, il convient de trouver le fil qui nous permettra de dérouler la pelote et d'amorcer une dynamique positive de récupération de la santé. Les personnes victimes de ces désordres répondent bien à une réforme alimentaire sage et conduite dans un plan stratégique plus global. Le tout est de choisir avec finesse quel programme utiliser parmi la dizaine d'assiettes possibles et quand l'intégrer dans le quotidien de l'épuisé.

Un autre sujet de discussion serait notre construction mentale d'humain occidental : vouloir intervenir à tout prix et continuer à imposer au corps les volontés d'un mental tyrannique. La solution face à ce défaut ? Laisser le corps choisir par où il veut commencer, tiens ! Cela demande de la patience chez le sujet et de la conviction chez le praticien. Il en faudra, de la persuasion, pour dissuader certains épuisés d'emprunter les voies fortes, charmés qu'ils sont par des promesses de résurrection facile et rapide. En EM/SFC, cela n'existe pas, tout simplement. La sortie du tunnel sera un long processus, marqué de plateaux et de régressions.

Parmi les interventions qui sont dictées par la bonne volonté d'un thérapeute, mais qui peuvent fatiguer l'organisme plus que le ressourcer, je voudrais mentionner la médication ou les compléments alimentaires. Une victime d'EM/SFC a

souvent recours à des médicaments ou à des compléments alimentaires pour se soulager. Un petit serrage des boulons en version naturelle est tout-à-fait compatible avec les traitements médicaux les plus stricts, à l'encontre d'une légende qui voudrait que la prise de médicament classique entraverait l'approche individuelle. On peut combiner le meilleur des deux mondes au lieu de les cantonner dans des camps adverses. Mais chez les épuisés, le praticien doit évaluer les effets de bord d'une polymédication.

Quasi tous les cas d'EM/SFC traités en alternutrition que j'ai rencontrés pendant quinze ans avaient été en polycomplémentation, aussi épuisante pour le corps que la polymédication (page 34 du topo de base). Par ici : des hormones, même si elle sont bio-identiques — est-ce bien anodin ? Par là : du magnésium à la louche — anodin ?

Il n'y a pas de dosage universel quant à savoir à partir de quand on passe de la simple médication à la polymédication. Tout dépend du contexte, mais on peut imaginer qu'en gros, passé les trois ajouts par jour, les aliments ne font plus leur effet de remèdes, tant sont nombreuses les interactions entre les divers apports à visée thérapeutique. L'éventuelle réforme alimentaire risque alors d'être bien stricte pour un effet minime. Ce petit paragraphe mérite de longues méditations de la part du malade ainsi qu'un débat sérieux avec son thérapeute.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

QUESTIONNAIRES, FICHES ET CAS DE FIGURE



Dans ce chapitre, je partage quelques pistes pragmatiques pour des praticiens : des listes de questions à poser au médecin (car vous travaillez en tandem, n'est-ce pas ?) et des fiches récapitulatives, dont le sommaire est exposé en début d'ouvrage. Je profiterai du chapitre pour exposer quelques cas de figures concrets, ce qui est le meilleur moyen de taper sur le clou : il n'existe pas un seul et unique protocole pour cette maladie. Il existe bien des outils que l'on peut mettre place au sein d'une stratégie précise, étudiée selon le cas individuel d'un mangeur M.

FICHE N° 1. RÉCAPITULATIF DES QUESTIONS AU MÉDECIN

Face à un cas d'épuisement chronique, il convient d'évaluer tous les paramètres environnementaux avant d'analyser le type d'épuisement et de définir une stratégie individualisée. Je récapitule ici les questions soulevées aux premiers chapitres.

Vérifier avec le médecin ou le dentiste si l'épuisement ne proviendrait pas d'une source clairement identifiable, comme :

- ☐ une apnée du sommeil, un début de diabète, une tumeur, etc ? (p. 25)
- ☐ une forme d'hypothyroïdie franche ou subtile ? (p. 94)
- ☐ une dominance œstrogénique ? (p. 97)
- ☐ une dent mal dévitalisée, une infection dentaire sournoise ? (p. 25)

Auquel cas la réforme alimentaire sera utile, mais secondaire au traitement ad hoc. Les techniques et approches décrites dans ce topo ne sont alors pas de mise.

Vérifier avec le médecin si l'épuisement s'accompagne des troubles suivants :

- ☐ une intoxication aux métaux ? (p. 73)
- ☐ une parasitose déclarée, depuis candida jusque klebsiella ? (p. 26)
- ☐ une borréliose franche ? (p. 26)
- ☐ des sensibilités chimiques multiples ?

Quatre cas où l'on envisagera dans la stratégie alimentaire que le foie est hors service question détox' et qu'il aura besoin d'un coup de pouce (du chardon-marie). Si les quatre derniers points sont cochés simultanément, la personne étant très probablement trop intoxiquée, il faudra mettre en place une pratique plus radicale que l'hygiène de vie de bon sens que j'explore ici : on suivra la piste des canaris de la modernité, qui fait l'objet d'un autre topo.

