

FLORENCE MÜLLER

NATUROPATHE



ÉPUISÉ(e),  
MOI ?

JAMAIS !



RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE  
EN 7 ÉTAPES GRÂCE À LA  
NATUROPATHIE !

LE DUC ↗

# LE PROGRAMME 100% NATUREL POUR VENIR À BOUT DE LA FATIGUE



Qui ne se plaint pas d'être fatigu.e aujourd'hui ? C'est presque devenu un état normal. Que se passe-t-il donc dans nos vies pour que la fatigue soit omniprésente ? La réponse ? Nos rythmes et nos habitudes sont en décalage avec nos besoins physiologiques. Dans ce guide pratique, vous trouverez toutes les solutions, simples et naturelles, pour inverser la tendance et retrouver votre énergie en 7 étapes clés !

- » **Manger sainement** : les aliments à éviter absolument, les superaliments alliés de notre vitalité, les carences possibles et comment les combler (oligoéléments, vitamines, etc.).
- » **Les conseils pour un microbiote, une muqueuse intestinale et un foie au top.**
- » **Comment retrouver un sommeil réparateur** : toutes les astuces pratiques et un point sur nos alliés naturels – plantes, huiles essentielles, bourgeons, élixirs floraux, etc.
- » **Les troubles hormonaux** (stress et cortisol, problèmes thyroïdiens, préménopause et ménopause) et l'accompagnement pour les soigner sans médicaments.

**FLORENCE MÜLLER** est naturopathe en région parisienne. Diplômée de l'ISUPNAT, elle axe particulièrement sa pratique sur l'alimentation (nutrithérapie), la gestion du stress et l'utilisation des plantes. Elle est l'auteure chez Leduc de *Soigner l'hypothyroïdie sans médicaments*.

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2612-2



9 791028 526122

editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayon :  
Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :  
*Soigner l'hypothyroïdie sans médicaments*, 2019.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Alessandra Moro Buronzo  
Edition : Manuella Guillot  
Relecture : Audrey Peuportier  
Maquette : Emilie Guillemin  
Design de couverture : Caroline Gioux  
Image de couverture : AdobeStock

© 2022 Leduc Editions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2612-2

FLORENCE MÜLLER

NATUROPATHE

**ÉPUISE(e),  
MOI ?  
JAMAIS !**

LEDUC 



# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Vous avez dit fatigué(e) ?</b>	<b>9</b>
<b>Le labyrinthe de la fatigue</b>	<b>17</b>
Étape 1. L'alimentation de la vitalité	19
Étape 2. Les intestins et le foie, des partenaires santé et vitalité	61
Étape 3. Le sommeil : un besoin vital	83
Étape 4 . Le stress, ce grand voleur d'énergie	103
Étape 5. Et si c'était la thyroïde ?	129
Étape 6. Équilibre hormonal au féminin et au masculin	153
Étape 7. Revitalisez-vous	173
<b>Conclusion</b>	<b>181</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>183</b>
<b>Table des matières</b>	<b>185</b>



# INTRODUCTION

**Q**ui ne se plaint pas d'être fatigué aujourd'hui ? C'est presque devenu un état normal. À la question « Comment allez-vous ? », on vous répond souvent : « Ça va, je suis fatigué(e), mais ça va. »

« Ça va ? », vraiment ? Est-ce normal d'être fatigué ? Quel que soit l'âge, chacun a son explication : entre 30 et 50 ans, c'est le travail (rythme effréné, objectifs à atteindre, carrière à mener à bâtons rompus) et la vie de famille. À partir de 50 ans, c'est l'âge, justement... Avant cela, ce sont les études... Même les adolescents sont fatigués, quand ce ne sont pas déjà les jeunes enfants, normalement débordants d'énergie.

Un coup de fatigue passager ne pose en général pas de problème, ni à votre entourage, ni à votre médecin, ni, d'ailleurs, à vous-même. Quelques jours de repos, et ça repart sans que personne n'ait à en subir les conséquences. Mais lorsque la fatigue dure, quand vous luttez chaque jour pour continuer à vivre « normalement », que votre vie sociale, amoureuse, professionnelle, familiale en pâtit et que votre entourage commence à vous faire des remarques – vous faisant comprendre qu'il serait bien que vous mettiez un peu plus la main à la pâte et que vous redeveniez « comme avant » (et sans vous



plaindre, s'il vous plaît !) –, là, il y a un problème. Il y en a même plusieurs : non seulement vous souffrez, physiquement et moralement, de cette situation face à laquelle vous vous sentez impuissant(e), mais encore vous ne vous sentez pas écouté(e), reconnu(e) ou accompagné(e) dans cette lutte. Tant et si bien que vous finissez par vous poser la question : serais-je feignant(e) ? Rassurez-vous ! Vous ne l'êtes pas. Sinon, vous ne seriez pas en train de chercher des solutions pour retrouver votre énergie et votre vitalité.

