

L'un des principaux bobards qui m'insupporte est que la nutrition suffirait à prévenir tous les maux, sans égard pour les autres piliers de bien-être. Aussi insupportable que de lire que la nutrition ne joue aucun rôle si on arrive à pratiquer le décodage biologique de nos mal-à-dits ou à choisir les bons petits compléments alimentaires.

J'ai le plaisir de m'adresser à des adultes qui ont fait le choix de maintenir leur patrimoine de santé sous leur propre gouverne. Créons le label LAR : Libre, Autonome, Responsable. Quelle que soit la source du déséquilibre global de l'organisme, dont le diagnostic est du ressort du médecin, il convient de trouver le fil qui nous permettra de dérouler la pelote et d'amorcer une dynamique positive de récupération de la santé. Les personnes victimes de ces désordres répondent bien à une réforme alimentaire sage et conduite dans un plan stratégique plus global. Le tout est de choisir avec finesse quel programme utiliser parmi la dizaine d'assiettes possibles et quand l'intégrer dans le quotidien de l'épuisé.

Un autre sujet de discussion serait notre construction mentale d'humain occidental : vouloir intervenir à tout prix et continuer à imposer au corps les volontés d'un mental tyrannique. La solution face à ce défaut ? Laisser le corps choisir par où il veut commencer, tiens ! Cela demande de la patience chez le sujet et de la conviction chez le praticien. Il en faudra, de la persuasion, pour dissuader certains épuisés d'emprunter les voies fortes, charmés qu'ils sont par des promesses de résurrection facile et rapide. En EM/SFC, cela n'existe pas, tout simplement. La sortie du tunnel sera un long processus, marqué de plateaux et de régressions.

Parmi les interventions qui sont dictées par la bonne volonté d'un thérapeute, mais qui peuvent fatiguer l'organisme plus que le ressourcer, je voudrais mentionner la médication ou les compléments alimentaires. Une victime d'EM/SFC a

souvent recours à des médicaments ou à des compléments alimentaires pour se soulager. Un petit serrage des boulons en version naturelle est tout-à-fait compatible avec les traitements médicaux les plus stricts, à l'encontre d'une légende qui voudrait que la prise de médicament classique entraverait l'approche individuelle. On peut combiner le meilleur des deux mondes au lieu de les cantonner dans des camps adverses. Mais chez les épuisés, le praticien doit évaluer les effets de bord d'une polymédication.

Quasi tous les cas d'EM/SFC traités en alternutrition que j'ai rencontrés pendant quinze ans avaient été en polycomplémentation, aussi épuisante pour le corps que la polymédication (page 34 du topo de base). Par ici : des hormones, même si elle sont bio-identiques — est-ce bien anodin ? Par là : du magnésium à la louche — anodin ?

Il n'y a pas de dosage universel quant à savoir à partir de quand on passe de la simple médication à la polymédication. Tout dépend du contexte, mais on peut imaginer qu'en gros, passé les trois ajouts par jour, les aliments ne font plus leur effet de remèdes, tant sont nombreuses les interactions entre les divers apports à visée thérapeutique. L'éventuelle réforme alimentaire risque alors d'être bien stricte pour un effet minime. Ce petit paragraphe mérite de longues méditations de la part du malade ainsi qu'un débat sérieux avec son thérapeute.

