

Quelle stratégie alimentaire et para-alimentaire pour les victimes d'épuisement chronique

Aujourd'hui, on ne compte plus les victimes d'épuisement chronique, que le nom donné à leur affection soit la fibromyalgie, la spasmophilie, la candidose, l'hyposurrénalisme, la sub-hypothyroïdie, le syndrome de fatigue chronique ou le covid long. Naturellement, c'est d'abord à un thérapeute bien informé que ces victimes font appel. Cela étant acquis, des stratégies complémentaires peuvent soutenir ou renforcer la santé, en douceur : les six formes de repos. L'une d'elles consiste à revisiter l'alimentation.

Ce tome propose un témoignage de terrain et quelques pistes, et non pas une solution-miracle ou encore un prêt-à-l'emploi. L'auteur s'adresse aux personnes qui choisissent d'assortir leur thérapie d'une prise en charge autonome de leur patrimoine de santé. Ce livre est aussi conçu pour les professionnels qu'intéresserait ce regard tout autre. Un tout autre regard ? Oui... parce qu'il est bien rare qu'un thérapeute ait vécu, dans sa chair, cette forme de coma organique que constitue l'épuisement chronique. Il s'ensuit une tendance à surestimer la force vitale du patient, ce qui a pour effet de leur maintenir la tête sous l'eau par un interventionnisme disproportionné.

À cet égard, ce guide d'un retour vers une seconde jeunesse pourrait peut-être aider ces professionnels à mieux adapter et nuancer leur stratégie thérapeutique par rapport à ce genre de patients — la partie technique en sera exposée dans le topo expert conjoint à ce topo-ci (« *En finir avec le burn-out* »).

L'auteur de cet opuscule intitulé, sourire en coin, *Quand j'étais vieille*, a vécu une dizaine d'années de cette sous-vie qu'est l'épuisement chronique avant de retrouver enfin le chemin de la santé et de l'énergie.



12 € version digitale
éditions Aladdin
www.editionsaladdin.com
D2017/10532/12



LES TOPOS

Version
digitale
interactive
7e éd.

Quand j'étais vieille



Jeanne est victime du syndrome de « fatigue chronique » depuis plus de dix ans. Elle a essayé bien des techniques tant en médecine classique qu'en altertherapies. Il lui reste à explorer le pan alimentaire. Elle est prête à essayer une nouvelle stratégie de soutien et mettra en œuvre le *Repos digestif en dix critères* (p. 110).

Jean-Marie est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en souligner des extraits pour ses clients les plus réticents à la lecture : par exemple l'une ou l'autre forme de repos ou l'organisation en cuisine pour le mangeur épuisé (p. 132). Dès qu'il est confronté à des cas de burn-out, Jean-Marie utilise la *Plate-forme des six formes de repos* (p. 100).

Georges, diagnostiqué victime de « candidose systémique » par son homéopathe, n'a encore rien lu de la collection *Les Topos*. Avant de donner une chance à cette approche autonome, il préfère assimiler les principes de la *Stratégie pour sortir du burn-out* (p. 61).

Table des matières
p. 7
Index de recherche
p. 149

Jill découvre à peine le monde de l'alternutrition, des médecines douces, des techniques de type sophrologie. Elle veut en comprendre les fondements rationnels. Elle étudiera tout le chapitre I : *Comprendre l'épuisement* (p. 21).

Rendez-vous sur le blog du livre ([via taty.be/vieille](http://taty.be/vieille)) où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet de l'épuisement chronique. Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type manuscrit. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

TABLE DES MATIÈRES

11 INTRODUCTION

21 COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT

Un syndrome.....	22
Le cas du covid long	24
Les signes classiques de l'épuisement chronique	25
Burn-out ou Préburn-out	26
LA RÉSIGNATION : UN SUICIDE QUOTIDIEN.....	28
LA MÉTAPHORE DE L'AMPOULE	30
Etat des réserves organiques	32
Ça viendrait de mes tripes ?	33
Glycémie instable ou insulinorésistance.....	34
Lipidophobie.....	36
SATANÉES SATURÉES.....	37
Polymédication	38
Ne pas nier les réactivités (intolérances)	39
Éviter un « ennemi » ou se réconcilier avec la tradition?	40
Réactivité aux moisissures.....	41
Encombrement toxique	42
Une détox digitale.....	43
Dominance oestrogénique, subhypothyroïdie	43
LES CHAMPS ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES LIÉS À LA FATIGUE CHRONIQUE ? .47	
Psycho-neuro-immunologie	48
LE SEAU DE TOLÉRANCE AUX STRESS	50

La tolérance au stress, selon docteur Neville	52
Hyposurrénalisme	52
MALADAPTATION AU STRESS SELON SELYE	54
TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE	56
UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE	58

61 STRATÉGIE DU REPOS

Les vertus du repos	61
Les piliers et les 4 R : repos, respirations, régime, remède	62
UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE SUFFIRA ?	64
Le repos mental	65
Ruminer	65
Dépolluer l'environnement	66
UN ENVIRONNEMENT ÉPURÉ CHEZ SOI, HORS L'ASSIETTE	67
Le repos électro-magnétique	68
UNE INDISPENSABLE RETRAITE DIGITALE	69
Le repos couché	72
La princesse et l'écureuil	74
Différence entre se reposer et le repos couché	76
Du sport ? Du stretching !	77
De l'oxygénation en douceur	80
Se dépolluer par l'assiette ?	81
Reposer le système digestif	82
Les monodiètes	84
L'alimentation séquentielle	84
ALIMENTATION SÉQUENTIELLE EN 4 POINTS	86
Les quasi dissociations	86
QUASI-DISSOCIATIONS EN 3 POINTS	87
LE VÉGÉTAL OU L'ANIMAL POUR SE REQUINQUER ?	88

LE CAS D'ANNE ET L'ASSIETTE RESSOURÇANTE	93
Sauver votre corps par des compléments alimentaires ?	95
Quels ajouts ?	97
DES PRÉCURSEURS	98
PLATE-FORME DES 6 FORMES DE REPOS - RÉSUMÉ	100

105 LE REPOS DIGESTIF

LE QUIZZ CUISINE NATURE	106
Prêt pour une assiette ressourçante ?	108
Repos digestif en dix critères	110
BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE	111
ASSIETTE RESSOURÇANTE	122
RÉSUMÉ DES CRITÈRES DU REPOS DIGESTIF	124
Grille de base omnivore	126
Rotation des menus	129
Fibres : mollo en cas d'épuisement chronique	130
Planning hebdomadaire de Jeanne : cuisine minimale	132
PIQUE-NIQUE IMPROVISÉ	139
SOURCES DES RECETTES POUR LE PLANNING DE JEANNE	141

