

QUESTIONNAIRES ET CAS DE FIGURE

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 au premier chapitre.

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. 12)
- une forme d'hypothyroïdie franche ou subtile ? (p. 54)
- une dominance œstrogénique ? (p. 79)
- une dent mal dévitalisée, une infection dentaire sournoise ? (p. 12)

Auquel cas la réforme alimentaire sera utile, mais secondaire au traitement ad hoc.

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

- une intoxication aux métaux ? (p. 39)
- une parasitose déclarée, depuis candida jusque klebsiella ? (p. 13)
- une borréliose franche ? (p. 13)
- 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 (p. 38). 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, le cycle de Krebs fonctionne de manière tout à fait aléatoire, parfois inverse à ce qu'exposent les manuels; et 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 de burn-out ou en burn-out déclaré.

Pollution électromagnétique ou Électro-smog

Quelques questions pour évaluer le possible impact de l'e-smog évoqué page 38 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. 101). Imaginez un roseau qui serait aussi de groupe B !

- Y a-t-il une antenne de téléphonie portable proche ?
- 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 portable sur lui ? Quand ?
- 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 57-58 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 www.robindestoits.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. 43) ?
- 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. 35).

Il est vain de faire de grands efforts au plan de l'hygiène de vie si la personne vit de lourds encombrements au quotidien. Il faut d'abord épurer l'environnement, sinon elle se draine tout en continuant à se remplir de ... déchets qu'elle n'arrive pas à détoxifier du fait de sa fragilité.