

**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 son topo profane sur le sujet : « *Quand j'étais Vieille* ».

Ce tome-ci s'adresse aux soignants de toute discipline, aux diététiciens classiques et aux alternutritionnistes, depuis l'hygiéniste jusqu'au nutrithérapeute en passant par le naturopathe.

On verra comment discerner parmi toutes les formes d'épuisement chronique que l'on rencontre aujourd'hui, formes bien plus diverses que du temps de nos premiers maîtres en naturologie : syndrome de fatigue chronique classique (SFC), hyposurréalisme (« *adrenal fatigue* » en anglais) ou adrénalinorésistance, candidose, borréliose, maladie environnementale, hypersensibilité aux ondes électromagnétiques...

L'auteure expose comment paramétrer une stratégie selon le profil du mangeur ou selon son état organique du moment.

À l'heure où certaines mouvances naturopathiques s'adonnent à « l'allopathie verte », Taty Lauwers rappelle des techniques simples et avérées pour un drainage en douceur :

les bains dérivatifs, les lavements doux à la Kousmine, l'eau d'argile, etc.

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



18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2015-10532-05



En finir avec le burn-out

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

TATY LAUWERS
LES TOPOS EXPERTS

EN FINIR AVEC LE BURN-OUT



TABLE DES MATIÈRES

Quelques
extraits
choisis

5 DISCERNER

- La stratégie du repos 5
- Du tai chi, pas des patches ! 6
- La part de l'assiette 9
- Les compléments alimentaires ou la pharmacopée douce 10
- Syndrome de dysfonction neuroendocrinoimmun 10
- Caractères récurrents 13
- Sigmund: un ami encombrant? 15
- L'acidose 24
- Se dépolluer en douceur: la pratique ménagère 29
- L'intoxication aux métaux lourds 31
- La nutrition ne suffit pas toujours 35
- Une indispensable retraite digitale 36
- Évaluer l'épuisement des surrénales 46
- Thyroïde fragilisée 47
- La dominance œstrogénique 50
- Restaurer le déséquilibre au plan thérapeutique 51
- Équilibrer le déséquilibre œstrogénique (alimentaire) 52
- Selon le professeur Raymond Peat et le docteur Lee 53
- La progestérone naturelle 58

61 QUESTIONNAIRES ET CAS DE FIGURE

- Récapitulatif des questions au médecin 61
- Récapitulatif des questions environnementales 62
- Un test de profane pour valider un état de « burn-out des organes » 64
- Stade de réactivité des surrénales 71
- Deux types de carnets de suivi 73
- Stratégie pour quelques cas de figure en burn-out ou préburn-out 75

91 LE REPOS DIGESTIF

- Les chènes et les roseaux (les diathèses) 92

- Les choix d'une monodiète un jour par semaine 92
- Une grille d'inspiration 93
- Idées de repas et collations 100

103 LE DRAINAGE EN DOUCEUR

- Eau d'argile 106
- Bain de bouche à l'huile ou Gandusha selon l'ayurveda 106
- Le stretching 107
- Relance hormonale par les exercices tibétains 109
- Le sauna bien tempéré 115
- La marche afghane 117
- Les respirations abdominales 117
- Cohérence cardiaque 117
- La détox' en douceur: les « vrais » bains dérivatifs 118
- La détox' en douceur BIS: les lavements doux 120

124 INDEX

126 CATALOGUE LES TOPOS CHEZ ALADDIN

128 CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



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.

La stratégie du repos

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 mieux faire connaître ce qu'est l'état de délabrement physique que vivent en réalité les épuisés chroniques, alors qu'aucune atteinte apparente ne le repère. J'use et j'abuse d'ailleurs du terme de « cryptovieille ». Quel drôle de mot ! Je n'ai pas trouvé mieux pour paraphraser « épuisé chronique ». « Crypto », non seulement parce que la forme de prévieillessement intérieur ne se voit pas et ne s'entend pas, mais aussi parce que nombre de ces malades sont dans le déni de leur état réel (p. 39).

Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. La démarche décrite ici est destinée aux praticiens.

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.

Il y a un moment du burn-out où toute intervention thérapeutique est promise à l'échec si l'on néglige une part oubliée aujourd'hui en Occident, qui pourrait s'avérer le plus puissant adjuvant du médecin intérieur au cœur de chacun : le repos ! À ma connaissance, je ne suis rejointe dans cette optique que par les pratiquants de médecine chinoise et indienne.

Les six formes de repos que je propose de mettre en place successivement dans le topo de base (pages 94 à 96 du topo de base) sont :

- * le repos mental (page 49),
- * le drainage organique (pages 60 à 64),
- * le repos couché (pages 53 à 59),
- * l'épuration environnementale (page 36),
- * la protection électromagnétique (l'esmog, page 50)
- * et le repos digestif (pages 97 à 104).