NB. Thérapeutes, imaginez que chez ces personnes, ici et maintenant, on pourrait énoncer à la blague que le cycle de Krebs fonctionne de manière tout à fait aléatoire, parfois inverse à ce qu'exposent les manuels. Le fait est que les compléments alimentaires semblent nourrir la population microbienne déviante plus que le sujet !

FICHE N° 2. RÉCAPITULATIF DES QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES

La pollution (électromagnétique ou chimique) peut faire office d'agent stressant, usant de manière chronique la résistance du sujet fragilisé, en voie d'épuisement ou en EM/SFC déclaré.

Pollution électromagnétique ou Électro-smog

Quelques questions pour évaluer le possible impact de l'e-smog évoqué page 60 du topo de base.

Rappel. Ces questions sont essentielles pour un sujet du groupe sanguin B, chez qui l'e-smog semble être le déclencheur principal de l'épuisement chronique, alors que chez les autres groupes sanguins, la sensibilité électromagnétique semble dériver d'une fragilité installée sur de longs mois, conjointement à l'intoxication aux métaux lourds. C'est aussi essentiel chez les roseaux (p. 210). Imaginez un roseau qui serait aussi de groupe B !

- ☐ Y a-t-il une antenne de téléphonie portable proche du domicile du patient/client ?
- ☐ A quelle distance ?
- ☐ Depuis quand est-elle installée ?
- ☐ Utilise-t-il un téléphone portable ? Si oui : combien d'heures par jour ? Avec oreillettes ? Avec bluetooth ?
- ☐ Porte-t-il le téléphone sur lui ? Combien d'heures par jour ?
- ☐ Utilise-t-il un téléphone portatif sans fil à la maison.
- ☐ Y a-t-il un wifi au bureau ? Chez lui ? Chez les voisins proches ?
- ☐ Le wifi est-il allumé même la nuit ?
- ☐ Utilise-t-il un ordinateur à écran cathodique ou plat ? Combien d'heures par jour ?
- ☐ La détection de réseaux est-elle branchée sur l'ordinateur ?
- ☐ Emploie-t-il un microondes ou des plaques à induction ?

Il s'agit alors de prendre chaque précaution en compte selon mon résumé (pages 62-63 du topo de base). Ce livre n'est pas le lieu d'une leçon complète sur les nuisances invisibles du sans-fil. Rendez-vous sur le site robinfoitoits.org/ qui milite avec sérieux pour la sécurité sanitaire dans ces nouvelles technologies.

Pollution chimique

- ☐ A-t-on vérifié l'état de pollution interne du logement : plomb, moisissures, etc. (p. 66) ?
- ☐ Combien de médicaments non homéopathiques prend-il en permanence ?
Combien de compléments alimentaires prend-il en permanence ou en cures ?
La polymédication empêche parfois que le corps puisse reprendre les manettes de lui-même. Ne pas arrêter sans l'avis éclairé du médecin. La polymédication naturo peut faire le même effet que sa consœur classique.
- ☐ La possibilité d'une surcouche de polluants dans le cadre du travail ou du hobby.
Quels produits chimiques emploie-t-il, depuis la peinture de carrosserie jusqu'aux laques et vernis des coiffeurs et esthéticiennes en passant par les pesticides des agriculteurs.
L'hyperréactivité n'est pas toujours flagrante. Le sujet ne manifeste pas nécessairement des plaques sur la peau ou des troubles respiratoires. C'est en arrêtant l'exposition qu'il se rend compte du bien-être.
- ☐ Peut-il pointer une date approximative de début des troubles ?
- ☐ Si oui, quel élément a été le déclencheur principal dans la liste ci-après : deuil, séparation, troisième grossesse d'affilée pour une femme active, polyvaccination, intoxication chimique, opération chirurgicale, grippe, accident, prise de médicaments ?
Le stress de l'élément déclencheur peut parfois être désamorcé en sophrologie ou par une autre technique douce (EFT, EMDR, etc.).
- ☐ Si le sujet ne peut pointer de date pour le début des troubles, on peut pencher vers un soupçon de canaritude (p. 68).

FICHE N° 3. UN TEST DE PROFANE POUR VALIDER UN ÉTAT DE « BURN-OUT DES ORGANES »

Lorsque les tests cliniques n'indiquent pas clairement l'état de burn-out des organes d'une personne, comment évaluer son état organique réel ? Pendant plus de quinze ans, j'ai utilisé des questionnaires dérivés de la pratique de la très efficace Julia Ross.

Si le mangeur que l'on soupçonne être en épuisement ou en préburn-out n'a pas été diagnostiqué comme tel par le médecin, on pourra lui faire remplir les tests en huit classes ci-après. Une victime d'épuisement chronique se reconnaît à ce que la plupart des systèmes organiques sont en rade, ce que les résultats au questionnaire pourront indiquer. Les réponses sont à la fin du test.

