

**Comment adapter l'*Assiette Ressourçante*  
pour les victimes d'épuisement  
chronique (fibromyalgie, candidose, etc.).**

On ne compte plus, aujourd'hui, les victimes d'épuisement chronique, qu'elles ressortissent à la fibromyalgie, à la spasmophilie, à la candidose, à l'hypoglycémie, à la sub-hypothyroïdie, au syndrome de fatigue chronique, à l'encéphalopathie myalgique ou à la mononucléose chronique. Naturellement, c'est d'abord à la médecine ou à tout le moins à un thérapeute bien informé, que ces victimes font appel ou devraient faire appel. Cela étant acquis, des stratégies complémentaires peuvent soutenir ou renforcer la santé, en douceur. L'une d'elles consiste à revisiter l'alimentation.

Taty, l'auteure de cet opuscule ironiquement intitulé *Quand j'étais Vieille*, a vécu une dizaine d'années de sous-vie avant de retrouver enfin par ses propres moyens le chemin de la santé et de l'énergie. Ce tome propose un témoignage et quelques pistes, et non pas une solution-miracle ou encore un prêt-à-l'emploi. Ces pages s'adressent aux personnes qui choisissent d'assortir leur traitement ou leur thérapie de base par une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur. Elles sont aussi conçues pour les thérapeutes, et même, de proche en proche à tous les professionnels concernés 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 de 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...



## Quand j'étais Vieille





[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)

### Distribution

magasins bio et portails d'achat sécurisés  
comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)  
liste sur le site, bouton *Commander*.

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles  
[aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be)

Aquarelle de couverture: Jacques Faton

© Taty Lauwers 2007-2011, version 11/12.25

EAN 9782875320025 - D2009-10532-07

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* ([www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)) parus à ce jour chez Aladdin : *Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neurones - Cinglés de Sucres Gloutons de Gluten - Pour Qui Sonne le Gras - Canaris de la Modernité*.

A paraître courant 2012 : *Guérissez-vous des Régimes - Enfin d'Accord !*

Les recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty; livres parus chez Aladdin : *Cuisine Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature - Tartes Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes Antifatigue - Germes de Gourmands - Fruits de la Vie - Mes Racines en Cuisine - Mes Nerfs en Paix: les recettes - Desserts Ressourçants en Famille - Un Jules en Cuisine Nature* (voir le site [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)).

A paraître en 202012 : *Petits Plats d'Hiver*.

## Itinéraire pour Antoinette la distraite

Jeanne est victime du syndrome de « fatigue chronique » depuis plus de dix ans. Elle a essayé bien des techniques sauf au plan alimentaire, tant en médecine classique qu'en alterthérapies. Comme elle est prête à essayer une stratégie alimentaire de soutien, elle mettra en œuvre un test de quinze jours. Direction le chapitre *Une Plateforme Alimentaire* (page 171) et tous les détails du chapitre ad hoc (p.155).

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 en assimiler les principes. Ceux-ci sont exposés à partir de la page 11. Le chapitre spécifique sur la candidose commence page 75.

Table des matières : page 4  
Index de recherche : page 193

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 II : *Hypothèse d'un terrain globalement fragilisé* (pages 39 et suivantes).

Jean-Marie est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en photocopier des extraits pour ses clients les moins adeptes de lecture suivie : par exemple le *principe du repos couché* (p. 116) ou *l'Organisation en cuisine pour le mangeur épuisé* (page 183). Dès qu'il est confronté à des cas de ce type, Jean-Marie utilise la *Plateforme des Cinq Formes de Repos* (page 153).

Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

# Table des matières

<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>7</b>
<b>I. SIMPLE FATIGUE OU VÉRITABLE ÉPUISEMENT ?</b>	<b>11</b>
Discernement	11
Pré-burn-out	14
LES SIGNES CLASSIQUES	15
Confondre avec l'hypoglycémie	16
Maladie de Lyme et autres sources	16
Fatigue chronique ou pathologie plus grave?	17
Serait-ce la candidose?	18
La sub-hypothyroïdie	18
L'intoxication aux métaux lourds	21
TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE	24
Sigmund: un ami encombrant?	25
L'acidose	27
LES TESTS D'ÉVALUATION	28
QUELQUES CAS DE FIGURE	32
Un même programme pour tous?	35
QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION	36
<b>II. UN TERRAIN GLOBALEMENT FRAGILISÉ</b>	<b>39</b>
Caractères récurrents	40
Sources ou déclencheurs	41
LA RÉSIGNATION : UN SUICIDE QUOTIDIEN	42
Un canari ou une cryptoville?	43
état des réserves organiques	44
Ça viendrait de mes tripes ?	45
Couacs hormonaux	47
L'HYPOTHÈSE D'UNE MALADAPTATION AU STRESS	49
Quel est votre maillon faible?	51
La dominance œstrogénique	54
DOMINANCE ŒSTROGÉNIQUE	57
Xéno-hormones, pseudo-hormones : les POPs	60
Restaurer l'équilibre hormonal par la progestérone naturelle	62
Comment tester? Comment doser?	64
Lipidophobie?	64
Satanées saturées	65

TÉMOIGNAGE DU PARCOURS D'UNE EX-VICTIME	66
Polymédication	69
Intolérances alimentaires	70
Réactivité aux moisissures	70
Allergique au XXIe siècle	71
<b>III. LA CANDIDOSE SYSTÉMIQUE, UNE RÉALITÉ?</b>	<b>75</b>
Candidose systémique ou vaginale	75
Qu'est ce que le candida ?	77
Cercle vicieux de la dysbiose	78
CANDIDOSE OU AUTRE TROUBLE?	78
Le candida, un ennemi?	80
Résumés des traitements habituels	80
Source et fiabilité du diagnostic	81
ANALYSES SUR SANG VIVANT	82
Symptômes différents des victimes d'épuisement chronique	85
L'hypothèse des canaris	89
Quelle assiette « saine »	90
Résumé du régime classique anti-candida	93
LES RÉGIMES CLASSIQUES ANTICANDIDA: MISE EN PERSPECTIVE	98
Les régimes antidysbiose en Naturoland	107
<b>IV. LES VERTUS DU REPOS</b>	<b>109</b>
Les piliers et les 4R : repos, respirations, régime, remède	109
UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE SUFFIRA ?	111
Le repos mental	112
Le repos électromagnétique	113
LES MICROONDES LIÉES À LA FATIGUE CHRONIQUE ?	114
Le repos couché	116
Différence entre se reposer et repos couché	119
Du sport ? Du stretching?	120
De l'oxygénation en douceur	124
Reposer le système digestif	124
Jeûner?	126
FIBRES : MOLLO EN CAS DE COLOPATHIE...	127
Les dissociations alimentaires	128
LE REPOS DIGESTIF EN IMAGES	129
Sauver votre corps par des compléments alimentaires ?	134
Quels ajouts?	136
Des précurseurs...	137
Quels régimes sont généralement proposés?	139

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.

## II. UN TERRAIN GLOBALEMENT FRAGILISÉ

*Les victimes d'épuisement chronique souffrent plus que les autres malades de l'approche parcellaire – bien que pointue – de la médecine moderne. Les endocrinologues ont pu définir chez eux des déficits hormonaux récurrents sans trouver de médicament propre à pallier ces déficiences. Les immunologues s'arrachent les cheveux pour relancer le système immunitaire bien défaillant de ces malades. Les neurologues n'arrivent pas à calmer les migraines et les douleurs inexplicables qui touchent quasi toutes ces personnes. Les gastro-entérologues sont bien en peine de tamponner les cascades de défaillances digestives. Les psychiatres n'ont que les antidépresseurs pour aider les désordres nerveux et psychiques qui les accablent. Seules les médecines douces proposent une vision globale des interactions possibles entre tous ces systèmes défaillants, mais, faute de connaître la source réelle de la panne généralisée, la plupart des altérthérapeutes n'aident pas réellement le malade à se remettre sur pied. L'un ciblera essentiellement l'intoxication aux métaux lourds, dépose d'amalgames dentaires à la clé. L'autre pointera un envahissement bactérien ou fongique, que l'on se propose de résoudre soit par le régime anticandida doublé d'antifongique, soit par une batterie de compléments alimentaires antidysbiose. En vain. Un dernier praticien leur fera perdre de précieux mois, si pas des années, en les canalisant vers la symbolique des maladies sans y apporter de touche holistique. Je vous convie à explorer ensemble dans ce chapitre quels caractères sont récurrents chez les victimes d'épuisement chronique et quel dénominateur commun pourrait expliquer ce désordre généralisé.*