Mettre en place cette stratégie à multiple entrées peut prendre jusqu'à six mois et demande que le sujet soit accompagné en douceur par un coach averti — raison d'être de cet opus, dans lequel je me propose de détailler cette voie douce.

Du tai chi, pas des patches !

Mes topos experts s'adressent à la mouvance alterthérapeutique, où l'on valorise l'approche pluridisciplinaire. Exception dans notre grande famille : cela me chatouille d'observer que certains praticiens nutrithérapeutes, rejoignant ainsi les allopathes, n'interrogent pas leur patient sur leur hygiène de vie.

Ils ne leur demandent pas, par exemple : « *comment vous nourrissez-vous ? Pratiquez-vous du yoga, des massages, du stretching, de l'exercice*

en général ? How is your love life ? Comment gérez-vous les stress ? Quel est, pour vous, le sens de votre maladie ? »

Tout se passe comme s'ils n'avaient foi qu'en la seule pharmacopée. Or, tout « doux » qu'ils soient aux yeux de certains, les compléments alimentaires des nutrithérapeutes restent sans effet si le sujet ne prépare pas un terrain propice à la guérison.

La médecine chinoise nous propose une illustration de cet arsenal multiple : l'acupuncture et le choix de tisanes sont doublés par une diététique au quotidien et par le travail du souffle en tai chi. Depuis plus de quinze ans, je rassemble les témoignages de guérison de maladies graves. Je ne pense pas avoir rencontré un seul cas de guérison durable basée sur un pilier unique.

La docteure Kousmine^{*1}, mon héroïne personnelle, fondait sa méthode sur plusieurs piliers, dont l'alimentation. Elle exigeait une hygiène de vie globale. Elle conseillait la marche au grand air et pratiquait presque toujours une supplémentation orthomoléculaire en vitamines et minéraux chez ses patients fragilisés – en intraveineuse chez les plus atteints, lorsque l'organisme ne pouvait même plus tirer la substantifique moelle des aliments, tout sains qu'ils soient. Les patients victimes de colopathie, les plus récalcitrants à son traitement selon son expérience, suivaient en même temps un traitement chez son amie psychanalyste.

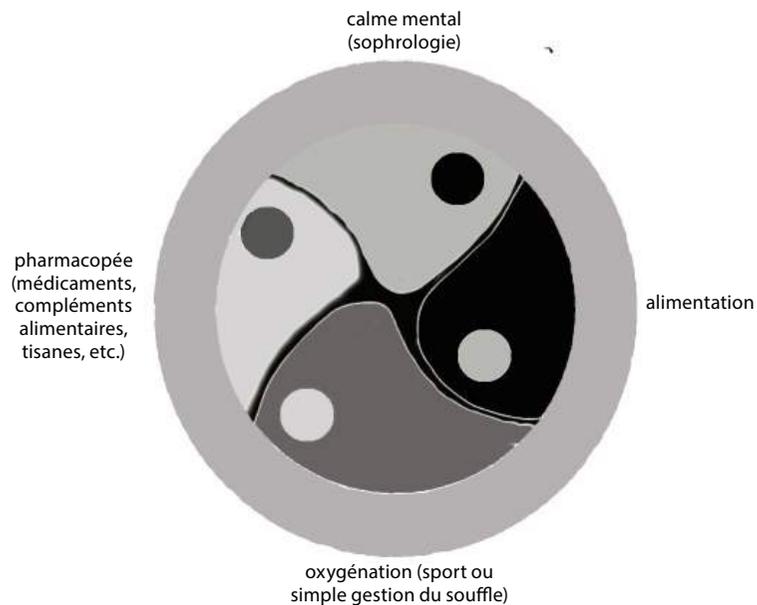
La porte alimentaire n'est pas toujours la première à envisager pour une remise sur pied, mais elle est toujours indispensable à un moment ou l'autre et doit être une voie douce. Les autres piliers de santé seraient la pharmacopée, la gestion du stress et l'oxygénation.

^{*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 qui doivent être les lecteurs de cet opus très pointu.

Il est assez rare de rencontrer des thérapeutes qui font travailler le patient sur les deux premiers plans en harmonie (pharmacopée et sophrologie). Encore plus rare de voir intégrer, par le patient lui-même ou par le praticien, les deux petits derniers (diététique et souffle).

Séduit par cette approche holistique, n'en devenez pas trop exigeant : il est quasi impossible, à moins d'être au bout d'un long cheminement intérieur, de travailler simultanément les quatre piliers.

Dans ce topo, je me limite à dessiner le paysage général de l'épuisé chronique et à citer les outils utiles au plan strictement nature, qui ont fait leur preuves sur le terrain.



Dans ma représentation perso, le large cercle grisé représente le repos et les forces de guérison individuelles. Quel levier utiliser pour faire bouger cette roue concentrique du mieux-être ? Le tact du soignant consistera à savoir par quel angle commencer et comment progresser.