J'ai adapté à l'europeenne des tests utilisés par Julia Ross dans *The Diet Cure* et *The Mood Cure*, ses livres déjà présentés et encensés sur mon blog. Les tests originaux de la gente dame étaient disponibles en téléchargement gratuit en anglais sur son site. Son premier livre a été traduit en français : *Libérez-vous des fringales*, chez Thierry Souccar Éditions. Table des matières : thierrysouccar.com/products/liberez-vous-des-fringales-julia-ross.

Deux catégories du questionnaire en huit classes peuvent être accompagnées de fatigue persistante : des résultats élevés en classe 3 (thyroïde fragilisée) ou en classe 6 (hormones féminines) seraient une prescription pour un regard plus soutenu de la part du médecin.

La version originale de ce test en huit classes, traduit par mes soins, peut être téléchargée en format A4, via la page taty.be/choisir/taty_be_question_juliaross_origin.pdf.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

“ Le test selon Julia Ross partagé dans les pages précédentes n'est qu'un indicateur d'état vital général. Il ne constitue en aucune manière un diagnostic, ce qui est du ressort médical pur. Il permet au nutripaticien de repérer si les organes du sujet sont trop épuisés pour pratiquer une réforme alimentaire ou si les circuits sont encore assez valides pour gérer une cure temporaire, par exemple.

DEUX TYPES DE CARNETS DE SUIVI

Je soumetts deux outils pour le suivi et l'ajustement de la stratégie, selon les réactions du sujet. Outils qui permettront d'évaluer les effets de la transition et la justesse du choix de stratégie pour un mangeur particulier.

1. Tenir un carnet d'évolution selon le modèle ci-dessous : « le carnet de sentinelles » (quelques autres exemples en téléchargement libre: <https://taty.be/choisir/K5.html>). Observer régulièrement les données à tête reposée, à deux (le pratiquant et le soignant). Le mangeur seul peut rarement interpréter avec justesse ces données, selon le principe que, tant qu'on est dans la bouteille on ne peut pas voir l'étiquette.

2. Le brouillard mental est un dénominateur commun chez les victimes d'EM/SFC. De temps en temps, il serait judicieux de faire remplir un carnet d'observation de trois jours (page suivante). Il conviendra de le décoder à deux, patient et praticien conjoints.

FICHE N° 4. LE CARNET DE SENTINELLES (BI-MENSUEL)

Avant de commencer la réforme, choisir 3 sentinelles d'évolution parmi les suivantes : fatigue, douleurs articulaires, douleurs musculaires, confusion mentale, maux de tête ou migraines, réactions cutanées ou respiratoires, problèmes urinaires, anxiété ou colère, vertiges, digestion (crampes, ballonnements, vents, nausées...), état de la peau, qualité du sommeil, etc. Noter sur le tableau ci-après, en codifiant l'état depuis 1 (médiocre) jusqu'à 10 (parfait). Noter l'évolution tous les quinze jours dès la mise en place de la stratégie.

Sentinelles	J0	J15	J30	J45	J60
1.....					
2.....					
3.....					

FICHE N° 5. LE CARNET ALIMENTAIRE (TROIS JOURS À LA FOIS)

date:	contenu du repas ^{*1}	observations physiques et psychiques après 30 minutes
petit déjeuner		
collation		
déjeuner		

collation	
dîner	
observations après 24 heures:	après 48 heures:

^{*1} y compris les boissons et les médicaments, et toute prise alimentaire simple (un chips, un bonbon, une boisson seule...)

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Quelques cas de figure en burn-out ou préburn-out- stratégies

Je n'imagine pas que tous les mangeurs pourront découvrir leur plan alimentaire idéal rien qu'en feuilletant mes ouvrages théoriques — qui seront par ailleurs singulièrement indigestes pour les non-initiés. Quelques mangeurs très autonomes s'en inspireront, mais la collection *Les Topos* est essentiellement rédigée à l'intention des thérapeutes et coaches, pour qui je propose quelques cas de figure ci-après.

Si j'ai la chance de rencontrer un épuisé chronique avant qu'il ne commence son périple en expérimentations diététiques, je peux lui proposer de simplement densifier les ressources alimentaires et d'éviter les additifs et plastibrols qui sont devenus courants. L'assiette ressourçante telle que je l'ai définie dans *Nourritures vraies* est destinée à ces primo-arrivants, débarquant généralement d'une alimentation tout-venant. Les nourritures vraies sont un principe de base pour se remettre sur pied, sans devoir en passer par de lourdes cures de drainage ou rester dans l'éviction alimentaire.