Encore sous forme de boutade, on peut imaginer que nos malades vivent « hors sol », à l'image de cette nouvelle technique agricole d'hydroponie qui consiste à cultiver des légumes dans de grands bacs métalliques remplis d'eau minéralisée, sans aucun contact avec la terre. Dans votre cas, le début d'une amorce de premier pas vers un mieux-être, serait le « recentrage » ou « enracinement ».

### III. LA CANDIDOSE SYSTÉMIQUE, UNE RÉALITÉ ?

*La « candidose » systémique dont il a déjà été question au chapitre I serait peut-être plus que la simple conséquence de la présence d'une levure malvenue dans l'organisme. Cet état pathologique pourrait bien être le signe extérieur d'une sensibilité chimique multiple mal diagnostiquée. Cela permettrait de comprendre le curieux « régime anticandida » qu'on fait subir à ces sujets. Cette nouvelle piste ouvrirait peut-être d'autres perspectives aux thérapeutes, désolés par les échecs répétés des programmes antifongiques ou de chélation des métaux lourds\*1.*

#### **Candidose systémique ou vaginale**

*La candidose vaginale, repérée par les gynécologues les plus classiques, est connue de la plupart du public féminin, dont l'une ou l'autre amie aura déjà été victime. En revanche, la « candidose systémique » n'est pas chose courante en médecine classique, sauf chez les personnes très immuno-déprimées (le cas de sida).*

L'ensemble de symptômes que l'on regroupe sous ce nom est plutôt diagnostiqué en médecines douces. Aujourd'hui, certains alterpraticiens prétendent qu'un tiers de la population, en particulier féminine, en souffre d'une manière ou d'une autre. Il est vrai que la majorité des femmes actives et stressées aujourd'hui vivent une forme ou l'autre de fatigue chronique ainsi qu'une série de désordres hormonaux et nerveux. Ce faisceau de facteurs particuliers est catalogué « candidose » ou envahissement par un organisme particulier (le *candida*). Il vaudrait la peine de débattre pour savoir si c'est le *candida* qui est

\*1 La **chélation** est une procédure d'élimination des métaux lourds de l'organisme, technique favorisée par certains thérapeutes pour qui la source des troubles réside dans cet encombrement intérieur, très souvent conjoint à la « candidose ».

## IV. LES VERTUS DU REPOS

*Certes, l'un des bénéfices des régimes SG-SC-SS est que la barrière intestinale est renforcée, ce qui non seulement réduit l'absorption de peptides opioïdes, mais aussi limite l'absorption d'oxalates et de peptides alimentaires allergisants. Certes, l'application de ces régimes entraîne ipso facto l'emploi d'aliments plus sains, bien moins lestés de ces additifs et de ces résidus qui peuvent perturber le métabolisme chez les mangeurs dont le foie est un mauvais détecteur. Mais cela n'est pas suffisant pour garantir le retour à la bonne santé.*

*Le pappet de la piste de la « candidose », le **docteur Orian Truss**<sup>\*1</sup>, obtenait des résultats probants sur ces cas difficiles en ôtant des menus TOUS les hydrates de carbone, sous une forme de quasi-diète cétogénique<sup>\*2</sup>. La doctoresse Campbell dont il est question au chapitre III obtient de remarquables effets sur la durée cheptèz les enfants borderline, depuis l'hyperactivité jusqu'à la schizophrénie, en pratiquant le Régime des Glucides Spécifiques (dont le plan Nouvelle Flore est une version ressourçante) : aucun farineux et aucun sucre. Point à la ligne.*