UNE INDISPENSABLE RETRAITE DIGITALE

Certaines personnes sont devenues EHS (électro-hypersensibles). Elles surréagissent à des expositions minimales aux champs électromagnétiques (CEM) – minimales par rapport aux seuils communément admis.

D'autres personnes sont « intolérantes » aux CEM, ce qui est le cas de la toute grande majorité des victimes de SFC. Aïe, ça se complique ! Car, tout comme les intolérances alimentaires ne sont pas détectées par le mangeur puisqu'elles s'expriment à bas bruit et qu'il faut arrêter la consommation d'un réactogène pour en ressentir un mieux-être, les intolérants aux CEM ne le sentent pas de prime abord. La pollution CEM peut agir comme un verrou bloquant la stratégie.

En revanche, si on les invite à pratiquer une détox' digitale de quelques jours, quel monde de différence ! Dès qu'ils auront vécu le calme intérieur qui peut découler de cette sage retraite, il ne faudra plus de grandes envolées lyriques pour les convaincre que les CEM sont un agent stressant majeur.

Ci-dessous les mesures qu'il faudrait instaurer, une par une ou toutes à la fois, chez un épuisé chronique.

La toute première mesure serait de dormir loin de toute exposition CEM : éteindre le wifi pour la nuit, éloigner les téléphones portables et portatifs, faire vérifier la mise à la terre et les nuisances de basse fréquence dans la chambre.

Antennes de téléphonie

- * Vérifier que le lieu de vie se situe à plus de 300 mètres (à 600 mètres pour les plus sensibles) d'une antenne relais ou d'une ligne à très haute tension.

Téléphone portable et portatif

- * Limiter l'utilisation du téléphone portable à 15 minutes par jour.
- * Ne pas dépasser 3 minutes de conversation à la fois.
- * Préférer l'utilisation du haut-parleur, à défaut employer les oreillettes. Ne pas utiliser bluetooth.

- * Ne pas laisser le téléphone allumé dans un véhicule en marche (voiture, train, métro, etc.)
- * Ne pas porter le téléphone sur soi. Le laisser à deux mètres. Le mettre en position « avion » dès que possible.
- * La nuit, s'il faut le laisser allumé, le laisser à plus de deux mètres de la tête de lit.
- * Le DAS faible (débit d'absorption spécifique) n'est pas indicatif d'une protection.
- * Remplacer les téléphones mobiles sur socle (DECT) par des téléphones filaires.

Wifi

- * Lorsque la famille ne peut pas se passer de wifi, elle accepte souvent au moins l'extinction la nuit.
- * Ne pas lire pour s'endormir sur tablette connectée au wifi
- * En immeuble à appartement, les EHS francs se protégeront avec tous les outils disponibles (marquise isolante pour le lit, etc.)
- * Faire installer de préférence une connexion filaire à la place du wifi.

Ordinateur

- * Limiter l'utilisation à une heure à la fois, trois heures par jour
- * Utiliser un écran plat plutôt que cathodique.
- * Ne pas placer le téléphone portable sur les genoux.
- * Éteindre systématiquement la fonction « recherche de wifi » (souvent un bouton bien visible).

Cuisine

- * Bannir les plaques de cuisson à induction, les remplacer par le gaz ou de la vitrocéramique.
- * Ne pas rester dans la cuisine lorsque le micro-ondes fonctionne.

Télévision

- * Limiter l'utilisation de télé à une heure par jour, en la plaçant à une distance égale à cinq fois la diagonale de l'écran (qui ne devrait pas être cathodique).

Encore sous forme de boutade, on peut imaginer que nos malades vivent « hors sol », à l'image de cette nouvelle technique agricole d'hydroponie qui consiste à cultiver des légumes dans de grands bacs métalliques remplis d'eau minéralisée, sans aucun contact avec la terre. Dans ce cas, le début d'une amorce de premier pas vers un mieux-être, serait le « recentrage » ou « enracinement ». Ce n'est pas un hasard que la méditation pleine conscience soit en plein essor dans notre Occident surmené !

PAGES 40-41 DU TOPO DE BASE

GESTION DU STRESS, MALADAPTATION ET HYPOSURRÉNALISME. 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 glandulaire 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, etc.

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. Vous ferez un petit tour plus pointu chez les représentants actuels de cette école, qui appliquent l'approche de psycho-neuro-immunologie à la fatigue chronique, aux maladies inflammatoires et auto-immunes.

Je résume : 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, paramètres propres à les laisser courir et déguerpir à toute allure.

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 crée un circuit pathologique : le déphasage glandulaire, amorcé par le système nerveux, agit en retour par rétroaction sur les centres nerveux. C'est une forme de « mouvement physiologique perpétuel », qui se reproduira tant que le déséquilibre glandulaire à la base n'est pas corrigé.