La vraie question est plutôt celle-ci : que se passe-t-il donc dans votre vie et dans votre organisme pour que cette fatigue soit omniprésente, au point qu'elle est l'un des premiers motifs de consultation chez les médecins comme chez les naturopathes ?

La réponse se trouve très probablement dans notre mode de vie moderne. Nos rythmes, nos habitudes sont en décalage avec nos besoins physiologiques. L'alimentation actuelle ne nous apporte plus d'énergie, nous manquons de sommeil, nous sommes stressés, nous sommes même « pollués » au point que, parfois, l'un de nos organes se met à dysfonctionner ou que certains équilibres, notamment hormonaux, sont rompus.

J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous. La mauvaise, c'est qu'il va peut-être falloir se creuser un peu la tête pour trouver la ou les causes de votre fatigue. Je serai donc votre guide dans ce labyrinthe. La bonne, c'est qu'à la sortie vous aurez une ou plusieurs solutions, simples et naturelles, pour inverser la tendance et retrouver votre énergie et votre vitalité.

Alors, vous êtes prêt(e) ?

# VOUS AVEZ DIT FATIGUÉ(E) ?

**F**lapi, HS, lessivé, mort, claqué, décalqué, nase, épuisé, éreinté, exténué... bref, fa-ti-gué. Voilà des adjectifs très (trop !) souvent utilisés au quotidien pour définir l'état dans lequel nous sentons.

La fatigue est une sensation, un état, un ressenti..., cela peut aussi être un symptôme de telle ou telle maladie. Pas si simple de s'en faire une idée précise et encore moins de la définir. Voyons ce qu'en disent les dictionnaires.

Le *Larousse* définit la fatigue comme un « état physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail ».

Le *Petit Robert* nous dit qu'il s'agit d'un « affaiblissement physique dû à un effort excessif, sensation pénible qui l'accompagne ». Il associe la fatigue légère à la lassitude, la grande fatigue à l'épuisement et la fatigue nerveuse et intellectuelle au surmenage.

Le *Dictionnaire illustré des termes de médecine* de Garnier et Delamare définit la fatigue comme un « état résultant de l'activité prolongée d'un organe ou d'un appareil doués de sensibilité, se traduisant par une diminution du fonctionnement et une sensation particulière (sentiment de fatigue) propre à chaque organe. L'entraînement a pour but de retarder l'apparition de la fatigue ».

## Non pas *une*, mais *des* fatigues

La fatigue peut donc être physique, intellectuelle, nerveuse, organique ou musculaire. J'ajouterais : psychologique, morale et émotionnelle. D'ailleurs, elle revêt souvent plusieurs formes, fatigue physique et fatigue psychique finissant par s'additionner et se confondre. Elle peut être passagère ou chronique, légère ou intense. Dans ce dernier cas, on parlera souvent, dans le milieu médical, d'« asthénie », qui se définit comme un état de fatigue général et de faiblesse. « Asthénie » vient du grec *a-sthenos* qui signifie « privé de force ». N'est-ce pas ce que vous ressentez lorsque vous êtes fatigué(e) ?

Vous entendrez aussi peut-être parler de :

- **fatigue postprandiale** : c'est cette fatigue que vous ressentez après les repas, surtout celui du midi. Vous feriez bien une petite sieste. Mais pourquoi ce manque d'énergie ? Après un repas, une grande partie de l'énergie disponible est utilisée pour la digestion, un processus vital pourvoyeur d'énergie et de matières premières. C'est donc une priorité pour l'organisme. Nous y reviendrons, mais cette fatigue s'explique, et il existe des solutions pour l'amoinrir ;
- **fatigue saisonnière** : c'est ce manque d'énergie que l'on ressent parfois dès l'entrée de l'hiver et qui perdure jusqu'à l'arrivée du printemps. Elle est liée au manque de lumière, mais aussi à une alimentation moins vitalogène, c'est-à-dire moins pourvoyeuse d'énergie, ainsi qu'à un manque d'activité physique. Bref, nous hibernons en quelque sorte, comme tout le reste de la nature. Nous avons moins d'énergie et nous concentrons notre énergie vitale au plus profond de notre organisme, comme le fait l'arbre avec sa

sève. Cette fatigue saisonnière peut s'accompagner d'une dépression saisonnière, qui peut le plus souvent être grandement améliorée par la luminothérapie ;

