

FICHE N° 1. RÉCAPITULATIF DES QUESTIONS AU MÉDECIN

Face à un cas d'épuisement chronique, il convient d'évaluer tous les paramètres environnementaux avant d'analyser le type d'épuisement et de définir une stratégie individualisée. Je récapitule ici les questions soulevées aux premiers chapitres.

Vérifier avec le médecin ou le dentiste si l'épuisement ne proviendrait pas d'une source clairement identifiable, comme :

- ☐ une apnée du sommeil, un début de diabète, une tumeur, etc ? (p. 25)
- ☐ une forme d'hypothyroïdie franche ou subtile ? (p. 94)
- ☐ une dominance œstrogénique ? (p. 97)
- ☐ une dent mal dévitalisée, une infection dentaire sournoise ? (p. 25)

Auquel cas la réforme alimentaire sera utile, mais secondaire au traitement ad hoc. Les techniques et approches décrites dans ce topo ne sont alors pas de mise.

Vérifier avec le médecin si l'épuisement s'accompagne des troubles suivants :

- ☐ une intoxication aux métaux ? (p. 73)
- ☐ une parasitose déclarée, depuis candida jusque klebsiella ? (p. 26)
- ☐ une borréliose franche ? (p. 26)
- ☐ des sensibilités chimiques multiples ?

Quatre cas où l'on envisagera dans la stratégie alimentaire que le foie est hors service question détox' et qu'il aura besoin d'un coup de pouce (du chardon-marie). Si les quatre derniers points sont cochés simultanément, la personne étant très probablement trop intoxiquée, il faudra mettre en place une pratique plus radicale que l'hygiène de vie de bon sens que j'explore ici : on suivra la piste des canaris de la modernité, qui fait l'objet d'un autre topo.

NB. Thérapeutes, imaginez que chez ces personnes, ici et maintenant, on pourrait énoncer à la blague que le cycle de Krebs fonctionne de manière tout à fait aléatoire, parfois inverse à ce qu'exposent les manuels. Le fait est que les compléments alimentaires semblent nourrir la population microbienne déviante plus que le sujet !

FICHE N° 2. RÉCAPITULATIF DES QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES

La pollution (électromagnétique ou chimique) peut faire office d'agent stressant, usant de manière chronique la résistance du sujet fragilisé, en voie d'épuisement ou en EM/SFC déclaré.

Pollution électromagnétique ou Électro-smog

Quelques questions pour évaluer le possible impact de l'e-smog évoqué page 60 du topo de base.

Rappel. Ces questions sont essentielles pour un sujet du groupe sanguin B, chez qui l'e-smog semble être le déclencheur principal de l'épuisement chronique, alors que chez les autres groupes sanguins, la sensibilité électromagnétique semble dériver d'une fragilité installée sur de longs mois, conjointement à l'intoxication aux métaux lourds. C'est aussi essentiel chez les roseaux (p. 210). Imaginez un roseau qui serait aussi de groupe B !

- ☐ Y a-t-il une antenne de téléphonie portable proche du domicile du patient/client ?
- ☐ A quelle distance ?
- ☐ Depuis quand est-elle installée ?
- ☐ Utilise-t-il un téléphone portable ? Si oui : combien d'heures par jour ? Avec oreillettes ? Avec bluetooth ?
- ☐ Porte-t-il le téléphone sur lui ? Combien d'heures par jour ?
- ☐ Utilise-t-il un téléphone portatif sans fil à la maison.
- ☐ Y a-t-il un wifi au bureau ? Chez lui ? Chez les voisins proches ?
- ☐ Le wifi est-il allumé même la nuit ?
- ☐ Utilise-t-il un ordinateur à écran cathodique ou plat ? Combien d'heures par jour ?
- ☐ La détection de réseaux est-elle branchée sur l'ordinateur ?
- ☐ Emploie-t-il un microondes ou des plaques à induction ?

Il s'agit alors de prendre chaque précaution en compte selon mon résumé (pages 62-63 du topo de base). Ce livre n'est pas le lieu d'une leçon complète sur les nuisances invisibles du sans-fil. Rendez-vous sur le site robinfoitoits.org/ qui milite avec sérieux pour la sécurité sanitaire dans ces nouvelles technologies.

Pollution chimique

- ☐ A-t-on vérifié l'état de pollution interne du logement : plomb, moisissures, etc. (p. 66) ?
- ☐ Combien de médicaments non homéopathiques prend-il en permanence ?
Combien de compléments alimentaires prend-il en permanence ou en cures ?
La polymédication empêche parfois que le corps puisse reprendre les manettes de lui-même. Ne pas arrêter sans l'avis éclairé du médecin. La polymédication naturo peut faire le même effet que sa consœur classique.
- ☐ La possibilité d'une surcouche de polluants dans le cadre du travail ou du hobby.
Quels produits chimiques emploie-t-il, depuis la peinture de carrosserie jusqu'aux laques et vernis des coiffeurs et esthéticiennes en passant par les pesticides des agriculteurs.
L'hyperréactivité n'est pas toujours flagrante. Le sujet ne manifeste pas nécessairement des plaques sur la peau ou des troubles respiratoires. C'est en arrêtant l'exposition qu'il se rend compte du bien-être.
- ☐ Peut-il pointer une date approximative de début des troubles ?
- ☐ Si oui, quel élément a été le déclencheur principal dans la liste ci-après : deuil, séparation, troisième grossesse d'affilée pour une femme active, polyvaccination, intoxication chimique, opération chirurgicale, grippe, accident, prise de médicaments ?
Le stress de l'élément déclencheur peut parfois être désamorcé en sophrologie ou par une autre technique douce (EFT, EMDR, etc.).
- ☐ Si le sujet ne peut pointer de date pour le début des troubles, on peut pencher vers un soupçon de canaritude (p. 68).

FICHE N° 3. UN TEST DE PROFANE POUR VALIDER UN ÉTAT DE « BURN-OUT DES ORGANES »

Lorsque les tests cliniques n'indiquent pas clairement l'état de burn-out des organes d'une personne, comment évaluer son état organique réel ? Pendant plus de quinze ans, j'ai utilisé des questionnaires dérivés de la pratique de la très efficace Julia Ross.

Si le mangeur que l'on soupçonne être en épuisement ou en préburn-out n'a pas été diagnostiqué comme tel par le médecin, on pourra lui faire remplir les tests en huit classes ci-après. Une victime d'épuisement chronique se reconnaît à ce que la plupart des systèmes organiques sont en rade, ce que les résultats au questionnaire pourront indiquer. Les réponses sont à la fin du test.

J'ai adapté à l'europpéenne des tests utilisés par Julia Ross dans *The Diet Cure* et *The Mood Cure*, ses livres déjà présentés et encensés sur mon blog. Les tests originaux de la gente dame étaient disponibles en téléchargement gratuit en anglais sur son site. Son premier livre a été traduit en français : *Libérez-vous des fringales*, chez Thierry Souccar Éditions. Table des matières : thierrysouccar.com/products/liberez-vous-des-fringales-julia-ross.

Deux catégories du questionnaire en huit classes peuvent être accompagnées de fatigue persistante : des résultats élevés en classe 3 (thyroïde fragilisée) ou en classe 6 (hormones féminines) seraient une prescription pour un regard plus soutenu de la part du médecin.

La version originale de ce test en huit classes, traduit par mes soins, peut être téléchargée en format A4, via la page taty.be/choisir/taty_be_question_juliaross_origin.pdf.