Dans le topo profane (page 41), j'ai transmis une interprétation imagée du phénomène, sur la base de la très classique représentation d'Hans Selye. Le dessin est extrait du livre du docteur Poesnecker cité

Tout praticien de santé qui voudrait suivre des victimes de burn-out doit connaître les bases des dérèglements endocriniens actuels et tenir compte du grand chambard hormonal, puisque toutes les hormones chantent une symphonie commune. Un maillon affaibli peut compromettre tout le système. Il est impossible (et vain) d'énoncer : « *Surrénales, vous êtes le maillon faible, sortez !* ». Il convient au contraire de dorloter, puis de booster ce maillon en douceur.

Dans ce contexte, chez les plus fragilisés, seules les techniques douces et une réforme alimentaire en douceur sont efficaces dans un premier temps.

Ce n'est qu'après que le sujet s'est enfin reverticalisé que l'on peut se risquer à lui faire faire de l'exercice intensif, à lui demander de pratiquer des cures ou de prendre des compléments.

QUESTIONNAIRES ET CAS DE FIGURE

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. 38)
- une forme d'hypothyroïdie franche ou subtile ? (p. 47)
- une dominance œstrogénique ? (p. 71)
- une dent mal dévitalisée, une infection dentaire sournoise ? (p. 38)

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. 31)
- une parasitose déclarée, depuis candida jusque klebsiella ? (p. 21)
- une borréliose franche ? (p. 20)
- 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. 30). Si les quatre derniers points sont cochés simultanément, la personne étant très probablement soit trop intoxiquée, il faudra mettre en place une pratique plus radicale que l'hygiène de vie de bon sens que j'explore ici : soit la piste des canaris de la modernité, soit la 'détox' douce pour candidose/borréliose, qui font l'objet de deux autres topos.

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 !

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 Electro-smog

Quelques questions pour évaluer le possible impact de l'électro-smog évoqué page 50 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.

- 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 (p. 36). Ce livre n'est pas le lieu d'une leçon complète sur les nuisances invisibles. Rendez-vous sur le site *Études et vie*, reprenant des articles de Benoit Louppe (par exemple www.etudesetvie.be/accueil-home/159-articles-de-presse.html).

Pollution chimique

- A-t-on vérifié l'état de pollution interne du logement (plomb, moisissures, etc.)?
Cette vérification peut être effectuée gratuitement par un service d'Ambulance Verte (le nom du service à Bruxelles; d'autres villes doivent utiliser d'autres libellés).
- 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.
- 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.
- Si le sujet ne peut pointer de date précise, on peut pencher vers un soupçon de canaritude (p. 28).

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.

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 régénéscence 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 (p. 19).

Dans le cas où les surrénales sont vraiment à plat selon ce test, le repos couché est la seule solution pour entamer la sortie du tunnel. À mes yeux, il est cependant illusoire d'exiger les normes suggérées par les docteurs Poesnecker & C^{ie} : rester couché vingt heures par jour pendant six mois ! Il suffira de s'organiser un rythme structuré de 15 minutes toutes les deux heures pour que les bénéfices de relance du métabolisme se fassent jour.

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 le sujet installe un système de rotations alimentaires de jour en jour. 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 à ces glandes surrénales une contrainte de stress, car elles devront 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.

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, ça devient un handicap dans sa vie professionnelle et sociale. Les tests médicaux sophistiqués, prescrits par son médecin traitant, n'indiquent aucun souci de type diabète ou 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, 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 fitness).

Elle croit manger sain car elle mange à la maison et non au restau ou à la friperie du coin. Elle dit cuisiner une demi-heure par jour, mais cette « cuisine » consiste surtout à assembler des aliments semi-préparés de la grande distribution. Classique de notre modernité !

Il lui faudra aussi de l'ouverture d'esprit et du courage pour accueillir une vue latérale du consensus actuel : non seulement elle devrait pratiquer une forme plus douce d'exercice physique (taïchi, yoga, etc. sont sa porte d'entrée vers le bien-être) mais aussi elle semble victime de cette forme de régime permanent, pauvre en graisses, qu'elle s'est imposé par esprit de groupe. Je voudrais lui faire comprendre que, plutôt que rester à vie dans des plans d'exclusion, il est capital qu'elle se restructure en profondeur.

Elle adaptera son quotidien et ses menus au feeling, comme c'est son habitude, en prenant appui sur les tableaux et les pistes stratégiques : elle « tendra vers » les dix critères alimentaires (pages 97-103) et les six formes de repos (pages 94-97).

Pour entamer son périple – tous les critères ne peuvent être mis en place du jour au lendemain — Françoise suivra d'abord le repos électromagnétique, car d'après l'audit de son praticien, c'est vraisemblablement là que se trouve la pierre d'achoppement chez elle (p. 36).

Elle n'est pas en état métabolique suffisamment vaillant pour suivre une cure, pour l'instant tout au moins, mais je lui suggérerai de simplement changer la qualité des graisses de ses menus (page 92) et de pratiquer des cuissons douces (page 103).

L'observance de ces quelques critères suffira à amorcer une dynamique positive qui lui permettra de reprendre le contrôle de son organisme. Petit à petit, elle découvrira les paramètres alimentaires et de repos qui lui conviennent.