Cette approche est tellement simple qu'elle rebute certains. « *Mais ce n'est pas possible, ce serait trop beau...* » ! Et pourtant oui, ce n'est que du bon sens, mais cela suffit parfois pour un considérable mieux-être, surtout si on le combine aux conseils pragmatiques inclus dans le topo de base. Mais voilà, certains malades chroniques veulent pratiquer une cure, et vite ! Une « cure » est ma façon de présenter une nouvelle voie alimentaire en test de quinze jours. Je l'utilise en guise d'expérimentation pour convaincre la personne de la puissance des aliments comme remèdes ou pour vérifier si la piste choisie est adéquate. Il est tentant d'agir radicalement quand on entrevoit la possibilité d'une sortie du tunnel de sous-vie. Permettez-moi de les protéger contre eux-mêmes. À part quelques mangeurs à la vitalité hors pair, les épuisés ne disposent plus des ressorts vitaux nécessaires pour tirer parti d'une cure alimentaire. La clé d'une alimentation-

remède réside, pour eux, dans un régime de croisière, ce que je nomme une plate-forme ou un plan dans d'autres topos. Ce n'est qu'aux plus dynamiques parmi eux que je proposerais d'en passer par dix à quinze jours d'une cure de test, ce qui permet d'évaluer la justesse de la piste alimentaire et de mieux calibrer la stratégie. Ce sont généralement les sujets à la vitalité supérieure à la normale, ceux que je catégorise en chênes — diathèse 1 de naissance, critère connu des naturos (p. 210) — face aux roseaux (diathèse 2 de naissance).

La cure de test tout-terrain, qui semble convenir à la plupart des épuisés qui ont quelque ressource vitale encore, est *Retour au calme* — dans mon topo *Paléo : le bon plan* désormais en téléchargement libre (p. 256). Elle est ma version d'une assiette paléo, mais ressourçante et individualisée. Annoncée comme un programme anti-douleurs, elle est un des programmes les plus faciles à suivre, puisque les injonctions tiennent en deux phrases (et un long livre...). Il faut la peaufiner pour les cas de burn-out. Dans le topo, je transmets quelques consignes quant aux critères à calibrer selon la fragilité individuelle, mais la pelote s'emmêle comme d'habitude pour les épuisés chroniques, car ils cumulent toutes ces fragilités. Raison pour laquelle je précise toujours qu'il faut l'accompagnement d'un thérapeute averti. Celui-ci aidera le mangeur à ajuster la grille en fonction des sensibilités digestives et à sortir de la cure en douceur, selon les fiches du dernier chapitre.

La cure *Retour à soi*, encore inédite en format topo, mais déjà connue de certains référents (voir la liste sur profilagealimentaire.com/fr/trouver-praticien.html), est une extension structurée de ma cure *Retour au calme*, très stricte dans ses contraintes : de la paléo douce aux tripes, très précise dans ses quantités et sa chrononutrition, pauvre en glucides, riche en graisses, constituée en majorité de nourritures vraies, doublée de nos pratiques de repos hormonal : s'assurer huit heures de sommeil, dans le noir absolu, utiliser des lunettes bloquant les rayons bleus des écrans dès le coucher du soleil, se prémunir de la pollution électromagnétique. En attendant la publication finale, les critères sont exposés page https://taty.be/retour/RS_12criteresbrouillon.html.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

la candidose, j'emploie l'exemple de Jill en illustration des dérives typiques. Jill croit avoir choisi le meilleur des menus alors qu'elle s'auto-intoxique au quotidien. Un défaut rédhibitoire de certains sujets dits à « candidose » : ils cumulent les avis de X, d'Y et de Z, tous les praticiens qu'ils ont consultés au fil des ans. Chacun de ces thérapeutes fonctionne souvent en « chapelle », comme s'ils avaient trouvé le régime universel. Ils sont diablement convaincants ! Le mangeur naïf a gardé leurs injonctions comme des normes définitives. Les épuisés doivent ici être vigilants et pratiquer le discernement : ne suivre qu'une seule des pistes et non cumuler les propositions. Le plus difficile pour ces personnes particulières est de ne prendre en compte QUE ce qui est mentionné dans mon topo profane, le temps de donner une chance à cette stratégie de montrer son efficacité. Point. Pas plus et pas moins. Pas compliqué. Inutile de combiner à d'autres évictions.

Paradoxalement, c'est pour ces victimes de « candidose » soignées par des naturo depuis quelques années que la mise en place du programme serait pourtant la plus facile. Eh oui, puisqu'elles ont déjà pris la peine d'apprendre les bons réflexes d'achat et de cuisine sans additifs ni plastibrols. Généralement, elles veillent déjà à ce que l'environnement cosmétique, ménager et médical soit dépourvu de tout contaminant — à une exception près : la série impressionnante des compléments alimentaires que certains consomment constitue un contaminant majeur.

Pour compliquer encore l'horizon de guérison de ce type de mangeurs déjà férus d'alternutrition, certains sont devenus végétariens. Or, les protéines végétales leur sont peu recommandées pour diverses raisons (oxalates, salicylates, polysaccharides, fibres dures, carences en graisses saturées, trop grande fragilité organique). Elles se privent de fromages ou de laitages à cause de l'injonction « sans gluten-sans laitage » et sont souvent réactives aux œufs (peut-être à cause des voies du soufre endommagées chez elles). Comme

protéines, elles privilégient donc le poisson. Or, frais, surgelé ou en boîtes, il est à consommer avec modération, car il est non seulement riche en amines (à doser finement chez les polysensibles), mais source de pollution majeure. Les personnes qui consomment du poisson deux fois par semaine sont intoxiquées aux PCBs (tests de l'INRA en France). Bizarre de rajouter des toxines chez un sujet déjà si encombré, n'est-ce pas ?

