

Quelle stratégie alimentaire et para-alimentaire pour les victimes d'épuisement chronique

Aujourd'hui, on ne compte plus les victimes d'épuisement chronique, que le nom donné à leur affection soit la fibromyalgie, la spasmophilie, la candidose, l'hyposurrénalisme, la sub-hypothyroïdie, le syndrome de fatigue chronique ou le covid long. Naturellement, c'est d'abord à un thérapeute bien informé que ces victimes font appel. Cela étant acquis, des stratégies complémentaires peuvent soutenir ou renforcer la santé, en douceur : les six formes de repos. L'une d'elles consiste à revisiter l'alimentation.

Ce tome propose un témoignage de terrain et quelques pistes, et non pas une solution-miracle ou encore un prêt-à-l'emploi. L'auteur s'adresse aux personnes qui choisissent d'assortir leur thérapie d'une prise en charge autonome de leur patrimoine de santé. Ce livre est aussi conçu pour les professionnels 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 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 — la partie technique en sera exposée dans le topo expert conjoint à ce topo-ci (« *En finir avec le burn-out* »).

L'auteur de cet opusculé intitulé, sourire en coin, *Quand j'étais vieille*, a vécu une dizaine d'années de cette sous-vie qu'est l'épuisement chronique avant de retrouver enfin le chemin de la santé et de l'énergie.



12 € version digitale
éditions Aladdin
www.editionsaladdin.com
D2017/10532/12



LES TOPOS

Version
digitale
interactive
7è éd.

Quand j'étais vieille



Sortir du
burn-out