

Un nouveau topo sur la nutrition de Taty, chez Aladdin, collection *Les Topos*



Vient de sortir
15.11.2009

QUAND J'ÉTAIS VIEILLE

Un topo sur l'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...

Tome IX dans la collection *Les Topos* (catalogue ci-joint).
En vente en magasins bio ou via www.greenshop.be -
22 euros - 194 pages, 14/21 cm, intérieur noir et blanc,
couverture couleur, reliure dos collé.
Existe aussi en version digitale au prix de 28 euros.

Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur www.lestoposdetaty.com (bouton "Livres")

NB. Les nouveaux livres chez Aladdin sont disponibles en version papier classique ou au format digital. Dans ce dernier cas, l'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception du paiement. Le lecteur a accès pendant un mois au téléchargement pour consulter ou imprimer. Les livres digitaux ne se vendent pas dans les circuits classiques, mais uniquement chez l'éditeur ou chez www.greenshop.be

Les Topos de Taty s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en

Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et

sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc - tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».