145 CONCLUSION

146 GLOSSAIRE

149 INDEX

152 CATALOGUES

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 (Encéphalomyélite 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 21e 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.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

chocolat Express



COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT

Quelle fatigue... Je ne récupère plus... Je suis vanné ! Qui n'entend cette question tous les jours, au bureau, chez des amis, à la maison ? Aujourd'hui que le mot d'ordre est « performance », qu'un grand nombre de femmes supportent la charge de deux jobs (professionnel et ménager), que les hypersollicitations sont devenues la norme, quoi d'étonnant à ce que nous soyons fatigués ? Surtout quand on pose au plaignant des questions simples comme « *combien d'heures dormez-vous la nuit* » ou « *y a-t-il un jour dans la semaine où vous ne faites rien* ? » et que les réponses sont généralement « *six* » et « *aucun* ».

Dans notre quotidien tonitruant, si vous vous plaignez souvent de « *fatigue* », vous n'êtes pas nécessairement victime de ce qu'on appelle la fatigue chronique. Le terme original de *Chronic Fatigue* aurait dû être traduit, lors de son importation chez nous, par son réel équivalent, soit *épuisement chronique* ! Vous pourriez être tout simplement victime du complexe de Krypton, qui atteint les personnes qui s'identifient à Superman. À force de nier les besoins physiologiques évidents du corps, à force d'obéir aux demandes d'un mental tyrannique, vous accumulez les causes d'une fatigue physiologique tout à fait explicable.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LES CHAMPS ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES LIÉS À LA FATIGUE CHRONIQUE ?

Ces fameuses ondes électro-magnétiques seraient-elles le facteur causal principal de ce syndrome ? Plusieurs liens sont mis en évidence par un chercheur.

Et si les micro-ondes, ces fameuses ondes électromagnétiques de longueur d'onde intermédiaire entre l'infrarouge et les ondes de radiodiffusion, s'avéraient être le facteur causal principal dans les SFC/EM, ou syndromes de fatigue chronique/encéphalomyélite myalgique ?

Telle est la question, certes pertinente, à laquelle a tenté de répondre un Professeur Paul Doyon, de l'Université Kyushu au Japon. Pour lui, la réponse semble ne faire aucun doute : c'est oui. En trente et un points, il avance ainsi une série de preuves. En voici quelques-unes.

Il fait remarquer que les manifestations de SFC se sont répandues au milieu des années quatre-vingt, époque à laquelle des réseaux de téléphonie cellulaire s'installaient aux États-Unis puis un peu partout dans le monde. C'est d'ailleurs dans les pays où il y a pléthore de réseaux et où plane le nuage électromagnétique (« électrosmog ») de téléphonie cellulaire que le SFC est le plus répandu. Dans des pays tels le Népal ou le Bhutan où l'équipement fut plus tardif, la pathologie serait quasi inexistante. Tout aussi rare se ferait le syndrome parmi les Amish, cette communauté qui refuse l'usage de l'électricité.

Au niveau physiologique, « *il est de notoriété que l'exposition aux micro-ondes et autres champs électro-magnétiques (CEM) affecte anormalement le flux de calcium dans et hors des cellules* », affirme encore ce professeur, soulignant que cette anomalie se retrouve également chez les personnes souffrant de SFC/

Le contenu de cet encadré est extrait d'un article sur le site de la Libre Belgique - [article mis en ligne le 05/03/2008](#).

EM, de même qu'un dysfonctionnement des mitochondries, dont il a été démontré qu'il pouvait être induit par les micro-ondes.

« *Des globules rouges sont altérés et leur nombre diminué par l'exposition au rayonnement des micro-ondes, avance encore le Pr. Doyon, les globules rouges sont responsables du transport de l'oxygène. [...] Or un manque d'oxygène au cerveau ainsi qu'à d'autres organes peut avoir des conséquences comme le brouillard mental, l'incapacité à se concentrer, le vertige, les nausées... Autant de symptômes trouvés dans le SFC.* »

Et ce n'est pas tout. Toujours selon l'auteur de l'article, « *il a été démontré que l'exposition aux CEM favorise l'augmentation des virus, des bactéries, des moisissures, des parasites et des levures dans le sang de l'hôte humain, microbes pathogènes fréquents chez ces patients* ». Il s'en réfère également à des études ayant démontré que « *l'exposition aux micro-ondes induit un stress 'subliminal' provoquant l'excrétion par les glandes surrénales de plus de cortisone et d'adrénaline conduisant par la suite à l'épuisement de l'adrénaline, facteur important du SFC* ».

De même, la production de mélatonine serait altérée par l'exposition aux micro-ondes. « *Or cet antioxydant est nécessaire au sommeil* », souligne l'auteur, et l'on pense que la mélatonine est altérée chez les patients souffrant de fatigue chronique. Malgré ces problèmes de sommeil, il semblerait en outre que ces derniers se sentent mieux la nuit alors que l'usage des téléphones portables est réduit. Et dire que ce ne sont là que quelques-unes des preuves avancées...

Psycho-neuro-immunologie

Quel que soit l'organe ou la glande endocrine (thyroïde, surrénales...) qui chante le plus faux, on observe chez les épuisés chroniques une base commune de troubles psychiques, nerveux et immunitaires. Certains se plaignent d'une sensibilité parfois extrême à tout stimulus

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE

Peu de gens peuvent imaginer ce que vivent les victimes de ce nouveau mal qu'est l'épuisement chronique. Cela est d'autant plus difficile à comprendre que ces sujets sont parfois de type « fouette-cocher » et jusqu'au-boutistes. Ils paraissent pleins d'énergie, ils sont pourtant vidés de l'intérieur. L'épuisement physique est doublé d'un découragement mental à se voir nier ses troubles et à s'entendre dire « *il n'y a rien à faire* ». « *C'est une déprime masquée* », me suis-je personnellement entendu diagnostiquer en 1990. Après avoir lu ce premier chapitre, je vous invite à relire ce témoignage d'une lectrice qui a vécu ce calvaire. Il éclairera concrètement les infos théoriques.