Dans « Cuisine nature... à toute vapeur », Françoise découvrira les délices de cuire à la vapeur pour rajouter après cuisson de belles et bonnes graisses originelles.

CAS 2. VÉRONIQUE — CURE « RETOUR AU CALME » ET REPOS COUCHÉ DE TEMPS EN TEMPS.

Véronique, 36 ans, mère de famille et bénévole très active, n'arrive pas à retrouver son énergie habituelle après un troisième accouchement. Cuisinière pourtant aguerrie en alimentation vivante, elle ne se sent plus le courage de pratiquer ces recettes. Véronique devra suivre un programme un peu plus sérieux, car après cette troisième grossesse d'affilée, sans ressourcement entre chacune, elle ne se rend pas compte qu'elle est vidée : elle est en pré-burn-out.

Elle n'en a pas vraiment conscience, mais malgré sa résistance nerveuse, les organes sont en train de se mettre en grève, l'un après l'autre. Un travail de prévention s'impose. Il lui faudra lire les longues pages sur le repos dans le topo de base pour se convaincre d'entrer

dans l'action du... repos couché pendant quelques courtes périodes sur la journée (p. 71).

Elle ne veut surtout pas grossir et redoute les doses de graisses que je préconise. Elles ne développeront pas de poignées d'amour si elles surveillent les doses de farineux et de sucres.

Elle pourra pratiquer simultanément pendant quelques semaines une forme d'assiette encore plus ressourçante que de simples nourritures vraies : l'assiette « *Retour au calme* » en mode archévore, décrite dans « *Paléo : le bon plan* ». C'est une forme de paléonutrition *freestyle*, un programme proche de ses habitudes, mais dépourvu de quelques uns des flambeurs de terrain (farineux, additifs, sucres, etc.).

C'est aussi la cure des Jules Pressés, car il ne faut même pas cuisiner ! Le slogan en est simple : « *dans vos choix alimentaires, privilégiez ce que vous auriez pu trouver dans la nature et manger cru, quitte à le cuire chez vous* ».



Dans « *Primal-paléo* », Véronique découvrira la cuisine minimale adaptée à son cas.

CAS 3. HUGHES — CURE « RETOUR À SOI », PUIS « RETOUR AU CALME ». PAS DE FORME DE REPOS AUTRE QUE DIGESTIF.

Anne a décidé de prendre le taureau par les cornes pour Hughes, son aîné. Il ne se remet pas d'une mononucléose chronique qui s'est déclenchée il y a six mois.

Il sort de trois années de fac' où il s'est vautré dans la malbouffe. Il ne connaît que l'alimentation de dépannage, basée sur la surconsommation

de quelques produits, toujours les mêmes (pain, pâtes, fromages, charcuteries).

Sa mère est prête à tout, mais elle ne connaît pas grand-chose à la cuisine nature. Elle achète les produits les moins chers et ne veut pas se casser la tête à lire plus qu'un livre.

Elle concoctera des plats rapides en cuisine minimale, basés sur les dix critères alimentaires (check-list page 104). Cette grille lui permettra de garder les mêmes recettes franco-belges qu'avant, en changeant simplement la qualité des produits et en pratiquant une forme de rotation des sources alimentaires, pour se garantir la variété, source de santé. Ce ne sera donc pas une révolution brutale pour eux deux.

Dès que des résultats positifs seront observés après un mois, le temps sera peut-être venu pour Hughes de pratiquer une petite cure de test sous la forme de « *Retour à soi* ». À son jeune âge, il est encore assez vaillant pour que son organisme en tire le plus grand bénéfice. Cette cure est basée sur la paléonutrition, système privilégié des mecs !

Si cette cure donne des résultats, Hughes poursuivra avec la paléo plus simple (« *Retour au calme* ») pendant trois mois supplémentaires, en gardant à l'esprit que les cinq autres formes de repos sont essentielles. Les effets sont alors surpotentialisés.

La détou' digitale (p. 36) serait essentielle pour lui, mais il n'en veut pas. Bon, tant pis...



Anne entamera ce nouveau chemin par « *Mes recettes antifatigue* », qui comprend moult commentaires instructifs et des recettes adaptées à la cure qu'elle va organiser pour son fiston. Hughes apprendra les bases minimales dans « *Je débute en cuisine nature* ».

Cas 4. DIDIER — SIMPLE FATIGUE, CURE ANTIFATIGUE DE 3 SEMAINES.

Didier, 55 ans, se plaint de fatigue excessive. Il voudrait aussi perdre quelques kilos devenus récalcitrants au long des multiples régimes déjà suivis. Businessman volant, peu amateur de cuisine, il ne connaît en outre rien en nutrition de base. Il apprend qu'il pourrait même soulager ses insomnies et tiraillements articulaires divers grâce à une alimentation différente.