*À vouloir conserver quand même les sources de polysaccharides (céréales complètes même sans gluten, pains sans gluten du commerce, laits végétaux, etc.), il faudra des mois plutôt que des semaines pour briser le cercle vicieux et se débarrasser des bactéries intruses, puisque ces bibiches continuent à se nourrir de résidus de fermentations — en particulier ceux qui proviennent du soja, l'une des nourritures favorites des candidas et associés!*

*Mangeurs victimes d'épuisement, vous êtes la seule catégorie de malades chroniques pour laquelle il convient de commencer par d'autres mesures qu'une seule réforme alimentaire. Celle-ci viendra ensuite d'elle-même. Les résolutions de prise en charge pour un épuisé chronique sont bien sûr plus vastes que pour le vulgum pecus, puisque dans ce cas, le corps pleure à chaudes larmes en permanence — et non juste lors d'excès de stress comme chez tout un chacun. Nous verrons ici ce que signifie « repos » absolu en termes physiologiques : associé au repos organique (par l'alimentation) et mental (par la psychothérapie ou la sophrologie), le repos couché et régulier est indispensable pour amorcer la spirale concentrique du bien-être.*

### **Les piliers et les 4R : repos, respirations, régime, remède**

Le tourbillon moderne n'a eu besoin que de quelques dizaines d'années pour nous faire perdre tout bon sens. Quel curieux sentiment prométhéen peut nous faire croire qu'un corps peut guérir sans repos physiologique absolu? Avant la seconde guerre mondiale, il ne serait venu à l'idée de personne — sauf les masses laborieuses du Lumpen prolétariat qui n'avaient pas le choix — de continuer à travailler si le corps montrait des signes de souffrance. Jusque dans les années cinquante, la prescription classique du généraliste se résumait aux trois R, soit dans l'ordre: Repos, Régime, Remède (au singulier).

<sup>\*1</sup>The missing diagnosis, du docteur Orian Truss, 1986, épuisé mais disponible en occasion via amazon.co.uk.

<sup>\*2</sup> La diète cétogénique (ketogenic diet) consiste à réduire considérablement les sources de glucides (sucres, farineux, fruits, etc.) au profit de protéines et de beaucoup de graisses (surtout saturées, by the way, héhé ...). La tenue de ce régime a fait d'étonnantes preuves sur des cas comme l'épilepsie. Faites-en la découverte imagée dans l'émouvant film « Au risque de te perdre » dans lequel joue Meryl Streep, en compagnie de nombreux épileptiques stabilisés par ce régime. Cette diète doit être suivie par un diététicien — ce qui n'est pas le cas avec le Régime des Glucides Spécifiques bien compris.

parasitaire est la bienvenue (décrite dans *Du Gaz dans les Neurones* - accessible via le blog du site de ce livre).

### ③ REPOS COUCHÉ

La troisième clé est le repos couché. Passer huit heures au lit ne suffit pas. Restez couché le plus longtemps possible, chaque jour, dès que l'occasion se présente. Sans dormir nécessairement. De petits quarts d'heure à la fois, ou de longues plages de trois heures, selon votre emploi du temps. Idéalement vingt heures par jour, car c'est à ce prix-là que le métabolisme allumera un à un les petits lampions de l'auto-guérison.

### ④ REPOS ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Certaines victimes d'épuisement chronique souffrent de sensibilités électromagnétiques connexes, même lorsque ces dernières ne sont pas la source de leurs troubles. Une approche efficace doit être entamée à ce sujet avec un spécialiste, faute de quoi le programme alimentaire risque d'être bien draconien pour un effet minime. Voir page 113.