« *Je crois que je cumule acidose et hypoglycémie¹ depuis des lustres, et ça c'est aggravé lors de ma grossesse il y a 14 ans. Je n'ai jamais retrouvé l'énergie que j'avais avant, et au fil des ans j'ai accumulé des symptômes très divers, lumbagos à répétition, sciatique, anxiété, hyperémotivité, tachycardie, extrasystoles, kystes aux seins, troubles du cycle (j'ai 43 ans), coups de pompe, douleurs au cœur, troubles du sommeil persistants, etc. L'année scolaire dernière a été épuisante, car j'ai cumulé un boulot de formatrice à plein temps avec de longs trajets (...) et les cours pour obtenir l'agrégation. L'hospitalisation puis le décès de ma belle-mère en août et de mon père il y a 2 mois m'ont littéralement achevée. Je me suis crue indispensable à la survie de ma mère, qui est très dépendante, et ça a été la goutte qui a fait déborder le vase. Il faut dire que depuis octobre dernier j'étais déjà anormalement fatiguée. Je vivais comme une personne de 80 ans.*

J'ai donc décidé de déléguer, car je suis bien d'accord que les cimetières sont pleins de gens irremplaçables ! J'ai compris aussi que dès que je suis plus en forme, je m'active et j'épuise mes réserves... inexistantes, d'où l'importance d'un repos prolongé. Quant à la marche, j'ai la chance d'habiter un tout petit village à la campagne où les promenades sont faciles et jolies. Je vois enfin la lumière au bout du tunnel... ».

¹ NdT. Cette lectrice annonçait « acidose et hypoglycémie », car ce sont des diagnostics courants en naturopathie. Les six formes de repos ont été souveraines pour l'aider.

L'épuisement chronique est une maladie multifactorielle et doit être traitée comme telle. On a vu au travers de la métaphore d'un « seau de tolérance au stress » que, lorsque ce dernier déborde en raison d'une accumulation de divers facteurs de stress (physiques, mentaux, émotionnels, chimiques, magnétiques), la physiologie du stress se bloque dans un état de « combat-fuite » ou d'inhibition de l'action prolongé. S'ensuit une cascade de symptômes tels que la fatigue, la douleur chronique, le brouillard cérébral, l'insomnie et les problèmes digestifs et hormonaux.

Celui qui vous propose une seule clé pour sortir de cet état est un gamin, tout surdiplômé qu'il soit. Ce syndrome est survenu après une série d'événements déclencheurs, dont il est difficile de pointer s'ils sont la source ou la conséquence de la flanchitude et dont l'impact sur votre organisme à un moment T ne peut être enfermé dans un protocole standardisé, qui serait le même pour vous autant que pour la voisine.

Lisez ce topo-ci pour comprendre la complexité du problème et, partant, à mettre en place une approche subtile.

Faites-vous ensuite aider d'un praticien intégratif, qui peut définir avec vous une stratégie multi-entrées pour cette maladie multifactorielle. Voir ma suggestion p. 145.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

STRATÉGIE DU REPOS

Personne ne détient de lampe magique qui reconstruirait en deux semaines ce qui a été lentement défait au fil des ans. Patience ! La stratégie pour vous requinquer est un peu plus longue que celle qu'un praticien conseillerait pour remettre sur pied un malade non-épuisé chronique.



Nous verrons ici ce que signifie « repos » absolu en termes physiologiques : l'effet du repos organique (par l'alimentation) et mental (par la psychothérapie ou la sophrologie) sera magnifié par le repos couché et régulier, doublé du repos électro-magnétique.

Cette stratégie à multiples entrées est indispensable pour amorcer la spirale concentrique du bien-être, si l'on accepte les présupposés du premier chapitre.

Les vertus du repos

Sujets victimes d'épuisement, vous êtes venus à ce livre sur la foi de mes connaissances en nutrition comme remède. Lorsque la supplémentation en hormones thyroïdiennes soulage la plupart de ces problèmes, mais pas la rétention d'eau ou les maux de tête, on peut imaginer que la dominance œstrogénique soit la cause. À l'inverse, on soupçonne parfois une carence en progestérone lors de règles douloureuses, alors qu'il s'agit d'une forme d'hypothyroïdie. Vous êtes pourtant la seule catégorie de malades chroniques pour laquelle il convient de commencer par d'autres mesures qu'une seule réforme de l'assiette. Celle-ci viendra ensuite d'elle-même.

Les résolutions de prise en charge pour un épuisé chronique sont plus vastes que pour le *vulgum pecus*, puisque dans votre cas, le corps pleure à chaudes larmes en permanence — et non juste lors d'excès de stress comme chez tout un chacun. Votre corps est plus qu'en carence en nutriments, il est en carence de repos !

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Petite parenthèse en matière de drainage : il circule sur le ouaïbe une mode de «cure du foie». C'est une technique vaine et violente, qui est par ailleurs basée sur une imposture chimique. [Explications sur le site](#). C'est dans le topo expert (*En finir avec le burn-out*, p. 18) que je reprends les techniques de drainage douces, avérées et séculaires, qu'un coach vous aidera à choisir.