C'est pour des sujets végé/sains et pourtant épuisés que l'approche alimentaire passera après les cinq premières formes de repos et qu'il faudra résister à l'envie de leur donner la cure qu'ils souhaitent. Patiemment, on assainira leur écologie intérieure en ressourçant par les graisses et les protéines, en les réconciliant avec le gluten et/ou les laitages lorsque cela s'avère nécessaire, en ciblant des nourritures vraies plutôt que de dépannage.

CAS 1. FRANÇOISE — RÉFORME ALIMENTAIRE MINIME : GRAISSES ORIGINELLES, ROTATIONS, CUISSONS DOUCES. REPOS ESMOG POUR COMMENCER.

Françoise se sent très fatiguée, y compris au réveil après une nuit de sommeil. Paradoxal, non ? Cela a commencé il y a cinq ans, cela devient un handicap dans sa vie professionnelle et sociale. Les tests médicaux sophistiqués, prescrits par son médecin traitant, n'indiquent aucun souci de diabète ou d'autre pathologie grave. Pourtant, elle n'arrive plus à récupérer après les heures de fitness qu'elle aime tant. Elle a beau avoir découvert en psychanalyse quel choc a provoqué cette chute organique il y a deux ans, elle ne s'en remet pas.

Amateur de cuisine classique, elle a décidé de prendre son patrimoine de santé en mains. Elle marque des hypersensibilités à plusieurs aliments : les laitages en particulier ne lui conviennent pas. Elle ne connaît encore de la nutrition que ce qu'en dit la diététique classique, via les magazines grand public et les régimes amincissants (dont elle pratique en permanence une forme, avec ses copines du

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE REPOS DIGESTIF, PRÉCISIONS

“ Tant que la victime de burn-out est trop épuisée pour tirer parti des compléments alimentaires, elle les remplacera avantageusement par une assiette reposante et restructurante...”

Dès lors que les hypersensibilités alimentaires sont respectées, que le blocage majeur hors nutrition est détecté et que l'on a choisi le bon régime selon le profil et l'état organique, on observera que le tout bon programme nutrimentaire que l'on offre au corps (riche en aliments naturels, originels et denses en micro et macro-nutriments) donnera enfin son effet : les cellules anémiées, engorgées et asphyxiées en remercieront leur hôte. Ces éléments-clé de notre programme de ressourcement intérieur que sont les vitamines, minéraux et petits riens qui font tout, provenant d'une alimentation équilibrée, seront enfin métabolisés correctement. Il ne sera plus nécessaire de recourir aux mêmes nutriments en gélules.

Le repos digestif est assez largement détaillé dans le topo profane pour qu'un praticien y puise les paramètres qu'il pourra adapter selon sa pratique propre. Je soumetts ici quelques idées supplémentaires et je me permets quelques rappels de bon sens. Page 116 du topo de base, je résume sous forme imagée et synthétique les quelques critères du repos digestif spécifiques aux victimes d'EM/SFC.

PAGES 103-105 DU TOPO DE BASE

CUISINE NATURE

La toute première intention est une évidence : suivre les sept clefs de la cuisine nature. Un quizz-test, pages 98-99, permet de cocher ce qui est acquis dans ces bases. Vous pourriez considérer que c'est l'une de vos fiches supplémentaires, pour le suivi des épuisés.

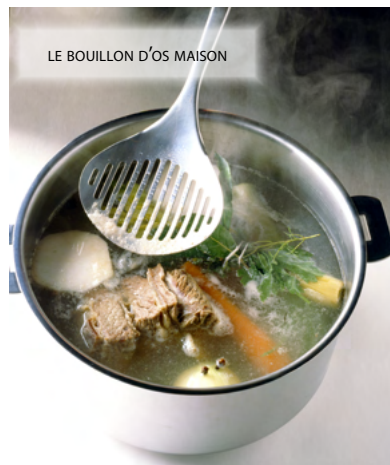
Je m'adresse ici à des férus et des pros, je ne dois donc pas expliciter pourquoi chaque point de la cuisine nature importe ni rappeler qu'il est vain de vouloir choisir des voies ardues, comme une diète cétogénique, un plan végane, un jeûne. La source du délire organique se situe à un plan bien supérieur à l'alimentaire, il ne s'agit pas de fatiguer le sujet encore plus. Allons-y pour un plan plon-plon.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PROTÉINES. Chaque repas, y compris les collations, doit non seulement contenir des protéines, mais elles doivent être faciles à métaboliser (point 6 des *Dix critères alimentaires*). Ce seront donc des protéines en majorité animales, de source bio, du Bouillon de poule maison. Ce point est polémique chez bien des mangeurs trop bien éduqués, particulièrement chez des personnes qui sont tombées en épuisement chronique après un mauvais choix alimentaire (classiquement végétarien strict ou végane). Il faut les convaincre qu'ici et maintenant, vu leur fragilité, qu'ils soient légumes, fruits ou huiles, les végétaux exigent un travail enzymatique et énergétique que les organes épuisés ne sont plus en mesure de produire (voir article page 80-83 du topo de base). Les mangeurs qui y seraient déjà formés pourraient les remplacer par des graines germées (légumineuses & Cie), mais il est rare de rencontrer des germivores dans ce contexte. Il faudra donc négocier vers l'animal. En matière de protéines, les chènes (p. 210) pourront se satisfaire de viande rouge, de fromages affinés ou de charcuterie; les roseaux pencheront pour du poulet, du poisson, des œufs, du fromage frais. Les plus souples panacheront. Les cueilleurs rechignent à ingérer des protéines — et c'est bien normal, car ce n'est pas leur profil profond. Pour eux, on peut négocier l'ajout temporaire de protéines en poudre comme ci-dessous. On sera bien évidemment hors champ ressourçant en prescrivant des poudres.