Malgré son état de fatigue, Didier n'est pas en épuisement : il vit la fatigue naturelle des cadres qui se la jouent « astronaute ». Il dispose d'assez de force vitale pour pratiquer une réforme alimentaire aussi dure, de surcroît sans en passer par les cinq autres formes de repos.

Didier fera lire à son épouse le livre « *Une cure antifatique* », car il n'a pas de temps libre pour la nutrition. Ils adapteront leur quotidien cuisinier pendant trois semaines selon ces marques, en s'aidant des grilles et menus détaillés dans le livre. Cette cure est une variante des régimes hypotoxiques (« *alimentation vivante* ») mais en mode temporaire et gastronomique.

Après cette transition qui fait office de séminaire autogéré en alimentation saine, ils continueront une alimentation plus consensuelle, basés sur les principes de cuisine nature (pages 86-91).

Lors de cette cure, Didier aura peut-être découvert qu'il est surtout fatigué par les excès de sucre et de farineux. Il adaptera ses choix ressourçants pour tendre vers un plan plus omnivore (moins de farineux, peu de desserts, etc.).



Didier et son épouse garderont les toutes bonnes idées de jus de légumes frais et de caviars végétaux, réalisés selon mes recettes de fast-food de la cuisine nature : « *Fruits de la Vie* ».

Cas 5. MARIANNE — ASSIETTE RESSOURÇANTE VÉGÉTARIENNE ET/OU CURE FULL KETONE; REPOS ORGANIQUE (DRAINAGE).

Marianne, 3 enfants de 7 à 13 ans, profession libérale, commence à fatiguer à 40 ans. Elle pratique déjà ce qu'elle a appris dans un cycle de cours d'alimentation saine et quasi végétarienne. Elle ne connaît plus d'effet durable alors que cela lui réussissait à merveille jusqu'il y a peu. Elle se lève reposée, mais elle se fatigue bien plus vite qu'auparavant, en particulier après le sport.

Ses tripes se rebellent, entre autres. Il est temps pour elle de suivre l'une des formes de repos, parmi lesquels je lui suggérerais le repos organique par la pratique plus fréquente du yoga ou du stretching. Elle entamera le drainage par une série de drainages lymphatiques. Chouette, elle addddore les massages !

Elle est un cas typique d'hyperrésiliente qui croit passer au travers de tout. Mais ça, c'était vrai avant...

Elle combinera mes conseils de bonne fame — « *de bonne fame* » signifie « *de bonne réputation* » (fama) — à la grille d'une assiette ressourçante semi-végétarienne que je transmet dans « *Nourritures vraies* » et qui est en téléchargement gratuit du site. Cette grille lui paraîtra presque une cure tant elle est loin de ses pratiques végé personnelles, elle qui consommait beaucoup de produits à base de soja et de laits végétaux (épeautre et riz), tout en se fiant aux préparations achetées en magasins bio. Grâce à cette grille, elle se réconciliera avec de belles et bonnes nourritures ancestrales.

C'est à elle aussi que s'adresse le tableau de la page 110 : « *Fibres – mollo en cas de burn-out* ».

Si elle veut vivre le pétilllement cellulaire et le calme nerveux que peuvent produire les graisses saturées, dont elle croyait jusqu'ici qu'elles étaient toxiques pour l'humain, je lui propose de tester sept jours seulement la cure « *Full Ketone* » (aussi en téléchargement gratuit du site), proche équivalent d'une diète cétogénique à très hautes doses de graisses.

C'est une variante ressourçante de l'*Optimal Nutrition* du médecin polonais Ian Kwnsieski qu'elle pratiquera sans les sources de viande