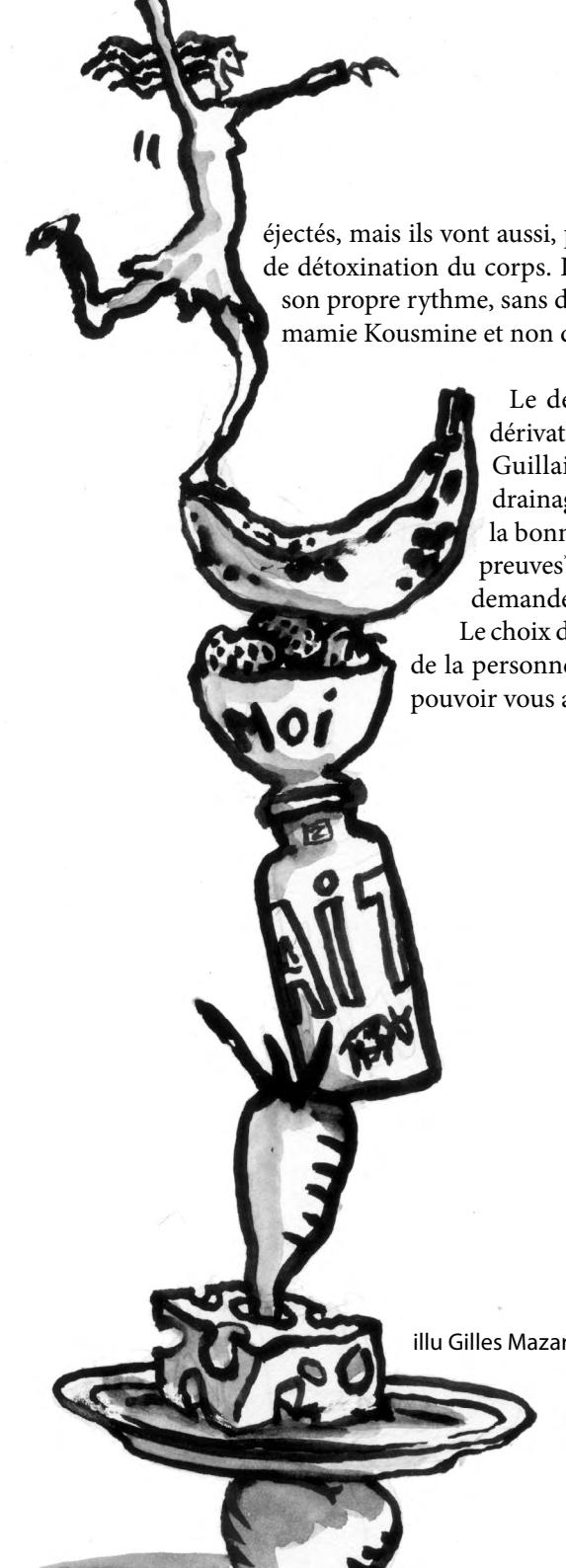
Reposer le système digestif

Au plan digestif, ici et maintenant, contentons-nous de reposer les organes, ce qui vous sera offert par une alimentation drainante et ressourçante simultanément, une assiette simple et tout-à-fait naturelle, ciblée à vos besoins individuels, idéalement calibrée selon vos soucis de dysbiose* ou de glycémie* grâce à l'aide du praticien.

Vous ne pouvez pratiquer de méthode purement drainante, comme le régime Seignalet ou la *Cure Antifatigue* que j'expose dans le livre éponyme. J'y ai prévu les cas où la cure antifatigue est non seulement inopérante, mais même déconseillée. J'y écris : « *Votre organisme est trop fragilisé pour amorcer le drainage. Il faut d'abord le ressourcer. Vous ne verrez d'ailleurs de résultat positif qu'après une version plus longue de ressourcement alimentaire, une « assiette énergétique » de plusieurs mois, adaptée à votre profil métabolique et restructurée en fonction de vos faiblesses organiques* ».

Pour soulager le foie, le thérapeute aura prescrit du chardon-marie ou toute autre plante. Une autre technique autonome de soutien au foie serait de pratiquer des lavements intestinaux doux à la mode Kousmine, qui ont fait leur preuve depuis des dizaines d'années. Ils sont l'équivalent ménager et économique des hydrothérapies du colon chez un praticien.

Les lavements intestinaux, sujets de tant de gloussements en société, sont une technique merveilleuse pour alléger le lourd travail de détox' — et pas seulement pour contrer la constipation. Ils éviteront au courant sanguin les toxines d'un bol fécal traînailant et de résidus non



illu Gilles Mazard

éjectés, mais ils vont aussi, par une voie réflexe, stimuler les capacités de détoxination du corps. Les lavements doux se font à la maison, à son propre rythme, sans débourser un sou, dans la version douce de mamie Kousmine et non dans la récente version aberrante au café.

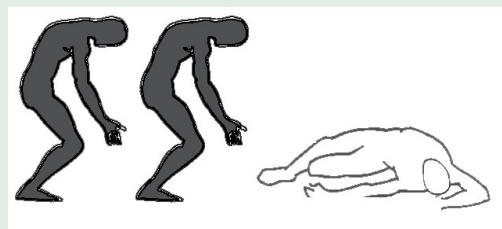
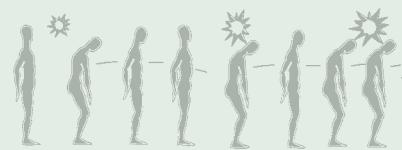
Le deuxième choix en autonomie : les bains dérivatifs du naturopathe Louis Kühne que France Guillain a remis au goût du jour. Leur effet de drainage est remarquable si vous vous en tenez à la bonne vieille technique de Kühne, qui a fait ses preuves*. Les bains dérivatifs ont l'avantage de ne demander aucun matériel spécifique.

Le choix des lavements ou des bains dépend du profil de la personne. Un praticien formé au profilage devrait pouvoir vous aider sur ce plan.

*¹ Inspirez-vous des témoignages enthousiasmants transmis par France Guillain dans ses livres, mais omettez la récente invention de cet auteur fantasque d'un sac de congélation, peu efficace; ne frottez pas les zones génitales sensibles qu'elle indique dans certaines éditions. J'ai résumé la pratique initiale de Kühne sur [mon blog](#) et dans le topo expert.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



Les victimes épuisées, en stade 5, ne peuvent utiliser les végétaux que comme condiments. Elles ne sont ressourcées QUE PAR...



les protéines animales, les plus proches, les plus faciles à métaboliser pour un humain épuisé (œufs, laitages, viandes, poissons, insectes)...



à la rigueur par les germinations

Le corps est parfois si épuisé qu'il ne peut aller chercher l'énergie plus loin que dans... l'animal, à la rigueur dans le végétal s'il a été « prédigéré » par la germination. À titre d'illustration, la provitamine A des carottes exige une transformation spécifique par le foie pour être assimilée, alors que chez les personnes épuisées cet organe n'est plus en état de transformer grand chose. La vitamine A de notre bonne vieille huile de foie de morue, elle, est directement disponible. L'huile de colza, comme toutes les sources d'acides gras polyinsaturés (AGPI*) doit suivre tout un itinéraire métabolique pour vous offrir ses acides gras. Le beurre ou les graisses de coco/palme, en revanche, apportent des acides gras sous une forme qui ne surcharge pas le circuit digestif — quand ce sont de vrais aliments, entendons-nous bien ! Lorsqu'un organisme est épuisé, qu'il a perdu les manettes de lui-même, ne lui imposez pas des processus qui l'épuisent encore plus...

L'illustration ci-contre permet de comprendre pourquoi les compléments alimentaires ont été si vains chez vous : comme sujet épuisé, vous ne pouvez tout simplement pas en profiter, vu qu'ils se positionnent sur le plan « minéral ». Pour vous, l'effet de la complémentation sera produit par le repos et l'alimentation originelle et bien ciblée.