### ⑤ ÉPURE ENVIRONNEMENTALE

Prémunissez-vous des contaminants ménagers, cosmétiques<sup>\*1</sup>, médicamenteux. Évitez le plus possible les produits chimiques (depuis les teintures pour cheveux jusqu'aux parfums d'ambiance en passant par les solvants de peinture — avis à ceux d'entre vous qui profitent d'une mise au repos pour repeindre la maison - voir aussi la liste pp. 22 & 23).

<sup>\*1</sup> Les plus fragiles parmi les victimes d'épuisement chronique devront même passer par un chemin plus strict encore, celui des victimes de sensibilités chimiques multiples qui est décrit dans *Canaris de la Modernité*. L'on y décrit quels polluants doivent être évités à tout prix.

## V. UN PROGRAMME STRATÉGIQUE AU PLAN ALIMENTAIRE

*Passons à l'assiette proprement dite. Les seules évidences universelles en nutrition : aucun humain n'est conçu pour digérer des additifs ni du sucre en hautes doses. Personne ne peut non plus traiter, faute de se retrouver en inflammation chronique, les acides gras TRANS. Les forces de la nature s'en sortent. Les plus fragilisés se fatiguent l'organisme à traiter ces non-aliments. Le reste des choix alimentaire dépendrait de goûts, des habitudes, de la culture et du type métabolique du mangeur. Dans un cas d'épuisement chronique, l'état vital est tel que l'on ne peut pas se permettre l'assiette de tout un chacun. Il faut être plus pointu et pratiquer une Assiette Ressourçante au premier chef.*

### Nouritures Vraies

Si vous n'êtes pas suivi de près par un coach très averti en nutrition, le livre *Nouritures Vraies* est une lecture indispensable en complément de ce chapitre-ci. Vous y trouverez les principes de base de l'*Assiette Ressourçante* qui vous dorlotera les mitochondries. Dans ce livre, je propose aux amateurs d'essayer sur eux-mêmes une petite dizaine de jours d'*Assiette Ressourçante* pour en évaluer l'impact sur leur bien-être profond. Pour beaucoup de mangeurs nouveaux venus en Naturoland, ces dix jours sont une cure dans la mesure où elle exige de grands changements en organisation et en cuisine. Pour vous, cette assiette devrait être permanente les premiers

## Stade de réactivité des surrénales Le test de tension

*Comment savoir à quel stade d'épuisement vous vous trouvez ? La vitalité des capsules surrénales serait un bon repère. Équipez-vous d'un tensiomètre et suivez les instructions ci-dessous.*

Cet outil\*<sup>1</sup> est une façon simple de savoir à quel stade vous êtes de l'épuisement selon Hans Selye (tableau de la page 50). Vous pourrez définir si vous devez vous reposer de temps en temps, régulièrement ou... tout le temps. Si vos jolies petites glandes ont encore dans l'orange, le repos couché dont il a été question page 116 sera utile, en combinaison avec les autres techniques. Si elles sont dans le rouge, le traitement médical sera grandement aidé par le SEUL outil à votre disposition pour les ressourcer (à part l'alimentation ajustée, bien sûr) : le repos couché !

- ◆ Placez-vous en position couchée pendant 5 minutes. Notez la tension et gardez le tensiomètre au bras. Ce sera la première notation: **TC**.
- ◆ Passez en position debout. Notez la tension: **TD**.
- ◆ Restez encore debout une minute. Notez la tension: **TDD**.

Si vous bénéficiez d'une intégrité surrénale totale, la TD augmentera de 5 à 10 points par rapport à la TC. Si vos surrénales sont fatiguées, la TD sera plus basse que la TC. Vous êtes au stade 4 selon le tableau Selye. Si la valeur de TDD est encore plus basse que la TD, c'est que vous êtes dans le rouge, que vos surrénales sont en fatigue extrême ! Vous êtes au stade X selon le tableau Selye.

