

INTRODUCTION



Fatigue au réveil, maux de tête, sautes d'humeur, passages dépressifs, hyperréactivités^{*} alimentaires, pleurs sans raison, infections à répétition (cystites, sinusites, angines, etc), douleurs articulaires ou musculaires inexplicables, affections de la peau (eczéma, psoriasis), indigestions, tensions abdominales et ballonnements ? Si vous connaissez cette litanie (le tout ensemble ou par moments) et si les traitements classiques ne vous soulagent pas, vous êtes peut-être victime d'une invasion par un champignon : le *candida albicans*. Mais vous pourriez aussi être victime d'un tout autre syndrome.

Cet ensemble de symptômes se retrouve en effet dans la fibromyalgie, l'hyposurrénalisme, la spasmophilie, la maladie de Lyme, la mononucléose chronique, l'hypothyroïdie... — affections souvent caractérisées par des configurations similaires de désordre organique. Je les nommerai collectivement « épuisement chronique », libellé profane pour le terme désormais reconnu d'EM/SFC (Encéphalomylélite myalgique/Syndrome de Fatigue Chronique). Ce sont de bien jolis mots pour qualifier des affections si douloureuses. Pour avoir vécu ce

chaos organique profond, je préfère qualifier de « panne généralisée » ces maladies floues et multifactorielles qui vous empoisonnent la vie. Les divers systèmes (endocrinien, nerveux, digestif, etc.) semblent être en grève perlée, sinon complète.

Peu importe la source exacte de ce déséquilibre global de l'organisme, qui est du ressort du médecin. Pour votre part, vous voulez amorcer une dynamique positive de récupération de la santé.

J'exposerai p. 21 en quoi les victimes d'épuisement chronique pourraient bien n'être que des allergiques au 21^e siècle. Cette hypothèse sera le fil qui vous évitera de vous perdre dans le labyrinthe des symptômes et de retrouver la sortie qui vous ramènera au bien-être.

Je propose quelques pistes de bon sens pour prendre en charge votre patrimoine de santé en écoutant les simples besoins d'un corps humain et en y répondant. Ce bon sens semble tombé dans les oubliettes de l'hypermédicalisation et du tourbillon moderne, une innovation chassant l'autre. Ce déni est singulièrement effectif chez les victimes d'épuisement chronique.

Vous vivez des tempêtes cellulaires qu'une approche au naturel, teintée du bon sens de mère-grand, pourrait calmer. Les conseils pratiques et efficaces pour une vie active au-delà de la maladie, communiqués par les spécialistes, permettent d'alléger les symptômes, sans plus. Pour ma part, je fais miroiter une rémission si le programme de ce livre fait effet chez vous !

Autonomie

Cet ouvrage s'adresse aux personnes qui ont choisi de compléter les traitements thérapeutiques habituels par une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur.

Victime d'épuisement chronique, vous cumulez souvent des années de fragilité; vos besoins physiologiques sont élevés. Vous devez vous tenir à un programme plus soutenu que Monsieur Tout-le-Monde, qui est juste un peu fatigué et qui récupérera les manettes de lui-même en seulement un mois.

Vous cumulez souvent plusieurs désordres parmi ceux que j'étudie dans les autres tomes de la collection *Les Topos*: membrane intestinale fragilisée et déséquilibre des populations intestinales (dans *Du gaz dans les neurones*), hypersensibilités alimentaires ou chimiques (dans *Gloutons de gluten* et dans *Canaris de la modernité*), chaos hormonal, glycémie* instable (dans *Cinglés de sucres*), thyroïde fatiguée, déficiences nutritionnelles et inflammation chronique (dans *Paléo : le bon plan*). On ne sait pas par où commencer, tant les sources de déséquilibre se bousculent au portillon. La lecture de ce tome-ci résume ces pistes et vous évitera de devoir potasser tous les topos — dont vous trouverez la liste en fin de livre (p. 152).

Hygiène de vie : une stratégie

Dans la majorité des cas, une reprise en main de l'hygiène de vie est efficace pour soulager la majorité de ces symptômes. Encore faut-il suivre une stratégie bien définie et ne pas rafistolier sa santé au gré de l'humeur : « *Mais j'ai pourtant utilisé de l'extrait de pépin de pamplemousse* »... « *Oh, mais je prends mes vitamines tous les jours* ». Si la force vitale du mangeur est remarquable, il est vraisemblable qu'une pilule ou une manipulation naturo suffisent. Chez quantité d'épuisés, cependant, la dynamique d'intervention devra être soutenue par une prise en charge individuelle globale, qui concerne toutes les facettes de la vie.

*** Les astérisques renvoient au glossaire p. 146

Manger sain suffira ?

Nous sommes bien d'accord : une réforme alimentaire potentialisera par un effet de nettoyage du terrain les approches simultanées au niveau thérapeutique. Cependant, si « manger sain » est indispensable, cela ne suffit pas non plus à votre mieux-être. Il s'agira d'être tout particulièrement attentif aux autres piliers de santé connus : le calme psychique, la pharmacopée et l'oxygénéation. Le peu de résultats dont se plaignent certains malades ne tient-il pas au fait que dans une société-confetti, morcelée et éclatée, nous oublions que le salut passe par une stratégie globale — « holistique » selon la terminologie américaine ? Les quatre piliers de santé, installés successivement ou simultanément, seront infiniment plus efficaces que « la » seule petite pilule magique ou la seule respiration yogi ou la seule reprogrammation cellulaire ou le seul régime adapté selon les groupes sanguins.

