

Quelles cures des Topos?	142
Ne pas nier les réactivités	143
Conseils alimentaires pour les nouveaux arrivants.	148
Les pratiquants du régime anti-candida ou SGSC.	150
PLATEFORME DES 5 FORMES DE REPOS	153
<b>V. UN PROGRAMME STRATÉGIQUE</b>	<b>155</b>
Nourritures Vraies	155
Mon Assiette en équilibre	157
Une cure de type antifatigue?	157
Check list «Manger sain»	158
BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE	159
Cuisine Nature : le quizz	161
Graisses originelles	163
GRILLE DE BASE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE	165
LE CAS D'ANNE	167
Rotation des menus	168
Glycémie instable, surrénales, thyroïde fragile	169
Dysbiose ou colopathie	170
Encombrement toxique	170
PLATEFORME ALIMENTAIRE POUR PERSONNES ÉPUISÉES, EN 10 POINTS	171
<b>ANNEXES</b>	<b>179</b>
Période de réadaptation aux laitages	180
SE GUÉRIR DE L'ÉVICTION PERMANENTE	180
Période de réadaptation au gluten	181
FIBRES : LES RÈGLES DE BASE POUR UNE PERSONNE FRAGILISÉE	183
Organisation en cuisine pour une personne épuisée	185
Bibliographie autour de la progestérone naturelle	192
STADE DE RÉACTIVITÉ DES SURRÉNALES - LE TEST DE TENSION	194
<b>INDEX</b>	<b>195</b>

Fatigue au réveil, maux de tête, sautes d'humeur, passages dépressifs, allergies, 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 l'épuisement chronique, la fibromyalgie, la spasmophilie, la maladie de Lyme, la mononucléose chronique, l'hypothyroïdie... — affections souvent caractérisées par des configurations similaires de désordre organique.

Ce sont de bien jolis mots pour qualifier des affections si douloureuses. Pour avoir vécu ce désordre 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.

## Que du bon sens !

Au chapitre II, j'exposerai en quoi les victimes d'épuisement chronique pourraient bien n'être que des **allergiques au XXI<sup>e</sup> siècle**. Cette hypothèse sera le fil qui vous permettra de ne plus vous perdre dans le labyrinthe des symptômes et de retrouver la sortie qui vous ramènera au bien-être. Je propose ici quelques pistes de bon sens pour prendre en charge son patrimoine de santé en écoutant et répondant aux simples besoins d'un corps humain. Ce bon sens semble tombé dans les oubliettes de l'hypermédicalisation et du tourbillon moderne, une innovation chassant l'autre. Cet oubli, ce déni, est singulièrement effectif chez vous, victimes d'épuisement chronique. Or 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-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 des désordres que nous avons déjà étudiés dans les premiers 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 Sucre*), thyroïde fatiguée, déficiences nutritionnelles (dans *Mon Assiette en équilibre*). On ne sait pas par où commencer, tant les sources de déséquilibre se bousculent au portillon.

### 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, à condition de suivre une **stratégie bien définie**. Combien de victimes n'a-t-on pas vu rafistoler leur santé au gré de l'humeur : « *Mais j'ai pourtant pris 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 suffise. Sinon, la dynamique d'intervention devra être soutenue par une prise en charge individuelle, qui allie rigueur et discipline et concerne toutes les facettes de la vie.

---

\*1 Ce livre est conçu pour pouvoir être lu seul, mais il est la suite logique des premiers tomes de la collection *Les Topos*. Les initiés reconnaîtront ici ou là quelques répétitions. Elles ne sont pas dues à de la distraction. Des extraits des précédents tomes sont insérés dans le document afin d'offrir une vue synthétique du sujet sans que le lecteur doive lire toute la collection.

### 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'oxygénation. Le peu de résultats dont se plaignent certains malades (« *Oh, mais j'ai essayé la méthode Seignalet* », « *Mais je me repose !* », etc.) ne tient-il pas au fait que dans une société-confetti, morcelée et éclatée, beaucoup oublient 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 simple à pratiquer, reconnaissons-le. Il s'agit de soutenir les traitements par le repos le plus absolu : repos physiologique couché, repos mental et repos des organes. Ce merveilleux remède qu'est en soi le repos est si oublié aujourd'hui qu'il mérite presque un chapitre entier (le chapitre IV, en l'occurrence).

### Candidose systémique

Au chapitre III, je traite de cette variante d'épuisement chronique qu'est la candidose systémique, syndrome reconnu et traité dans les cercles naturopathiques plutôt que classiques. On se posera la question de savoir si c'est le candida qui est responsable des troubles ou si c'est la faiblesse du patient qui a permis l'invasion de cet intrus. On verra quel faisceau de facteurs particuliers peut signaler une « candidose » systémique vraie. Si vous en êtes victime, il faudra peut-être vous procurer aussi le tome *Canaris de la Modernité*. Vous aurez recours au programme *Mes Nerfs en Paix* qui y est détaillé. Vous le combinerez avec les conseils du présent tome.

## 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 me conseillerais de commencer par adopter une *Assiette Ressourçante*, à base de produits naturels et ciblés. C'est ce que je détaille dans mon livre *Nourritures Vraies*. Il vous faudra adapter cette nouvelle assiette, dans votre cas d'épuisement, de manière à obtenir une forme de repos digestif : elle sera drainante, énergétique et nourricière à la fois. Ce plan alimentaire amorcera le drainage des polluants qui vous empoisonnent et remettra en route les voies de détoxification 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 de bien-être. Ce plan alimentaire est décrit au chapitre V. Ce programme 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 ». 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. 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.

## Une petite cure 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 pour vingt jours de test. Celui-ci vous permettra de définir en une courte période si la piste alimentaire est la bonne approche pour vous ici et maintenant. Cette courte cure accélère aussi la remise en équilibre du système digestif au lieu de se concentrer sur un hypothétique ennemi à abattre (qu'il soit levure, virus, bactérie ou autre). Cela ne coûte rien d'essayer, puisque ce programme est bien appétissant. Vingt jours, qu'est-ce que c'est au regard de ce que vous avez déjà souffert ?

**AVIS PERSONNEL AUX LECTEURS.** Mes livres exposent à peu près toutes les informations que j'ai pu réunir sur les sujets spécifiques traités dans chaque tome. Il me faut être très claire ici. Primo, les informations transmises ne remplacent pas un diagnostic médical précis et ne devraient pas être utilisées en automédication. Secundo, je ne peux répondre à vos lettres, qu'elles soient envoyées par courriel ou courrier postal, car je n'en sais pas plus que ce que j'ai exposé ici et sur le site internet. La totalité de mes connaissances en alternutrition aura été transmise à la fin du dernier tome de la collection.

## I. SIMPLE FATIGUE OU VÉRITABLE ÉPUISEMENT ?

### Discernement

« *Quelle fatigue!* », « *Je ne récupère plus...* », « *Je suis vanné!* ». Qui n'entend cette antienne 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\*<sup>1</sup>. Vous pourriez être tout simplement victime du **complexe de Krypton**, qui atteint les personnes qui s'identifient à

\*<sup>1</sup> Le terme original de *Chronic Fatigue* aurait dû être traduit, lors de son importation chez nous, par son réel équivalent, soit *épuisement chronique* ! Je me permettrai de le renommer ci-après « *épuisement chronique* », car il qualifie mieux l'état de ces sujets. Ils vivent l'équivalent d'une grippe permanente ainsi qu'une kyrielle de symptômes plus invalidants les uns que les autres.