Selon le docteur Poesnecker, la valeur de TD indique le stress à court terme sur les glandes surrénales, alors que la valeur de TDD est plutôt la marque de la régénéscence de la glande. Exemple : pour une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TDD de 120/75, le docteur Poesnecker dirait que le sujet a eu un stress récent, de court terme, mais que la glande est en train de se remettre. Pour une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TDD de 95/60, il déduirait que ce patient ne récupère pas, que son traitement n'est pas encore efficace, et lui demanderait encore plus de repos, plus de réduction de stress divers, et changerait de traitement.

\*<sup>1</sup> Le docteur Poesnecker, qui a soigné la fatigue chronique pendant plus de quarante ans sous le nom d'hypoadrénalisme, utilisait cet outil de détection bien pratique et bien peu cher pour évaluer si les surrénales sont encore dans le vert, déjà dans l'orange, ou carrément dans le rouge. Il est si efficace que le *John Hopkins Hospital* aux Etats-Unis a fait fabriquer une table basculante spéciale, très chère, pour pratiquer ce test à l'intention des victimes de fatigue chronique. L'original se trouve dans le livre du docteur Poesnecker *Chronic Fatigue Unmasked*, anciennement gratuit sur le site [www.chronicfatigue.org](http://www.chronicfatigue.org) (en 2000).

## INDEX

- A**
- Achats ressourçants 176
  - acidose 27
  - additifs 146
  - Allergies retardées
    - le test 30
  - Allergique au XXI<sup>ème</sup> siècle 70
  - amidons 146
    - réactivité 146
  - amines 147
  - Analyses sur sang vivant 82
  - Annexes 179, 189
  - Au restaur, à la cantine 187
  - Avant-propos 7
- B**
- bains dérivatifs 126
  - Bass 128
  - benzoates 146
  - Besson
    - Philippe-Gaston (dr) 77
  - bol d'air Jacquier 124
- C**
- canari ou une cryptoville 43
  - canaris 43, 175
  - candida
    - Analyses sur sang vivant 82
    - Qu'est ce que le candida ? 77
    - Résumés des traitements habituels 80
    - Source et fiabilité du diagnostic 81
    - Symptômes différents des victimes d'épuisement chr 100
  - candida, un ennemi? 80
  - candidose 18, 35
    - quizz 162
    - Symptômes différents des 85
  - Candidose, c'est si sûr? 19
  - Candidose ou autre trouble? 78
  - candidose systémique 77
  - candidose systémique, une réalité? 75
  - Candidose systémique ou vaginale 85
  - carences 44
  - cas de figure 32
- Cercle vicieux de la dysbiose 78
- chélation 75
  - Chrononutrition
    - (Plateforme alimentaire) 172
  - colonthérapie 125
  - compléments alimentaires
    - se guérir des 163
    - utilité 172
  - contaminants 146
  - cosmétiques 146
  - cryptoville 43
  - Cuisine Nature
    - (Plateforme alimentaire) 171
  - Cuissons 156
    - (Plateforme alimentaire) 176
  - Cure Antifatigue 125
  - cure de type antifatique 157
- D**
- déclencheurs 41
    - événements 43
  - déni de soi 71
  - dents dévitalisées 17
  - diabète 17
  - digestion 45
  - dissociations alimentaires 128
  - dissociations-quasi
    - (Plateforme alimentaire) 172
  - docteur John Lee 57
  - dominance oestrogénique 54
  - Dominance oestrogénique selon le professeur Raymond 57
  - Dommissé 20
- E**
- e-smog 112, 113
  - écureuil 118
  - égimes généralement proposés 139
  - épuisement ou fatigue? 11
  - événements déclencheurs 43
  - exercices tibétains 56
- F**
- farineux
    - (Plateforme alimentaire) 175

liste 160  
fatigue ou épuisement? 11

## G

gluten  
    réadaptation 181  
Glycémie instable  
    le test 29  
Goodheart 128, 169, 173  
graisses  
    équilibre 65  
    Lipidophobie? 64  
    liste 159  
Graisses originelles 163  
    (Plateforme alimentaire) 174  
Grimm 149  
guérir de l'éviction permanente 180