- **fatigue musculaire** : voilà une autre forme de fatigue, grande préoccupation des sportifs, évidemment. Les muscles perdent alors la capacité de fournir de la force. Ils peuvent être épuisés à cause d'exercices intenses et de sursollicitation, mais aussi à cause d'un terrain trop acide et/ou de carences nutritionnelles. Cette fatigue se caractérise par une faiblesse, des tremblements, mais aussi une lourdeur, une douleur, voire un durcissement des muscles concernés. Repos et apports nutritionnels adaptés résolvent en général rapidement le problème ;
- **fatigue post-convalescence** : voilà, vous n'êtes plus malade, ni même en convalescence, mais vous vous sentez encore fatigué(e). Et c'est bien normal. Votre organisme a puisé dans ses réserves et a utilisé toutes ses ressources pour vous sortir de ce mauvais pas. Il doit maintenant les reconstituer et cela ne va pas se faire en claquant des doigts, surtout si vous avez repris votre rythme de vie, pas forcément idéal pour vous revitaliser.

### **COVID-19, COVID LONG ET FATIGUE PERSISTANTE**

Si vous avez eu la COVID-19, vous savez qu'une grande fatigue est, dans la plupart des cas, ressentie pendant deux à trois semaines après la guérison. Peut-être faites-vous aussi partie de ces personnes chez qui un syndrome post-COVID, aussi appelé COVID long, a été diagnostiqué. Dans ce cas, certains symptômes persistent, pour une durée malheureusement indéterminée. La fatigue physique, mais aussi mentale, en fait partie. Bien que tous les mécanismes expliquant la persistance de ces symptômes ne soient pas totalement identifiés, il est aisé de comprendre que, pendant la lutte contre la COVID-19, votre système immunitaire, mais aussi votre système endocrinien, notamment votre thyroïde et vos glandes surrénales, votre système nerveux et une grande

partie de vos ressources ont été monopolisés, très sollicités, surexploités, facilitant ainsi des déséquilibres que votre organisme a du mal à rétablir.

Alors, que pouvez-vous faire pour retrouver votre énergie ?

- Mettez d'abord sur un retour à une bonne hygiène de vie, fondée sur une alimentation vivante et pourvoyeuse d'énergie, sur un sommeil récupérateur (en convalescence, dix heures de sommeil par nuit ne sont pas de trop), sur un repos journalier grâce à des siestes, notamment après le déjeuner, et sur une activité physique douce au contact de la nature, comme la marche.
- Si vous vous sentez stressé(e), déprimé(e) ou angoissé(e), pratiquez la méditation, la relaxation guidée, la cohérence cardiaque chaque jour.
- Enfin, faites des cures de compléments alimentaires pour renflouer les réserves pillées par la maladie.

Voici une cure d'un mois que vous pouvez suivre pour retrouver votre vitalité :

- plasma de Quinton hypertonique : une ampoule à jeun tous les matins ;
- macérat de bourgeons de cassis : 15 gouttes deux fois par jour en dehors des repas ;
- complexe de vitamines et minéraux, contenant de la vitamine C, toutes les vitamines B, du magnésium, du zinc et du sélénium ;
- vitamine D : 4 000 UI par jour ;
- oméga-3 EPA/DHA : 1 g par jour ;
- duo de plantes adaptogènes : rhodiola (*Rhodiola rosea*), 200 mg le matin, et ashwagandha (*Withania somnifera*), 200 mg le soir.

Vous trouverez dans les chapitres suivants de nombreux conseils pour remonter la pente et plus de détails sur les compléments et plantes dont il est question ici. Avant de vous lancer dans cette cure, n'oubliez pas de vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication, ni d'interaction avec vos traitements en cours et les pathologies éventuelles dont vous souffrez.

## Les symptômes de la fatigue

Que ressent-on vraiment lorsqu'on est fatigué ? Derrière ce terme se cachent de nombreux symptômes que nous connaissons tous et dont l'intensité et la fréquence sont variables :

- difficultés à se lever le matin ;
- manque d'énergie et d'entrain tout au long de la journée ;
- coups de pompe à répétition dans la journée avec une envie importante de dormir ou, au moins, de se reposer ;
- mauvais sommeil, avec parfois – et c'est le comble ! – des difficultés à s'endormir alors que l'épuisement est là, ou de nombreux réveils nocturnes ;
- incapacité à fournir un effort soutenu ou à pratiquer son sport favori ;
- fatigue intense après avoir fourni un (petit) effort supplémentaire ;
- sensation de corps lourd, engourdi, sans force ;
- perte de motivation et d'envie ;
- difficultés de concentration, troubles de la mémoire ;
- petite déprime à grosse dépression ;
- repli sur soi (puisque, de toute façon, on n'arrive plus à suivre le rythme des autres...).

