

## QUELQUES CAS DE FIGURE

**Marianne**, 3 enfants, profession libérale, est une « vraie pile nucléaire » selon ses amis, mais elle commence à fatiguer à 38 ans. Elle pratique déjà ce qu'elle a appris dans un cycle de cours d'alimentation saine et **quasi végétarienne**, mais sans plus d'effet durable alors que cela lui réussissait à merveille jusqu'il y a peu. Ses tripes se rebellent, entre autres. Il est temps pour elle de suivre la *Plateforme des Cinq Formes de Repos* (page 153). Elle combinera ces conseils de bonne fame\*<sup>1</sup> à la grille d'une *Assiette Ressourçante* semi-végétarienne (dans *Nourritures Vraies* mais aussi en téléchargement gratuit du site) — grille qui lui paraîtra presque une cure tant elle est loin de ses pratiques végé personnelles, elle qui consommait tant de soja et de laits végétaux (épeautre et riz) et qui se fait 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 127 : *Fibres - les Règles de Base*.

**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 elles, elle est en **pré-burn-out**, tout comme Marianne. Un travail de prévention s'impose. Il lui faudra lire le chapitre II sur le repos pour se convaincre d'entrer dans l'action du... repos couché pendant quelques courtes périodes sur la journée. Elle pourra pratiquer simultanément pour quelques semaines une forme d'assiette encore plus ressourçante que celle que je propose à Marianne ci-dessus : **Retour au Calme**, décrite dans *Mon Assiette en Équilibre* — un programme proche de ses habitudes, mais dépourvu de quelques uns des flambeurs de terrains (farineux, additifs, sucres, etc.). C'est aussi est 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 ».

<sup>1</sup> Par parenthèses « bonne fame » n'est pas une erreur orthographique; ce terme signifie « bonne réputation » (fama).

**Anne** a décidé de prendre le taureau par les cornes pour **Hughes**, son aîné qui 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 entamera ce nouveau chemin par *Cuisine Nature à Toute Vapeur*. Elle pratiquera ces recettes en suivant les critères de la *Grille de Base* et de la *Plateforme Alimentaire pour les épuisés chroniques* (page 171). 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 (p. 168), pour se garantir la variété source de santé. Ce ne sera donc pas une révolution brutale pour eux deux. Au vu des résultats positifs observés après un mois, le temps sera peut-être venu pour Hughes de pratiquer une petite cure de test sous la forme de la cure *Décrochez-des-Sucres* (décrite dans *Cinglés de Sucres* ou transmise par son coach). Si cette cure donne des résultats (ce qui est hautement probable dans son cas), Hughes pourra poursuivre pendant trois mois ce programme, en gardant toujours à l'esprit les dix critères alimentaires pour les victimes d'épuisement. Les effets sont alors surpotentialisés. Malgré son état d'épuisé chronique, Hughes dispose d'assez de force vitale à 22 ans pour pratiquer la réforme alimentaire sans en passer par les *Cinq Formes de Repos*.

**Françoise** se sent très fatiguée, y compris au réveil après une nuit de sommeil. Paradoxal, non ? Ça 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 friterie 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 et surdosé en protéines, qu'elle s'est imposé par esprit de groupe. Elle a tendance à surconsommer des glucides en compensation (pain, pâtes, sucres même édulcorés). Son coach lui fera comprendre que, plutôt que rester à vie dans des plans d'exclusion, il est capital qu'elle se **restructure en profondeur**. Il lui fera lire ce livre-ci, pour apprendre comment calmer les orages hormonaux qui accompagnent souvent l'épuisement chronique. Elle adaptera son quotidien et ses menus selon les tableaux et pistes stratégiques au feeling, comme c'est son habitude: *la Plateforme Alimentaire en Dix Points* (p. 173) et les *Cinq Formes de Repos* (p. 155). Françoise suivra attentivement le point 4 : le repos électromagnétique (voir aussi p. 111), car selon l'audit du coach, chez elle, c'est vraisemblablement là que se trouve la pierre d'achoppement. Elle n'est pas en état métabolique pour suivre une cure, pour l'instant tout au moins. L'observance de ces quelques critères suffira à amorcer une dynamique positive qui lui permettra de reprendre le contrôle de son organisme.