Rudolf Steiner annonçait déjà dans les années vingt, au cours de ses conférences sur l'alimentation : « *L'homme est conçu pour être végétarien... à condition d'être en bonne santé* ». Les organismes digestifs fragilisés ne seront soulagés des lourdes tâches qui leur sont imposées et enfin libres pour vous reconstruire que s'ils reçoivent des versions prédigérées des nutriments, faciles à assimiler, comme les protéines animales ou les graines germées. Dès que l'organisme sera ressourcé et le système digestif reconstruit, le corps trouvera tous ces nutriments dans une alimentation saine, équilibrée et variée, riche en végétaux. Il est donc crucial de soigner en tout premier lieu le tube digestif.

Quelle alimentation privilégier ?

Tant que vous êtes dans les zones 1 à 4 du tableau de Selye, les organes sont peut-être surstimulés, mais ils ne sont pas encore épuisés. Vous tirerez alors un grand bénéfice d'une cure de drainage ou de ressourcement, bien ciblée. Si vous avez dépassé la zone 4, aucune des cures de mes topos ne vous sont destinées. Il faudra en passer pendant quelques semaines à quelques mois par un plan plus qu'omnivore avec des protéines animales et des graisses saturées*. Ce n'est que temporaire, le temps de se remettre sur pied. Ce n'est qu'après que vous serez en état de devenir un curiste.

Balayez la rumeur qui court en végétoland, selon laquelle « *les graisses et les protéines animales seraient difficiles à digérer* ». Il n'y a aucun fondement sur le terrain à cette affirmation gratuite; si ce n'est l'expérience probable de mangeurs qui auraient abusé de ces produits alors qu'ils étaient en bonne santé et de profil végétarien.

Méditez sur le fait qu'en Inde encore aujourd'hui, tout comme au bon vieux temps chez nous, un malade reçoit pour se requinquer... un bon bouillon de poule.

Pour vous, ici et maintenant, le mot d'ordre : graisses originelles, surtout saturées ! Mais elles doivent être de source garantie saine. En effet, les graisses animales sont les plus riches apports en résidus non désirables : résidus d'engrais ou de pesticides dans leur fourrage, ou de traitement médicamenteux – ceci comprend les poissons qui métabolisent les déchets marins pour vous les offrir sous une forme hautement assimilable. Bis repetita, le mot d'ordre : originelles !

“ Ne prenez pas en compte des rumeurs quant à l'impact sur la santé immédiate ou à moyen terme des aliments qui vous sont conseillés dans ce topo. Mes conseils sont basés sur des faits, pas sur des théories !

LE CAS D'ANNE ET L'ASSIETTE RESSOURÇANTE

Un cas de figure illustratif des discours élaborés dans les pages précédentes. Anne se plaint d'épuisement chronique. Elle est diagnostiquée par son homéo victime de « candidose ». Elle m'indique « manger des nourritures vraies ». À la réception de son menu, je lui explique pourquoi, ce faisant, elle se trompe à mes yeux.

Vous avez raison, votre menu est très sain, vous cuisinez beaucoup de produits frais. Et pourtant, vous ne mangez pas tout à fait une assiette ressourçante selon la grille ad hoc p. 126. Refaites le test d'auto-évaluation. Un sujet en burn-out ne peut pas manger comme vous le faites, malgré l'apparente santé de votre menu.

- *Votre petit déjeuner consiste en des biscuits de sarrasin et de la confiture « sans sucre ». Le petit déjeuner devrait être protéiné et gras, plus salé que sucré. La confiture sans sucre n'existe pas. Ce sont des fantaisies de libellés.*
- *Quelles doses de graisses originelles consommez-vous ? J'aperçois ici et là de la margarine de la marque B.... Aheum.*
- *Où sont les graisses saturées, d'autant plus indispensables que vous êtes semi-végétarienne et probablement en carence de saturées par là-même ?*
- *La grille suggère des protéines de qualité à chaque repas. Je vois des déjeuners de « potage maison et tartine au B. ». C'est bien peu pour une personne qui souffre d'épuisement chronique, car votre organisme a un besoin accru de protéines pour l'instant pour se remettre à flot.*
- *Vous précisez consommer du poisson ou du crabe quatre à cinq fois par semaine. La grille propose une alternance des protéines, en limitant les produits de la mer qui sont parmi les plus pollués aujourd'hui.*

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE REPOS DIGESTIF



Passion cuisine oblige, je consacre un chapitre entier à mon domaine de prédilection. Une des clefs de votre stratégie globale (p. 100) est le repos digestif, dont j'explore ici comment vous pourriez la mettre en place, petit à petit. La stratégie est exposée en dix points, qui sont eux-mêmes subdivisés en plusieurs étapes. Vous aurez de l'ouvrage pour plusieurs mois !

Manger sain est indispensable pour le repos digestif. Les approches de la nutrition sont si disparates et discordantes aujourd'hui que l'on ne sait plus à quel saint se vouer. Mon leitmotiv est que nous avons tous raison en nutrition, mais pas pour chacun ni n'importe quand. J'ai résumé dans le concept de *Cuisine Nature*, p. 111, les dénominateurs communs de quasi toutes les approches diététiques efficaces. C'est sur la base de cette plate-forme que vous pourrez chercher votre propre plan idéal.

Mesurez-vous à l'aune du « manger sain » en jouant au petit quizz : *Lassiette de l'épuisé chronique*, p. 106. Évaluez les critères qui manquent et installez-les dans votre quotidien un à un, de semaine en semaine. Les principes de la *Cuisine nature* sont aussi exposés en tableau (p. 111), sous leur forme adaptée aux personnes épuisées. La stratégie du repos digestif intègre tous ces critères.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE QUIZZ CUISINE NATURE

Cochez ci-après ce que vous pratiquez déjà comme geste qui sauve. Si vous n'êtes qu'au début de la transition alimentaire et si vous ne cochez rien ci-dessous, vous pourriez entamer la réforme point par point, semaine par semaine. Les changements utiles sont exposés dans l'ordre de préséance, s'il faut en choisir un. Ils font tous partie de la stratégie digestive en dix points telle que je l'expose dans ce chapitre.

Privilégiez-vous les graisses originelles ?
Si non, attachez-vous à suivre les conseils p. 117.

Dans les doses conseillées ? De 3 à 6 cuill. s. de graisses originelles par jour sont un minimum pour vous. Il est dommageable de trop alléger les menus, car les graisses vous sont indispensables.

Dans les proportions conseillées ? Autant de saturées que de monoinsaturées et un peu de polyinsaturées ?