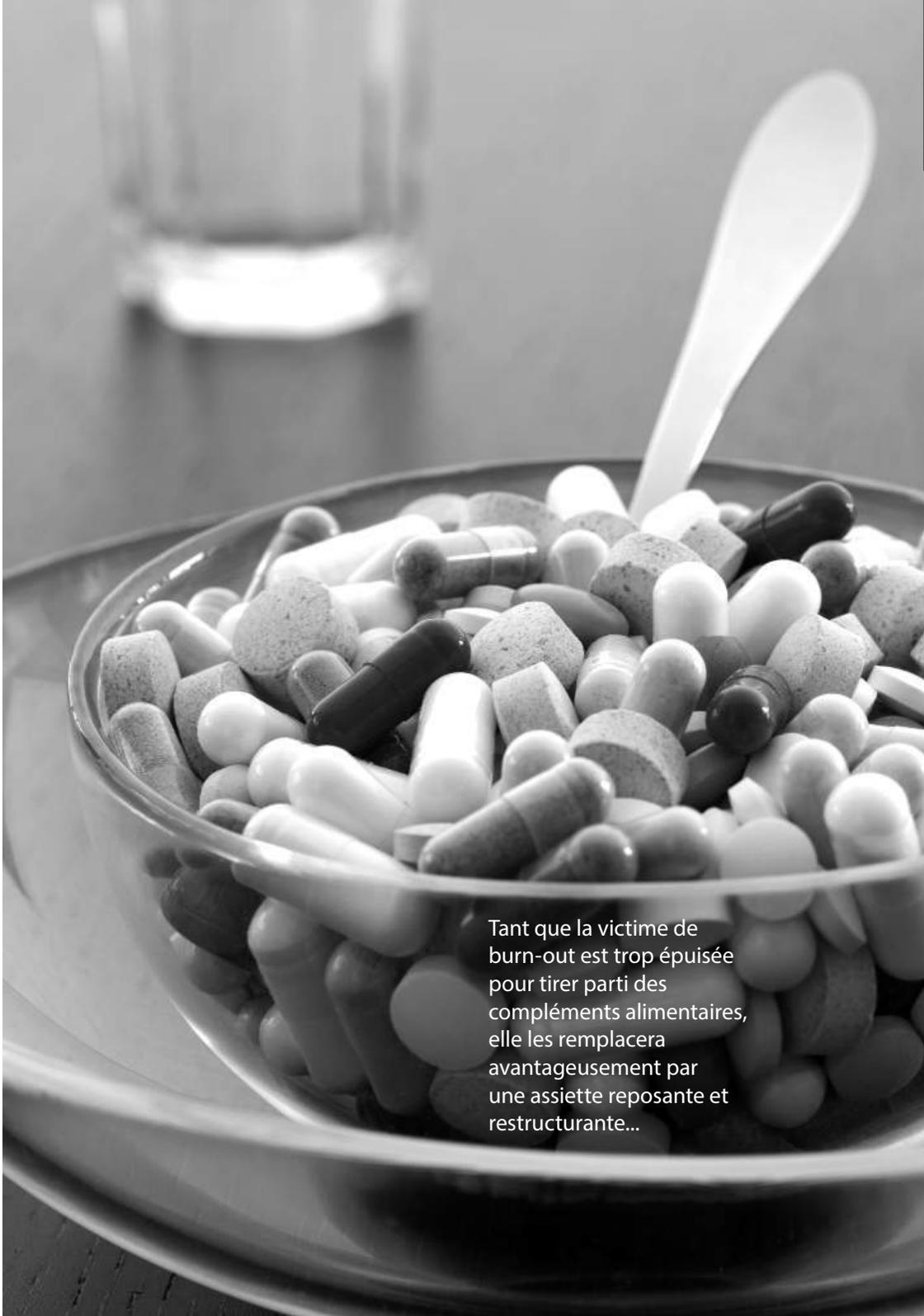
LE REPOS DIGESTIF

Quelques raisons évoquées pour qualifier le SFC sur la plupart des sites experts : depuis les émotions négatives, l'immunodépression (due à la maladie, la malnutrition, le stress, des opérations), une parasitose mal soignée, le burn-out, des infections, une alimentation de qualité médiocre, riche en sucre et amidons, un vieillissement anormal du tube digestif dû à des jeûnes répétés, les polluants de l'environnement, les médicaments (surtout les antibiotiques à large spectre, les corticoïdes, les antiacides et les anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS), l'allaitement artificiel, les produits chimiques, jusqu'aux traumatismes physiques.

Tous ces agents sont connus pour diminuer l'efficacité digestive et augmenter le désordre global. Qui a commencé le premier, la défaillance digestive ou les parasites ou l'épuisement chronique ? Simultanéité ne signifiant pas causalité, je souhaite bien du plaisir aux interventionnistes. Comment faire le tri ? Comment discerner par où commencer ?

J'ai une solution : 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 SFC, cela n'existe pas, tout simplement. La sortie du tunnel sera un long processus, marqué de plateaux et de régressions.

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 sou mets ici quelques idées supplémentaires et je me permets quelques rappels de bon sens.



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...

LE DRAINAGE EN DOUCEUR

Pour assurer le repos organique (page 94 du topo), on choisira des techniques 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, ce système dont l'action est globalement de préparer l'individu à une activité, à un stress – système largement surstimulé chez les victimes de

À l'heure où le net naturo nous propose mille et une nouvelles techniques dites « naturelles », j'en propose ici quelques unes qui le sont vraiment — en un mot, celles qui font vraiment confiance au corps humain, qui lui donnent en douceur les outils pour se reconstruire et se restructurer et qui ont fait leurs preuves depuis des dizaines d'années. La victime de SFC est, physiologiquement, revenue à l'état de nourrisson et mérite le même traitement s'il on entend retourner à l'état antérieur. Sa planche de salut sera de raisonner en ces termes : « *le ferais-je à mon bébé ?* ». Par exemple : le nourrir d'aliments riches ou industrialisés, lui imposer des hypersollicitations visuelles ou auditives constantes, le bourrer de compléments alimentaires, nier les réactions du corps, tourner son attention vers les autres alors qu'il a besoin de toute son énergie pour grandir et surtout donner l'équivalent de gifles répétées à l'organisme par des techniques inadéquates. Je n'ai pas de mots trop durs pour mes camarades aventuriers de la santé : faites sur vous-même toutes les expériences qui vous chantent, n'y entraînez pas les plus fragiles !