Repos à tous les étages

Le programme relatif au pilier physiologique pur est simplissime. Simplissime à exposer, bien moins aisé à pratiquer, reconnaissions-le. Il s'agit de soutenir les traitements par le repos le plus absolu : repos physiologique couché, repos mental et repos alimentaire. Ce merveilleux remède qu'est en soi le repos est si oublié aujourd'hui qu'il mérite un chapitre entier, p. 61.

La stratégie du repos est dérivée du travail de feu le docteur Poesnecker, auteur de « *Chronic Fatigue Unmasked* » (dernière édition 2000). Il y relatait comment, depuis les années soixante, il arrivait à remettre sur pied des épuisés chroniques. Il les qualifiait de victimes de fatigue surrénalienne — un terme un peu vague, mais si parlant ! Son hypothèse était que cet état dérivait d'une aberration dans le système de réponse au stress. C'est ce dernier qu'il fallait corriger et réparer, plutôt

que se focaliser sur les symptômes du désordre. Lors de mes recherches en 2000, il était le seul à obtenir des résultats durables dans la majorité des cas. Son travail a été repris par le docteur américain Andrew Neville, naturopathe.

Dans un prochain tome dédié aux férus de nutrition et aux praticiens (« *En finir avec le burn-out* », p. 18), j'expose plus en détail les fondements de l'approche de Poesnecker/Neville. J'y traite aussi de la théorie relative à cette variante d'épuisement chronique qu'est la « candidose » systémique, que j'approche p. 27. Ce syndrome est reconnu et traité dans les cercles naturopathiques plutôt que classiques. On s'y posera la question de savoir si c'est le *candida* qui est responsable des troubles ou si c'est votre faiblesse acquise qui a permis l'invasion de cet intrus. Un faisceau de facteurs particuliers peut signaler une « candidose » systémique vraie plutôt qu'un burn-out classique, faisceau que je commenterai au cours du livre de manière pragmatique. Quel que soit le diagnostic précis du médecin, la stratégie est quasi similaire pour les victimes d'épuisement chronique ou de « candidose ».

Le cas des « canaris de la modernité » adultes

À l'occasion de cette réédition 2019, j'inclusrai parmi les personnes qui devraient pratiquer la stratégie que je décris ici tous ces mangeurs qui se pensent et disent « canaris de la modernité », ces sujets hypersensibles à la pollution. Il est rarissime de déceler de réels canaris parmi les adultes, car cette caractéristique est de naissance. Or, depuis deux à trois ans, quantité d'internautes s'annoncent « canaris » et souhaitent suivre le protocole que je détaille dans mon livre éponyme (p. 154). Je les accueille comme « canaris de passage », car ils manifestent les mêmes réactivités et fragilités que les enfants atypiques, mais je répète à l'envi que leur stratégie est celle des épuisés chroniques.

Que signifie «manger sain»?

« Manger sain » ne suffira pas à vous remettre sur pied, tout simplement parce que cette notion est trop vague. Si je pouvais revenir en arrière, en 1987, quand j'ai connu les premiers signes d'une variante de fibromyalgie et que, par fatigue, je me nourrissais surtout d'aliments de confort, je commencerais par adopter une *Assiette Ressourçante* (p. 122). En tant que célibattante fâchée avec les casseroles, j'aurais peut-être négocié pour la version d'entrée, la *Cuisine Nature* (p. 111).

Dans votre cas d'épuisement, il vous faudra adapter cette nouvelle assiette, de manière à obtenir une forme de repos digestif : elle sera drainante et nourricière à la fois. Ce plan alimentaire (p. 110) amorcera le drainage des polluants qui vous empoisonnent la vie, calmera la glycémie instable et la dysbiose. Simultanément, il remettra en route les voies de détoxicification du foie ainsi que la production enzymatique, bien mal en point chez vous. Il vous permettra de récupérer un peu du terrain perdu et amorcera la spirale concentrique du bien-être. Quel programme !

Cette forme d'auto-contrôle alimentaire ne sera sourire à vos yeux que si vous imaginez que vous allez bientôt récupérer votre terrain en bonne forme et pouvoir manger « comme tout le monde ». Cette approche a fait ses preuves sur le terrain, et n'a aucun effet secondaire; elle se combine aux traitements choisis pour en magnifier les résultats. Tant de victimes de fatigue chronique dépriment à la vue de leur régime, parce qu'ils s'y croient tenus à vie. Or, l'état moral influe grandement sur l'état général. Comment imaginer qu'on peut guérir des gens en les punissant ? Sujet de débat sur lequel je reviendrai tout au long du livre.

Un petit programme de test

Quel que soit le nom du syndrome dont vous souffrez dans la gamme de l'épuisement chronique, je vous propose d'essayer au moins ce programme alimentaire pour un mois de test, comme je le propose à partir de la p. 105. Vous définirez en une courte période si la piste alimentaire est la bonne approche pour vous ici et maintenant.

Cette courte période de transition alimentaire accélère aussi la remise en équilibre du système digestif. On ne se concentre pas sur un hypothétique ennemi à abattre (qu'il soit levure, virus, bactérie ou autre). Je rappelle que le repos digestif est secondaire dans le cas d'épuisement grave, mais cela ne coûte rien d'essayer, puisque ce programme est bien appétissant. Trente jours, qu'est-ce donc, au regard de ce que vous avez déjà souffert ? Le recours aux cinq autres formes de repos détaillées ici prendra plus longtemps qu'un mois, cela s'entend.

En route pour découvrir la stratégie des six formes de repos, un autre angle de vue sur le traitement de l'épuisement chronique.