Cuisinez-vous des produits frais et non chimiqués, en évitant les additifs de tout type, les enzymes manipulés et les résidus de traitements ?

Limitez-vous les sucreries à cinq par semaine (y compris dans les petits déjeuners) ?

Consommez-vous des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe, exempts de résidus de pollution ?

Les laitages sont-ils bio ? Consommez-vous des laitages en modération (une portion tous les trois jours et non tous les jours) ?

Équilibrez-vous l'alimentation par une attention aux légumes crus ou cuits à la vapeur douce, en potage, en jus, en salades ?

Consommez-vous au minimum 300 g de légumes FRAIS par jour ?

Diversifiez-vous les sources de jour en jour ?

Ne surdosez-vous pas en légumes ? Consommez-vous MOINS de 600 g de légumes frais par jour ?

Limitez-vous la consommation de fruits, même frais, même de région et de saison ?
Votre limite est de 2 fruits par jour grand maximum.

Consommez-vous des légumes secs (lentilles & Cie) régulièrement ?

Mais MOINS de trois fois par semaine ?

Sauf fragilité intestinale particulière, choisissez-vous du riz entier de préférence à sa version raffinée ?

Le pain est-il bio, exempt de son ajouté et d'enzymes manipulés génétiquement ?
Dans le cas de fragilité intestinale, le pain doit être bio, mais blanc.

Alternez-vous de jour en jour entre pain, pâtes, riz, quinoa, flocons d'avoine, pommes de terre, etc ?

Consommez-vous des doses de farineux modérées ? Plus de légumes que de céréales ?

Pratiquez-vous les cuissons douces (p. 121) au quotidien, en majorité ?

Avez-vous rangé au placard les poêles antiadhésives, le micro-ondes et l'auto-cuiseur ?

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Midi

adaptée aux
cas de
burn-out

1. Composez-vous un repas ou un pique-nique contenant 200 g minimum de légumes frais^{*1} et 2 cuill. s. maximum (poids cuit) de farineux, comme des céréales ou des pommes de terre^{*2}.
2. Accompagnez cela de 120 g à 200 g de viande rouge ou blanche, de laitages, de volaille, d'œufs, de poisson, de crustacés, de mollusques^{*3} – pas de protéines végétales dans un premier temps de réforme; après le premier mois, 60 g de légumineuses à la place.
3. Assaisonnez d'1 à 2 cuill. s. au minimum de l'une des graisses originelles, avec le minimum de vinaigre ou citron.
4. Le dessert est limité à cinq portions par semaine^{*4}.

Collation

Si vous avez faim vers 17 h, choisissez une collation qui ressemble au repas du soir, en doses réduites. Le dessert étant limité à cinq portions par semaine, si vous consommez un biscuit à l'une des collations, comptabilisez-le ici.

La liste de ce que sont les protéines, les farineux, etc. se trouve p. 128.

^{*1} Crus ou cuits, en mousses et potages ou entiers, achetés crus ou surgelés (mais sans sauce crème, bio ou pas).

^{*2} En alternant de jour en jour, afin de ne pas consommer de gluten tous les jours.

^{*3} En alternant de jour en jour. Les poissons et fruits de mer sont limités à deux fois par semaine grand maximum.

^{*4} Sont considérés comme des desserts en *Cuisine nature* : toutes les préparations sucrées du commerce ou maison. Ne sont pas des desserts en *Cuisine nature* : un petit carré de chocolat noir, les fruits frais, des compotes de fruits maison.

Soir

SOIT suivez le même principe et les mêmes doses que le midi.

SOIT composez-vous le soir un repas où les féculents et les légumes ne sont pas limités. Assaisonnez-le d'une cuiller à soupe MAXIMUM de l'une des graisses originelles (p. 117). Les protéines ne sont pas nécessaires ici, mais si vous ne pouvez pas vous en passer, limitez dans ce cas, le soir, les protéines à 60 g maximum : viande rouge ou blanche, laitages, volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques. Si vous êtes en pré-burn out et si vous êtes véritablement (et pas « cérébralement ») ressourcé par les protéines végétales, préparez-les vous-même sous forme de plats classiques, de *Croquettes de Lentilles*, de *Hoummous*, etc.. Limitez leur consommation à deux fois par semaine.

Matin

Buvez un à deux verres d'eau tiède au lever. Ne vous forcez pas à manger au lever « *parce que c'est écrit dans les magazines* ». Mangez, dès que vous avez faim, mais au moins avant onze heures du matin, un repas protéiné et gras peu sucré^{*8}, sans agrumes ni acides, p. ex. :

- des biscuits et des œufs brouillés, du bacon ou du saumon fumé;
- un potage maison protéiné par un jaune d'œuf ajouté après cuisson;
- du bon pain au vrai levain beurré avec du fromage de lait cru, aux herbes et aux petits radis;
- un *Milk-shake des Champions* (au *Yaourt 24 heures* ou au lait d'amandes);
- ou, tout simplement, des restes d'un repas complet de la veille...

Inspirez-vous des idées de l'organisation de Jeanne, p. 132. Les recettes citées en italique sont repérées en fin de livre.

^{*1} Si vous ajoutez du sucre le matin sous la forme de confiture ou de miel, comptabilisez ce repas dans les cinq sucreries autorisées par semaine.

“ Tant que vous n'êtes pas sûr de votre profil profond, alternez les produits de jour en jour. Voir les idées de rotation p. 130.

CATÉGORIES DE BASE EN NUTRITION - RAPPEL

MATIÈRES GRASSES : toutes les huiles et les graisses, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales, comme les fromages entiers, les amandes & C^{ie}, le lait de coco ou la noix de coco râpée. Les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses. Pour être des remèdes, elles doivent être originelles (p. 117).

SATURÉES : viande et tous les dérivés comme la charcuterie, laitages et beurre, œufs, huile/graisse de coco, lait de coco...

MONOINSATURÉES : huile d'olive, graisse de canard ou d'oie, avocats, peau de la volaille, graisse de palme non hydrogénée en bio...

POLYINSATURÉES : (omégas-6 et -3) poissons gras, huiles (ou graines entières) de lin, huile de colza, huiles (ou graines entières) de tournesol, carthame, amandes & C^{ie}, sésame, germes de blé...

PROTÉINES ANIMALES : viandes, volailles, poissons, crustacés, œufs, escargots, laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), insectes, même !