Même si les choses progressent, la fatigue n'est pas toujours reconnue et prise au sérieux. Il existe cependant un syndrome identifié en tant que tel, le syndrome de fatigue chronique. Attention, ne le confondez pas avec une fatigue persistante car les causes n'en sont pas forcément les mêmes.

## **LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (SFC)**

Attardons-nous quelques instants sur ce syndrome, décrit pour la première fois aux États-Unis en 1988 et reconnu par l'Organisation mondiale de la santé en 1992.

Également appelé « encéphalomyélite myalgique », ce syndrome se caractérise par une fatigue persistante et inexplicée. Il est considéré comme une maladie neurologique, d'apparition soudaine. Les femmes sont plus touchées que les hommes. Bien qu'on ne sache pas vraiment pourquoi ce syndrome se déclare, on soupçonne une infection virale ou bactérienne d'en être l'élément déclencheur. Les symptômes s'expriment fortement pendant deux à cinq ans, parfois de façon cyclique, et diminuent progressivement jusqu'à disparaître.

Poser le diagnostic du syndrome de fatigue chronique n'est pas évident. Il se fait d'abord en éliminant toute autre maladie pouvant provoquer une fatigue intense... Inutile de dire que la liste est longue. Ensuite, le diagnostic ne sera posé que si plusieurs des symptômes ci-après existent simultanément :

- fatigue persistante inexplicée pendant plus de six mois ;
- fatigue qui est apparue soudainement, à une date précise et qui reste récente (si vous êtes fatigué(e) depuis trente ans, ce n'est pas ça...) ;
- fatigue non liée à un exercice physique ou à une activité mentale intense ;
- fatigue qui s'accroît après un effort physique ou mental et qui persiste pendant vingt-quatre heures ;
- sommeil non réparateur ;
- perte d'efficacité et de productivité dans tous les domaines de la vie (scolaire, professionnel, sportif) ;
- arrêt des activités de loisirs ;
- douleurs musculaires inexplicées ;
- perte de mémoire, troubles de la concentration et de l'attention ;
- vertiges, nausées, palpitations, tachycardie ;
- troubles hormonaux ou nerveux ;
- baisse du système immunitaire.

Autant de symptômes qui ne sont pas spécifiques et que l'on rencontre dans de nombreuses autres pathologies. Et comme il n'y a pas de cause spécifique, il n'y a pas non plus de traitement allopathique spécifique de ce syndrome. Les traitements proposés limitent uniquement les conséquences des symptômes sur le quotidien.

Si vous souffrez d'un SFC diagnostiqué ou que vous pensez en souffrir, les conseils de cet ouvrage vous seront utiles pour lutter contre la fatigue et aider votre organisme à rétablir un équilibre qui s'est rompu.

## Les causes de la fatigue

Pourquoi êtes-vous tout le temps fatigué(e) ? Les vacances n'ont-elles rien changé ? Vous dormez pourtant bien, non ? Pourquoi manquez-vous d'énergie alors que vous mangez bien ? Le complexe multivitamines que vous prenez assidûment n'améliore-t-il pas votre état ?

C'est tout l'objectif de cet ouvrage : vous aider à trouver la ou les causes de votre fatigue. Car vous allez voir : lorsqu'on commence à chercher les causes de la fatigue, on entre dans un vrai labyrinthe, tout étant étroitement lié et imbriqué, chaque cause étant elle-même la cause d'une autre cause, qui n'est que l'une des causes de votre fatigue. Retenez bien que la fatigue est souvent multifactorielle.

Voici les principales causes de la fatigue :

- une hygiène de vie inadaptée :
  - ▶ alimentation appauvrie en nutriments, occasionnant carences nutritionnelles et micronutritionnelles ;
  - ▶ consommation excessive d'alcool, d'excitants (café, thé, chocolat), de tabac et de drogues ;
  - ▶ **sommeil** peu réparateur ;
  - ▶ manque ou excès d'**activité physique** ;
  - ▶ manque de contact avec la **nature** ;

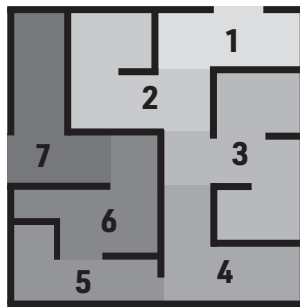


## ÉPUISE(E), MOI ? JAMAIS !

- une **digestion complexe**, des troubles intestinaux ou des intolérances alimentaires, un foie fatigué ;
- un trop-plein de **stress** ;
- des **troubles hormonaux**, notamment une hypothyroïdie, mais aussi une hyperthyroïdie, une fatigue surrénalienne, la préménopause, la ménopause ou encore l'andropause ;
- une carence en neurotransmetteurs ;
- une inflammation chronique, la maladie et la convalescence ;
- certains médicaments ;
- la saison hivernale...