Pour les profils en EM/SFC peu enclins à consommer des chairs animales et qui ne sont pas des pros de la germination, je n'ai encore trouvé que cette solution de dépannage : le recours aux protéines en poudre (pharmacie) comme l'isolat de petit lait de la marque Fresubin, ou mieux encore l'isolat de petit-lait non chauffé comme ProtiSerum. Ces produits contiennent très peu d'ingrédients parasites. Attention au piège des protéines pour sportifs vendues



en grande surface ou d'autres mélanges qui peuvent contenir : « xanthane, carraghénanes, gomme cellulose, arômes naturels, fructose », au moins cinq ingrédients dont je peux démontrer qu'ils perturbent tous les circuits qu'on remet en route ici.

BOISSONS. Dans les premiers temps, ne pas priver un épuisé chronique de café ou de thé, si cela lui paraît trop dur à pratiquer. Si c'est possible, les remplacer par : eau chaude, eau chaude salée, tisane sans fruits, thé des Indiens, tisane de réglisse, Hydromel — ces trois dernières recettes étant les substituts idéaux de café pour les victimes de SFC — et en version froide : eau plate ou pétillante, jus de légumes/fruits fraîchement pressé. Faire preuve d'imagination pour remplacer les sodas sucrés, qu'ils soient *full* sucre ou édulcorés, car ils sont un des premiers poisons alimentaires. Dès que le mangeur y prend goût, une des meilleures boissons serait... le bouillon d'os maison ! En nutrithérapie, on vend cher des poudres de collagène réputées miraculeuses pour les personnes fatiguées. Un bon bouillon maison, qui se fait en un clin d'œil chez soi et se conserve dix jours au frigo, apporte des bienfaits aussi prodigieux. Ne pas suivre systématiquement les conseils classiques des praticiens SFC de boire six à huit grands verres d'eau par jour. Sauf cas exceptionnel (les profils franchement de type pitta en ayurveda), si le corps doit métaboliser de si hautes doses de liquide en plus d'une alimentation fraîche et équilibrée, on l'épuise encore plus qu'il ne l'est déjà. Ne pas se laisser entraîner par des prétentions : l'eau pure ne draine pas, en soi !

HYDROMEL. Fouetter dans une tasse d'eau chaude ou tiède le jus d'un demi-citron et 1 cuill. c. de miel bio (100% miel, non pasteurisé, sans additifs). Se transporte en bouteille thermos.



LA POTION MAGIQUE AU VINAIGRE. Certains ne jurent que par l'équivalent vinaigré de l'*Hydromel* : remplacer le jus de

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Dans le topo profane, je n'ai fait que survoler les techniques douces. Grande familière des cas de burn-out, je crains fort qu'à trop détailler la stratégie les malades n'en fassent trop, comme à leur habitude. On veut tellement revenir à la vie ! Les praticiens à qui s'adresse ce chapitre se feront une joie de canaliser leur patient en UNE seule de ces techniques, même si elles sont douces. Pour assurer le repos organique, les techniques seraient à double effet : équilibrer le système nerveux autonome et drainer l'organisme en douceur. J'en détaille quelques unes dans les pages suivantes.

ÉQUILIBRER LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME. Il faut basculer l'équilibre des forces en présence, si je peux simplifier ce qui fait l'objet de longs livres en naturopathie : tamponner le feu du système orthosympathique (p. 111), ce système dont l'action est globalement de préparer l'individu à une activité, à un stress – système largement surstimulé ou quasi paralysé chez les victimes d'EM/SFC – tout en laissant la première place au système parasympathique, ce système qui commande des fonctions de récupération, de digestion, de restauration, de réparation cellulaire profonde. C'est dans cette optique, par exemple que j'ai suggéré dans le topo de base de faire du vélo d'appartement en état méditatif, pour se brancher en mode limbique.