PROTÉINES VÉGÉTALES. Il y en a dans :

- les légumineuses (lentilles, azukis, germes de soja, pois chiches, haricots blancs, etc.),
- les céréales complètes (voir liste ci-dessous),
- les oléagineuses (amandes, cerneaux, graines de tournesol, sésame, pignons, noix du Brésil, noisettes, etc.).

FARINEUX toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscuits, farine, etc. À alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure :

- avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle
- avec gluten doux : orge, avoine
- sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.

“ Privilégiez au début les protéines animales plutôt que végétales – et ce, le temps de vous ressourcer.

“ Les intolérances ne sont que le résultat de la fragilité du mangeur et non la source de ses soucis. Tant que la fragilité est installée, comment alléger l'apport des aliments riches de ces allergènes retardés sans s'enfermer dans son menu ? Ma solution : la rotation plutôt que l'éviction totale.

Rotation des menus

Des allergies* retardées obscurcissent presque toujours votre horizon d'épuisé chronique comme on l'a vu p. 39, mais je m'en voudrais d'ajouter de la souffrance à la douleur en ôtant certains aliments de votre assiette de manière radicale.

Dans certains régimes prescrits pour les cas d'épuisement chronique, on élimine pour de longs mois les sources de gluten et les laitages, ainsi que de longues listes d'autres aliments. Certains nutrithérapeutes ôtent aussi, de manière systématique, le soja et les levures de la plage alimentaire des cas d'épuisement chronique. D'autres proposent d'éviter en plus les fruits, les œufs, etc. Que de « pas-de » ! Où sont les « avec » qui vous ressourceront ?

Les pratiques de monodiètes, d'alimentation séquentielle (p. 84) et de quasi-dissociation (p. 86) que j'intègre dans la stratégie alimentaire sont fondées sur le fait que des repas mal associés entraînent une surproduction d'histamine chez les personnes fragilisées. Calmer ce circuit déséquilibré permettrait de sortir du cercle vicieux des allergies retardées.

Autre soluce : la rotation. Le tableau ci-après propose un système de rotation des protéines, des céréales et des graisses. Tenez un mois ce système d'alternance. Vous verrez très probablement se dissiper les allergies retardées. Vous assouplirez ensuite ce système de rotation, un peu contraignant à dire la vérité.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PLANNING HEBDOMADAIRE DE JEANNE : CUISINE MINIMALE

Grâce au « planning spécial Jeanne » que j'illustre ci-après, vous pourrez cuisiner en vingt minutes par jour des plats ressourçants. Ces idées dérivent de ma propre expérience, lorsque j'ai dû trouver une technique pour manger des nourritures vraies malgré des horaires surchargés et l'épuisement chronique qui m'accabloit. C'est entre autres grâce aux nourritures vraies que je suis en rémission. Le jeu en valait la chandelle.

Si vous êtes épuisé, demandez à une amie ou à votre aide ménagère de consacrer une heure ou deux du ménage à confectionner une partie de votre stock de plats pour qu'ils soient quasi prêts à l'emploi. Vous disposerez ainsi pour toute la semaine, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, de coulis de tomates, de biscuits « sains », de pâte à tarte, de citronnettes, de crêpes à réchauffer, etc.

Permettez-moi une petite mise en garde si vous optez pour cette solution. La modernité a frelaté nos réflexes culinaires ordinaires. La plupart des cuisiniers ont oublié les principes de la cuisine ressourçante de nos aïeux. Il faudra peut-être un peu insister pour que votre assistant achète des aliments de toute première qualité.

LE PLANNING MINI-MAX DES JULES. Il faut un peu d'organisation pour la semaine, car l'improvisation ne paie vraiment pas en cuisine énergétique ou ressourçante ! J'ai prévu une série de recettes qui ne demandent que dix à vingt minutes par jour, mais qui supposent que vous consaciez une à deux heures de votre temps le week-end à vous organiser. Les Jules sont chez moi ceux qui ne veulent pas cuisiner, qui ne savent pas cuisiner ou qui ne peuvent pas cuisiner (les cas d'épuisement chronique précisément). Voir les livres pratiques suggérés, p. 140.



JEANNE AURA EN STOCK, GRÂCE AU PLANNING MINI-MAX :



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

CONCLUSION

J'espère que ces outils vous seront utiles pour contrer l'épuisement chronique ou la série de signes avant-coureurs, si la source du problème est bien un système de réponse au stress défaillant. En comprenant cet angle de vue, il vous sera plus facile de donner une chance aux six formes de repos, qui constituent la stratégie de base. Cette défaillance ne se limite pas à certains organes. Elle implique une interaction complexe entre trois composantes physiologiques majeures : l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HSS, HPA en anglais) pour les hormones, le système nerveux autonome (SNA) pour l'équilibre entre les fonctions de combat-fuite et de repos-digestion, et le système limbique du cerveau, qui agit comme le centre de décision pour la perception du danger.

Malgré la technicité de l'analyse, j'expose en termes simples que la recherche d'une cause unique à l'épuisement chronique («la preuve irréfutable d'un lien» que recherchent les scientifiques) ou le traitement isolé de symptômes ou d'infections — comme la toxicité des moisissures ou la borréliose — n'est pas une voie efficace. La véritable guérison nécessite une approche holistique, traitant à la fois le SNA, les hormones et le cerveau limbique. Elle visera à réparer l'ensemble du système de réponse au stress, à créer de la résilience et à rétablir l'équilibre physiologique naturel.

Faites-vous aider par un soignant holistique, qui accepterait de définir avec vous une stratégie multi-entrées pour cette maladie multifactorielle, basée sur ces prémisses. Le site officiel [Profilage Alimentaire](#) reprend la liste des référents qui connaissent cette approche-ci. Chacun signale sur sa fiche s'il est spécialisé en burn-out ou non.