Dans le topo profane, je n'ai que survolé les techniques douces. Grande familière des cas de burn-out, je crains fort qu'à trop détailler la stratégie ils n'en fassent trop, comme à leur habitude. Les praticiens à qui s'adresse ce chapitre se feront une joie de canaliser leur patient en UNE seule de ces techniques, même douces.

INDEX

A

acidose 24
afghane
117
AGMI 95
AGPI 95
AGS 95

C

canaris 28
candidose 21
caractères récurrents 13
carences en acides gras (test
Julia Ross) 69
carences en neuromédiateurs
(test Julia Ross) 65
carnet de sentinelles 73
carnet alimentaire de trois
jours 74
cas de figure 75
chardon-marie 30
colopathie 18
constellations familiales 14
cure (notion de) 75

D

déni du corps 39
dents dévitalisées 38
diabète 38
docteur John Lee 53
dominance oestrogénique 50
Dommissé 47
drainage 27
drainage lymphatique 104
dysbiose 18

dysbiose (test Julia Ross) 67

E

EFT 14
électro-smog (questions) 62
EMDR 14
engorgement toxique 27

G

gestion du stress 42
glycémie instable (test Julia
Ross) 65
grille d'inspiration nr 1 98
grille d'inspiration nr 2 99

H

Hellinger 14
hyposurréalisme 42

I

inflammation chronique 16
intolérances alimentaires
(test Julia Ross) 67

J

Julia Ross 64

L

label LAR 13
Lee (docteur John) 53

M

maladaptation 42
marche afghane 117

médecine chinoise 7
métaux lourds 31

O

oestrogénique (dominance)
50

P

Peat (prof. Raymond)
53 57
pollution chimique
(questions) 63
poly-médication 20
POPs 33
progestérone
50 51 52
progestérone naturelle 58
pseudo-hormones 33
psychoaffectif (terrain
affaibli) 14
pys 15

Q

questions au médecin 61
questions
environnementales 62

R

Reiss 53
respirations
abdominales 117
Ross (Julia) 64

S

sauna 115

Selye 42
Servan-Schreiber 14
SFC 5
Sigmund 15
stress oxydatif 23
sucres (réactivité) 22
surrénales 46 69
surrénales (test de
réactivité) 71
syndrome de dysfonction
neuro-endocrino-
immun 10 11

T

test de profane pour valider
un état de « burn-out
des organes » 64
tests à IgG 18
tests Julia Ross 64
thyroïde 49
troubles hormonaux (test
Julia Ross) 68

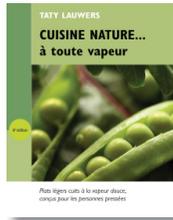
W

Wigmore 35
www.chronicfatigue.org 46
www.dietcure.com 64
[www.FreedomFromMe.
co.uk](http://www.FreedomFromMe.co.uk) 39
www.johnleemd.com 54
www.raypeat.com 56

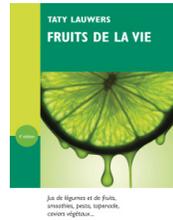
X

xéno-hormones 33

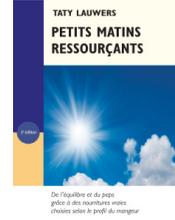
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



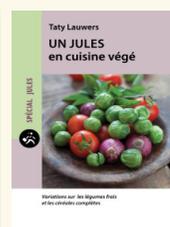
dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

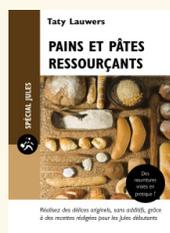
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

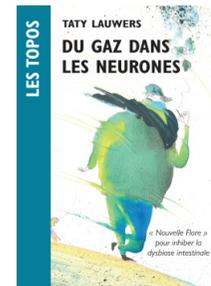


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

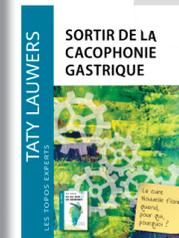
CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

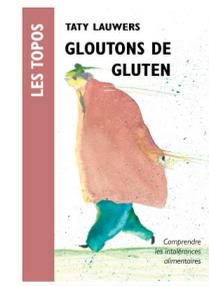
experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



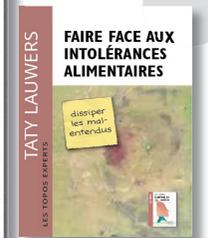
COLOPATHIE ET DYSDYSBOSE INTESTINALE Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT Une stratégie pour ressusciter.

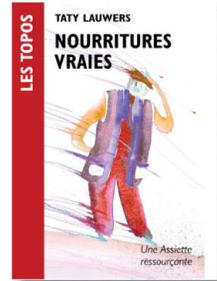


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglingués par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)