DRAINER L'ORGANISME. L'humain est un réservoir mobile d'eau de mer, qui dans le contexte des SFC, ressemble parfois plus à des marécages intérieurs : les résidus métaboliques stagnent et gênent le bon fonctionnement des organes et des échanges cellulaires. La lymphe est le véhicule des résidus du catabolisme cellulaire. Objectif : je fais bouger la lymphe !

Si l'on assainit ces mers intérieures, l'eau transmettra plus ou moins bien selon sa plus ou moins grande fluidité les informations énergétiques positives à nos cellules qui en sont les récepteurs.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

AVIS AUX PROS DE LA NUTRI. ÉVOLUTION D'UNE PERSONNE EN RECHERCHE DE « DEVENIR SOI » NUTRITIONNEL.



Interprète de conférence de formation, je me suis passionnée en autodidacte pour la nutrition et la naturopathie à l'âge de quarante ans. Je suis passée par le crudivorisisme, le végétarisme, la macrobiotique, la paléo sans vouloir citer tous mes essais... pour finir par comprendre une évidence : l'essence d'une assiette saine réside non pas dans l'éviction ou la survalorisation de l'un ou l'autre aliment,

mais bien dans le choix de nourritures vraies au quotidien, choix tempéré de courtes périodes de cures annuelles, selon les préceptes de la doctoresse Kousmine.

J'ai aussi étudié en solo la diététique classique et la nutrition moderne à l'américaine. Pendant vingt ans, j'ai animé de nombreux ateliers de cuisine et des cours privés. Mes deux collections chez Aladdin (p. 254) découlent de cette pratique. Je n'ai pas « mis au point » de régimes, mais je propose des cures de remise à niveau inspirées par des systèmes qui ont fait leur preuve sur le terrain, de manière durable et efficace — cures que j'ai conçues à l'intention des praticiens qui n'auraient pas le temps de balayer tout l'horizon des possibles, comme je viens de le faire pendant vingt ans. Ces cures auront une place de choix dans leur arsenal thérapeutique, s'ils les choisissent en fonction de l'état organique de la personne.

J'ai conçu cette collection Les topos pour les lecteurs curieux qui aiment la rigueur liée à l'ouverture d'esprit. Naturo de cœur, j'y propose une vision rationnelle du pétillant monde des aliments-remèdes. Ma grille de lecture en trois axes : « Qu'en dit la science ? Qu'en dit le terrain ? Qu'en dit la tradition ? ». Les infos nutritionnelles que je partage doivent être validées par un regard sur l'histoire alimentaire et/ou confirmées par des études scientifiques et/ou observées sur le terrain par les praticiens. Quand les trois critères sont positifs, c'est le rêve ! Il est en effet trop facile de se laisser

séduire par le témoignage anecdotique d'une personne qui aurait connu une rémission miraculeuse grâce à l'une ou l'autre technique innovante, dont l'effet durable n'est pas toujours garanti d'ailleurs.

Rayon « qu'en dit la science », plutôt que de me la jouer pseudo-journaliste scientifique armée de kilomètres de documentation — omettant judicieusement les études qui ne confirment pas mon point de vue — j'ai choisi de référer le lecteur à des ouvrages ou des sites denses et sérieux, où chacun pourra vérifier la justesse de mes sources.

Ainsi débarrassée de la volonté de convaincre, je concentre le discours des topos profanes sur des outils pratiques pour que chacun puisse remettre en place toutes les pièces de ce puzzle géant — où il est amusant de constater que tous ont raison, par ailleurs, mais pas sur tout.

L'idée-cœur qui me reste de ce long périple de vingt années : je valorise au plus haut point le respect de soi et le respect de l'autre, quels que soient les choix diététiques. Respect de soi : écouter sa nature profonde, ce que le corps est à même d'entendre et de métaboliser ici et maintenant, quelles que soient les croyances accumulées au fil des recherches. Respect de l'autre : martelons l'évidence que nous ne sommes pas tous fabriqués dans le même moule. Nous sommes conditionnés par nos habitudes d'enfance (ou génétiquement) à pouvoir ou non métaboliser certaines doses de nutriments ou certaines associations d'aliments. Les pistes que je suggère dans les topos ne sont que cela : des pistes pour se trouver, se reconnecter à sa nature profonde. Le mot-clef : que les aliments soient des nourritures vraies et qu'ils soient choisis selon l'état métabolique actuel de chacun.

Dans les topos, je propose une visite guidée indépendante et documentée de l'horizon en diététique et en alternutrition, en me plaçant dans le chemin étroit de celui qui suit les deux mouvances au lieu de les considérer comme des camps ennemis. Bonne lecture !