## H

histaminique  
    intolérance 177  
hormonaux  
    troubles (le test) 31  
hormones  
    Couacs hormonaux 47  
huiles de poisson 65  
hydrothérapies du colon 125  
hypoglycémie 16  
    le test 29  
Hypothèse d'un terrain globalement fragilisé 39  
hypothyroïdie 18

## I

IgG 144  
intolérance histaminique 177  
Intolérances alimentaires 70  
intolérances alimentaires  
    (Plateforme Alimentaire) 177

## J

Jacquier 124  
Jeûner 145

## K

kapha 176  
kinésiologue 145

## L

laitages

réadaptation 180  
lavements doux 125  
lavements intestinaux 125  
lectines 146  
Lee  
    docteur John 57, 190  
Lipidophobie 64  
Lyme 16

## M

maillon faible?  
    Quel est votre 51  
maladaptation au stress 49  
Mes Nerfs en Paix 92  
moisissures 146  
    réactivité aux 70  
monoinsaturées  
    liste 159

## N

neuromédiateurs  
    Carence en (le test) 28

## O

oestrogénique  
    dominance 54  
oxalates 107, 147  
oxygénation en douceur 144

## P

Parasitose  
    le test 30  
parfums d'ambiance 146  
PASSEBECQ 67  
Peat  
    prof. Raymond 59  
Peat Raymond 57  
Période de réadaptation au gluten 181  
Période de réadaptation aux laitages 180  
piliers 109  
Pique-nique improvisé 186  
pitta 176  
Plateforme anti-épuisement en 6 points 187  
Poesnecker 50, 51, 119  
pollution  
    chimique domestique 21, 60  
polyinsaturées  
    liste 159  
Polymédication classique ou naturo 69

Potomanie  
    (Plateforme alimentaire) 172  
pratiquants  
    nouveaux 148  
pratiquants du régime anti-candida ou SGSC 150  
princesse 118  
progestérol  
    et dominance oestrogénique 54  
progestérol naturelle 62  
Protéines  
    (Plateforme alimentaire) 173  
protéines animales  
    liste 160  
Protéines végétales  
    liste 160

## Q

quasi-charcuteries 185  
quasi-dissociation 128  
quasidissociations  
    (Plateforme alimentaire) 172  
Quel est votre maillon faible? 51  
questionnaire d'évaluation 36

## R

Réactivité ux moisissures 70  
Réactivités 177  
réadaptation au gluten 181  
réadaptation aux laitages 180  
régime classique  
    fausses pistes 192  
    résumé et perspective 112  
régime classique anti-candida  
    résumé et perspective 93  
régimes classiques anticandida 98  
régimes en Naturoland 107  
repos couché 44  
repos électromagnétique 113  
Reposer le système digestif 145  
réserves organiques 44  
respirations abdominales 189  
ressourçants  
    achats 176  
Ross  
    Julia 28

## S

salicylates 89, 147

sang vivant 82  
Satanées saturées 65  
saturées 65  
    liste 159  
Signalet 125  
Selye 49  
Sources  
    de l'épuisement chronique 41  
sport 120, 137  
stress  
    maladaptation 49  
stretching 120  
sub-hypothyroïdie 18  
Sucre  
    (Assiette Ressourçante) 166  
sucres  
    (Plateforme alimentaire) 175  
sulfites 146  
surrénales 20, 82, 192  
Symptômes différents des victimes  
    d'épuisement chr 100  
syndrome de dysfonction  
    neuroendocrinienne 42

## T

Témoignage 66, 97  
tension 82, 192  
terrain globalement fragilisé 39  
test de tension (surrénales) 192  
tests d'évaluation 28  
Thyroïde fragilisée  
    le test 29  
trans 164  
Truss 108

## V

vâta 90, 100, 103, 126, 176  
vertus du repos 109

## W

Wilber 151  
www.chronicfatigue.org 51  
www.dietcure.com 28  
www.FreedomFromMe.co.uk 72  
www.johnleemd.com 57  
www.raypeat.com 59