

parasitaire est la bienvenue (décrite dans *Du Gaz dans les Neurones* - accessible via le blog du site de ce livre).

③ REPOS COUCHÉ

La troisième clé est le repos couché. Passer huit heures au lit ne suffit pas. Restez couché le plus longtemps possible, chaque jour, dès que l'occasion se présente. Sans dormir nécessairement. De petits quarts d'heure à la fois, ou de longues plages de trois heures, selon votre emploi du temps. Idéalement vingt heures par jour, car c'est à ce prix-là que le métabolisme allumera un à un les petits lampions de l'auto-guérison.

④ REPOS ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Certaines victimes d'épuisement chronique souffrent de sensibilités électromagnétiques connexes, même lorsque ces dernières ne sont pas la source de leurs troubles. Une approche efficace doit être entamée à ce sujet avec un spécialiste, faute de quoi le programme alimentaire risque d'être bien draconien pour un effet minime. Voir page 113.

⑤ ÉPURE ENVIRONNEMENTALE

Prémunissez-vous des contaminants ménagers, cosmétiques^{*1}, médicamenteux. Évitez le plus possible les produits chimiques (depuis les teintures pour cheveux jusqu'aux parfums d'ambiance en passant par les solvants de peinture — avis à ceux d'entre vous qui profitent d'une mise au repos pour repeindre la maison - voir aussi la liste pp. 22 & 23).

^{*1} Les plus fragiles parmi les victimes d'épuisement chronique devront même passer par un chemin plus strict encore, celui des victimes de sensibilités chimiques multiples qui est décrit dans *Canaris de la Modernité*. L'on y décrit quels polluants doivent être évités à tout prix.

V. UN PROGRAMME STRATÉGIQUE AU PLAN ALIMENTAIRE

Passons à l'assiette proprement dite. Les seules évidences universelles en nutrition : aucun humain n'est conçu pour digérer des additifs ni du sucre en hautes doses. Personne ne peut non plus traiter, faute de se retrouver en inflammation chronique, les acides gras TRANS. Les forces de la nature s'en sortent. Les plus fragilisés se fatiguent l'organisme à traiter ces non-aliments. Le reste des choix alimentaire dépendrait de goûts, des habitudes, de la culture et du type métabolique du mangeur. Dans un cas d'épuisement chronique, l'état vital est tel que l'on ne peut pas se permettre l'assiette de tout un chacun. Il faut être plus pointu et pratiquer une Assiette Ressourçante au premier chef.

Nouritures Vraies

Si vous n'êtes pas suivi de près par un coach très averti en nutrition, le livre *Nouritures Vraies* est une lecture indispensable en complément de ce chapitre-ci. Vous y trouverez les principes de base de l'*Assiette Ressourçante* qui vous dorlotera les mitochondries. Dans ce livre, je propose aux amateurs d'essayer sur eux-mêmes une petite dizaine de jours d'*Assiette Ressourçante* pour en évaluer l'impact sur leur bien-être profond. Pour beaucoup de mangeurs nouveaux venus en Naturoland, ces dix jours sont une cure dans la mesure où elle exige de grands changements en organisation et en cuisine. Pour vous, cette assiette devrait être permanente les premiers