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

INDEX

A

acidose 63
afghane 241
AGMI 217
AGPI 217
AGS 217
alimentation optimale en cas d'EM/SFC (infographie) 227
ampoule (la métaphore de l') 28
axe HPA 125

B

bains dérivatifs 242
Bikman (professeur Ben) 117
bouillon 219
bourrache 107

C

canaris de naissance ou de passage 68
cancer 25
candidose 26
caractères récurrents 157
carences en acides gras (test Julia Ross) 182
carences en neuromédiateurs (test Julia Ross) 178

carnet alimentaire de trois jours 186
carnet de sentinelles 185
cas de figure 188
cas du pré-burn-out, les signes avant-coureurs 39
Catalogue 254
CEMs 141
cerveau en inflammation 61
champs électromagnétiques 141
chardon-marie 69
chênes 210
chênes - voir aussi «roseau» 245
Choisir une seule technique, au sein d'une panoplie 156
COMT 124
constellations familiales 53
constipation 212
cortisol 105
covid long 29 40 88
critères issus de la cure Retour à soi 161
Cuisine nature 205
cure (notion de) 188

D

degrés dans la dysautonomie 42
dénier des signaux du corps 85

dents dévitalisées 25
déséquilibre oestrogènes/progestérone (restaurer) 106
détox' (inégales en - infographie) 67
diabète 25
diathèses de Ménétrier 210
docteur John Lee 98
docteurs Poesnecker et Neville 38
dominance oestrogénique 97
Dommissie 94
doses de boissons 219
drainage 66
drainage lymphatique 230
dysautonomie (causes) 129
dysbiose 57
dysbiose (test Julia Ross) 181
dystonie neurovégétative 124 129

E

EFT 53
électro-smog (questions) 175
EMDR 53
encombrement toxique 66
épurer l'environnement (infographie) 84

e-smog (se protéger, infographie) 145
évaluer le stade d'épuisement 43
exercices tibétains 235

F

facteurs physiologiques négligés 135
fodmaps 212

G

Gandusha 233
gestion du stress 89
glycémie instable (test Julia Ross) 178
graisses originelles en EM/SFC (proportions - graphique) 217
grille d'inspiration nr 1 224
grille d'inspiration nr 2 225

H

Hellinger 53
hépatite 25
HPA 125
hydromel 219

I

INFOGRAPHIE. EPURER L'ENVIRONNEMENT 84

INFOGRAPHIE. INEGAUX EN DETOX' 67
Infographie. L'alimentation optimale en cas d'EM/SFC 227
INFOGRAPHIE. LA METAPHORE DE L'AMPOULE 28
INFOGRAPHIE. Maladaptation au stress 93
Infographie. Se protéger de l'e-smog 145
Infographie. Un syndrome multifactoriel 52
intolérances alimentaires (test Julia Ross) 180

J

Julia Ross 177

K

Keiser (docteur Nathan) 61 123 166
Kresser (docteur Chris) 125

L

label LAR 162
Lavements doux 247
Lee 98
limbique (système) 48

M

maladaptation au stress (infographie) 93
marche afghane 241
Maya Dedecker 210
médecine chinoise 157
moississures 83
monodiete 208
multifactoriel (Un syndrome) 52

N

Neville 38

O

oestrogénique (dominance) 97
onagre 107
'ortho 118

P

panoplie 156
para 119
Peat (prof. Raymond) 98 101
PNI 89
Poesnecker 38
pollution chimique (questions) 176

poly-médication 163
 POPs 75
 POTS 167
 pré-burn-out 39 183 195
 prégénolone 105
 progestérone
 97 106 107
 pseudo-hormones 75
 psychoaffectif (terrain
 affaibli) 53
 psys 55

Q

questions au médecin 174
 questions
 environnementales 175

R

Reclus (Elisée) 134
 régrès 134
 régulation en douceur 229
 Reiss (Uzzi) 98
 repos: les six formes 46
 respirations abdominales 241
 ressourcer 209
 Retour à soi (Quelques critères
 issus de la cure) 161
 roseaux 208 210
 Ross (Julia) 60
 177

Rotations 222

S

SAMA 32
 sauna 239
 Selye 89
 Servan-Schreiber 53
 Sigmund 55
 signes avant-coureurs 39
 Simplifier la digestion 206
 Simplifier la vie : la cuisine
 minimale 209
 six formes de repos 46
 stade d'épuisement (évaluer) 43
 sucres (réactivité) 58
 surrénales 183
 surrénales (test de réactivité) 44
 syndrome de dysfonction
 neuroendocrinoimmun 23
 système limbique 48

T

test de profane pour valider
 un état de « burn-out des
 organes » 177
 tests Julia Ross 177
 thyroïde 95
 tibétains 235
 troubles hormonaux (test Julia
 Ross) 182

V

Variabilité de la Fréquence
 Cardiaque 37

W

www.energeticanatura.com 57
www.johnleemd.com 102
www.kousmine.fr 245
www.lanutrition.fr 64
www.passeportsante.net 212
www.raypeat.com 95
www.robindestoits.org 175
www.santedesfemmes.com 102
www.taty.be/referents.html 189

X

xéno-hormones 75

Y

Younger (Jarred) 29 61