

TATY LAUWERS

QUAND J'ÉTAIS VIEILLE



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 2015. Pour les lecteurs qui posséderaient des éditions antérieures, je publie sur mon site perso les additions (infographies, entre autres).

DISCERNER

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 de « panne organique généralisée », même si on la nomme candidose, mononucléose chronique, hyposurréalisme (*adrenal fatigue* en anglais), CFIDS (anglais pour syndrome de fatigue chronique et de dysfonction immunitaire), neuromyasthénie postinfectieuse, poliomyélite atypique, syndrome de la Guerre du Golfe, fibromyalgie ou syndrome de fatigue chronique (SFC).

Non thérapeute de formation, je m'autorise à écrire sur le burn-out 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 SFC, de 1987 à 2000. J'aimerais faire connaître

*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.