**Nicole**, 52 ans, est une malade auto-immune, **polyallergique** de surcroît. Elle vient de suivre pendant six mois déjà le régime hypotoxique de Seignalet. Elle ne peut continuer le drainage, elle en sort ! Il est inutile de continuer à se vider. Pour elle, l'alimentation vivante, la cuisine énergétique, les cures hypotoxiques sont des prescriptions de rechute. Elle connaît d'ailleurs le classique plateau de progression de ces régimes d'éviction, mais elle n'a pas encore trouvé d'autre piste. Outre qu'elle n'a plus la force vitale nécessaire pour ce faire, elle ne peut pas suivre une grille ou un régime, car elle risquerait de s'y enfermer. Je lui conseillerais de quitter la mouvance hypotoxique et de se réconcilier avec certains aliments qui lui manquent, en suivant le tableau *Comment Sortir de l'éviction* p. 182. Pour le moment, elle ne se préoccupera que de la pharmacopée (soutien du foie, etc.). Dès qu'elle se sent prête, elle se penchera à nouveau sur les meilleurs choix alimentaires en suivant le même programme que Françoise. Parmi les *Cinq Formes de Repos*, elle insistera sur le point 5 : l'éviction des **polluants** de l'environnement (cosmétiques, ménager et médicamenteux). Nicole s'avère être un « canari de la modernité ». Elle qui croit devoir passer des heures en cuisine découvrira des trucs et astuces bien pratiques dans l'article « *Organisation en Cuisine pour une Personne épuisée* » (p. 187).

## Un même programme pour tous?

*Quel que soit le dernier mot de la science sur les sources de ces maladies, il est désolant de noter que nombre d'épuisés chroniques souffrent inutilement.*

Malgré la technicité médicale actuelle et les outils pointus à notre disposition, le diagnostic précis de l'une ou autre forme d'épuisement chronique semble encore difficile. Il est trop de malades qui continuent à pâtir au quotidien, jour et nuit, en attendant la prochaine analyse ou le prochain test sanguin, alors qu'ils pourraient faire un petit tour, juste pour voir, autour des techniques naturelles qui permettent d'alléger les symptômes – et qui ont fait leurs preuves chez beaucoup. « *Ah, pas chez tous?* » répond le rêveur naïf. « *Eh non!* » répond la **profane pragmatique**. Cette approche est quasi la même pour tous ces syndromes, vous pourrez vous y essayer avant, pendant ou après le diagnostic précis. Elles n'ont **pas d'effets secondaires**. Si ce n'est pas la bonne voie pour vous, vous le verrez en dix jours.

- Tous les épuisés chroniques tireront parti des pistes de
- réflexion que je vous sou mets aux chapitres suivants. Cas
- d'exception, les adultes victimes de « **candidose** »
- systémique vraie qui souffrent d'une biochimie très
- particulière devraient en faire encore plus. Pour eux plus
- que pour tout autre sujet, il est capital de recharger le
- corps en tous les nutriments, de rétablir l'équilibre
- enzymatique perturbé, de soutenir le foie dans ses
- capacités de détoxifieur (par l'alimentaire, le repos ou la
- complémentation douce), de restaurer la bonne marche
- hormonale, de renforcer la respiration des mitochondries,
- de contrer la dysbiose intestinale et de rendre le corps
- capable de produire ses propres neuromédiateurs. Suivre
- les *Cinq Formes de Repos* (p. 155) et la *Plateforme*
- *Alimentaire des Personnes épuisées* (p. 173) ne leur suffira
- pas. Ils devraient combiner ces bons conseils avec le
- programme alimentaire *Mes Nerfs en Paix* décrit dans le
- livre *Canaris de la Modernité*.