De tout cœur, je vous souhaite de sortir enfin de ce tunnel de sous-vie qu'est l'épuisement chronique, quel qu'en soit le nom.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

J

Jeanne 132

L

lipidophobie 36

M

maladaptation au stress 54
marguerite (illu) 149
matières grasses 128
micro-ondes liées à la fatigue chronique 47
moisissures (réactivité) 41
monodiètes 84

N

Neville 50

O

œstrogènes 43
oestrogénique (dominance) 43
oxygénéation 80

P

parasitose 33
petits déjeuners et collation 137
planning hebdomadaire 132
plate-forme des 6 formes de repos 100
Poesnecker 14, 54
polymédication 38
potomanie 114
précurseurs 98

princesse 74
Profilage Alimentaire 145
protéines à chaque repas 116
protéines (lesquelles) 128
psycho-neuro-immunologie 48

Q

quasi-charcuteries 135
quasi dissociations 86
quizz cuisine nature 106

R

réactivités 39
réconcilier 40
repos 61
repos couché 72
repos digestif en dix critères 110
repos digestif (végétal ou animal?) 88
repos électro-magnétique 68
reposer le système digestif 82
repos mental 65
repos - plateforme des six formes 100
Ressourçante 122
restau 138
Retour à Soi 81
Retour au Calme 81
rotation des menus 129

S

saturées 37
seau de la tolérance aux stress 50
Selye 54

SFC/EM 47
simplicité des repas 115
source intestinale 33
sport 77
stratégie des six formes de repos 100
stratégie du repos (principes) 57
stretching 77
subhypothyroïdie 43
sucres (repos digestif) 120
symptômes 25
système nerveux autonome, 24

T

technique organisationnelle de Jeanne (le planning de) 137
témoignage 1 56
témoignage 2 93
tolérance au stress, selon docteur Neville 52

W

Wigmore 30

X

xéno-œstrogènes 43

ALADDIN CUISINE NATURE

par Taty Lauwers

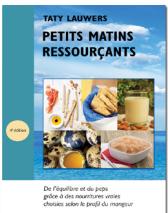
• • •



La cuisson vapeur pour les personnes pressées

CUISINE NATURE, les bases

• • •



Petits déjeuners et brunchs ressourçants

• • •



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

• • •

LES VADE-MECUMS, petits cahiers pratiques

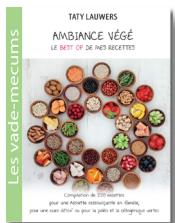
• • •



Le planning Mini-max. En faire moins pour un max' de résultats



Low-carb : la compil' pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore - 250 recettes



Ambiance végé : le best of de mes recettes pour les plus végés parmi les mangeurs - 250 recettes



dans la collection de recettes pratiques Spécial Jules



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



Remise à niveau en paléonutrition (omnivore)*



Pour le Jules qui tend vers le végé léger*



Pour le Jules qui continue en pur végé*



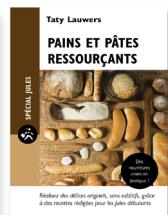
Pour des enfants atypiques (les « canaris »)*



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



* Ces tomes sont désormais épuisés et ne seront pas réédités en format papier. On peut en voir la liste mise à jour sur editionsaladdin.com/epuisées.html

ALADDIN LES TOPOS

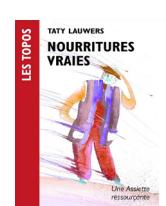
par Taty Lauwers

La collection *Les Topos de Taty* s'adresse aux curieux de nutrition. Ces livres sont le résumé des investigations de l'auteur depuis vingt ans. Ils sont le pendant

théorique des livres de ses recettes pratiques, parus dans la collection *Cuisine Nature*. **Les topos experts s'adressent aux pros, ils sont signalés d'un rond grisé.**



L'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond. Contient le programme Stop & go, quasi-jeûne alterné en nourritures vraies.



Le topo essentiel : qui suivre en nutrition ?
Les codes d'une Assiette ressourçante.



Une stratégie en six clefs pour ressusciter du burn-out, dans le topo profane *Quand j'étais vieille*. Le topo expert *En finir avec le burn-out* contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.



Du gaz dans les neurones (le topo sur la dysbiose intestinale et la colopathie) et *Sortir de la cacophonie gastrique*, le topo expert conjoint à ce topo profane : quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure *Nouvelle flore...*



Nouveau 2021. Deux topos d'investigation sur la « mode » antiviande en Naturoland : *Le bœuf émissaire* (Les rumeurs antiviande : contre-arguments et infographies, un topo profane) et *Qui a machiné le bœuf bashing ?* (Un regard sérieux sur le rodéo médiatique antiviande, un topo expert, publication reportée à une date indéterminée)

Les tomes dont le commentaire est en couleur verte sont désormais épuisés et ne seront pas réédités en format papier. Aladdin a décidé de les offrir en téléchargement libre. Voir [via le site officiel](#).



Comment se désaccoutumer des sucres avec les cures *Décrochez-des-sucres* et *Full Ketone*.



Enfants atypiques et nerveux. Contient la cure *Mes nerfs en paix*, équivalente aux régimes *Failsafe* et *Feingold*.



Intolérances alimentaires. Contient la cure *Détox Flash*, équivalente au *Kitchiri* des Indiens. **EPUISE.**



Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante.



2020. Recalibrer les menus avec bon sens. Pour accompagner les végés prêts à se rebrancher sur leur propre corps



Nouveau 2025, à paraître. Une cure antifatigue pour accompagner les épuisés chroniques : *Retour à soi*



Deux topos d'investigation sur des dilemmes en Naturoland : *Pour qui sonne le gras ?* (une mise au point sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées) et *Qui a peur du grand méchant lait ?* (sur les intolérances aux plastilaitages et sur les vertus du lait cru - bientôt épuisé, sera distribué en pdf).

ALADDIN COLLECTION ÉCRITURES



Du rêve pour grandir,
Hubert Boutsen

Entretiens avec Frank Pierobon autour d'une pédopsychiatrie à dimension humaine



Le mal de placement (L'enfant perdu, l'enfant retrouvé), Hubert Boutsen

Prolongeant son premier livre, *Du rêve pour grandir*, le pédopsychiatre belge Hubert Boutsen s'appuie sur quarante ans de pratique dans le domaine de l'accueil familial. Il décrit son expérience et partage ses analyses et ses réflexions dans le contexte du «mal de placement».



Lamento, Frank Pierobon

Trois nouvelles et trois visages de la douleur extrême. Trois femmes prises au piège, trois vies inévitablement broyées, trois deuils infaisables, trois réflexions sur le tragique essentiel



Le songe de Faust, Frank Pierobon

Ce pourrait être l'histoire d'un grabataire qui agonise sous anesthésie. Ou alors c'est l'histoire d'un homme qui aurait voulu être entendu de Dieu et que seul un démon daigna écouter. Ou plutôt nous dirions que c'est l'histoire réinventée et mise au goût du jour d'un Faust revenu de tout et qui doit accepter, dans l'angoisse de sa fin prochaine, qu'il n'est qu'un homme ordinaire, pas grand-chose sinon un stéréotype ambulant, une marionnette à fil, une silhouette à contre-jour... en tout cas, c'est du théâtre !