

symptômes ». Il en est encore moins qui proposent des solutions naturelles pour alléger les symptômes sans recourir à mille et un petits potiquets.

Le cas du covid long

Depuis 2021 sont apparues des formes d'épuisement chronique sur base virale qu'on appelle « covid long ». Dans leur manifestation, ces syndromes sont très proches de l'EM/SFC, quoiqu'en disent certains experts. Ces derniers doivent probablement justifier leur demande de fonds pour fonder un centre spécialisé, comprenons-les. Or, les répartitions de symptômes sont très similaires entre EM/SFC et covid long. Nous n'avons pas autant de recul sur l'efficacité de la stratégie des six formes de repos (4 ans, c'est peu par rapport aux 60 ans de la pratique combinée de Poesnecker et Neville, p. 14). Cependant, je gage que les techniques utiles seront celles que je détaille ici, puisque, de toute évidence, les mêmes circuits sont touchés — ces circuits que j'explore en détail dans le topo expert et qui sont trop techniques pour être exposés dans un topo profane : le système nerveux autonome, l'axe HPA endocrinien et le cerveau limbique. En covid long, comme pour l'EM/SFC, si l'on se focalise sur les symptômes et si l'on

donne des médicaments pour chacun (insomnie, anxiété, inflammations, etc.), on ne prend pas en compte le problème de santé à la source. Peu de chances qu'on sorte de ce tunnel de sous-vie...

Tout comme pour l'épuisement chronique, il existe des grades de sévérité dans le covid long. Il est clair que vous adapterez les mesures suggérées ci-après en fonction de la gravité de votre état.

“ Il est difficile de se représenter ce que peut être le calvaire quotidien et silencieux de ces malades qui n'en ont pas l'air, hélas ! ”

Je m'attacherai ici à résumer les pistes de prise en charge au naturel à l'intention des victimes du syndrome d'épuisement chronique, quel qu'en soit le nom.

Je profite de ce que mon corps a connu ces montagnes russes pour tenter de traduire ce qui se passe. Rappelez-vous ce que vous avez ressenti lors de votre dernière grippe, particulièrement le premier jour. Vous y êtes, vous le revivez ce premier jour ? Imaginez que chez les victimes d'épuisement chronique, cela dure des années... et que, paradoxalement, ils ont bonne mine et n'inspirent pas une grande empathie de la part des personnes en bonne santé. Il y a de quoi ajouter au désarroi, non ? On comprend que le fond de déprime soit bien nourri par le déni de l'entourage autant que celui du corps médical. Qui nous préparera une « lettre ouverte aux proches des victimes d'épuisement chronique » pour leur tendre la perche de la compassion ?

Les signes classiques de l'épuisement chronique

En Naturoland, on vous considérera épuisé chronique (ou victime de « candidose », les termes changent selon le thérapeute) si vous cumulez certains des signes suivants. Vous vous levez déjà fatigué, comme si vous n'aviez pas dormi. Vous n'arrivez pas à récupérer après un stress ou de l'exercice. Vous êtes tendu et fatigué (*wired and tired*), pourtant vous avez de la peine à vous endormir. Les muscles et articulations sont douloureux. Vous vous plaignez de maux de têtes fréquents, de vertiges et/ou de confusions mentales (le *brain fog* ou brouillard mental des anglophones). Vous avez le ventre souvent gonflé et tendu. Vos selles sont de curieuses couleurs, de forme ou de consistance irrégulières. Vous avez développé une série d'hypersensibilités alimentaires. Vous êtes victime d'angoisses et d'attaques de panique.

Les critères médicaux classiques officiels, quant à eux, sont :

- que le sujet est fatigué depuis plus de six mois,
- que le repos ne le soulage pas,
- que ses activités quotidiennes sont diminuées de cinquante pour cent au minimum.