Autant de causes que nous aborderons au fil de cet ouvrage en vous livrant tous les conseils d'hygiène de vie qui vous permettront de retrouver tonus et vitalité.

# LE LABYRINTHE DE LA FATIGUE



Étape 1. L'alimentation de la vitalité

Étape 2. Les intestins et le foie, des partenaires santé et vitalité

Étape 3. Le sommeil : un besoin vital

Étape 4 . Le stress, ce grand voleur d'énergie

Étape 5. Et si c'était la thyroïde ?

Étape 6. Équilibre hormonal au féminin et au masculin

Étape 7. Revitalisez-vous

**N**ous voilà donc devant votre labyrinthe avec une énigme finale à résoudre : votre fatigue. Nous allons progresser étape par étape, en essayant, chaque fois, de résoudre une énigme.

Certains d'entre vous trouveront rapidement la sortie. Il suffira de résoudre les énigmes des étapes 1 à 3 pour que la vitalité revienne. Ce sera probablement votre cas si vous souffrez d'une fatigue légère et passagère. Une meilleure alimentation et un bon sommeil suffiront.

Pour d'autres, nous devons nous enfoncer un peu plus et parfois revenir sur nos pas. N'est-ce pas le principe du labyrinthe ? Si votre fatigue persiste et résiste à tous vos efforts depuis des mois, ne baissez pas les bras. La sortie est proche et vous y trouverez à nouveau énergie et vitalité !

### **AVERTISSEMENT**

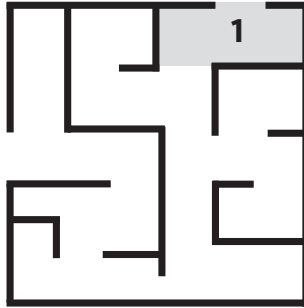
Si vous êtes en convalescence ou si une maladie est la cause de votre fatigue, tous les conseils des prochains chapitres vous aideront à retrouver de l'énergie et/ou à faire face à la maladie. Si vous avez un quelconque traitement médical, ne l'arrêtez pas et consultez votre médecin avant de prendre l'un des compléments ou l'une des plantes conseillés dans cet ouvrage.

Les plantes peuvent présenter des effets secondaires ou des contre-indications en fonction de votre cas personnel et des traitements médicaux que vous prenez. Si les principales contre-indications sont indiquées dans cet ouvrage, elles n'y figurent pas toutes. Prenez toujours l'avis d'un naturopathe, d'un phytothérapeute ou de votre médecin. En aucun cas, les plantes et compléments alimentaires ne peuvent se substituer à votre traitement médical.

Sauf indication contraire d'un thérapeute averti, les plantes sont déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux jeunes enfants.

## ÉTAPE 1

# L'ALIMENTATION DE LA VITALITÉ



**E**ntrons dans le premier espace de notre labyrinthe : l'alimentation. Elle constitue la base de notre santé et de notre vitalité. Notre organisme est une formidable machine qui a besoin de carburant et de matières premières. Pensez-vous qu'une voiture puisse fonctionner si vous ne faites pas le plein régulièrement ou, pis, si vous vous trompez de carburant ? Pensez-vous qu'un architecte et son entreprise de construction puissent bâtir ou entretenir la maison de vos rêves sans briques ni ciment ? Non. Eh bien, c'est pareil avec votre corps. Si vous ne lui donnez pas les matières premières qui lui permettent de fabriquer et de renouveler vos tissus, vos hormones, vos neurotransmetteurs ou encore vos globules blancs, il dysfonctionne et la fatigue s'installe.

Ce carburant et cette matière première, nous les trouvons dans l'alimentation, à condition, bien sûr, de la choisir judicieusement.

L'alimentation moderne ne participe malheureusement pas à notre équilibre et à notre bien-être. Elle peut même, sans que nous en

ayons conscience, être néfaste et favoriser l'apparition de maladies et, avant elles, de la fatigue. Pourquoi ? Parce qu'elle contient trop de sucres rapides et raffinés, trop de mauvaises graisses, trop de produits industriels et ultratransformés, trop d'additifs et de conservateurs, mais aussi trop de polluants et de perturbateurs endocriniens. Toutes ces substances dérèglent notre équilibre interne, encrassent notre organisme, sursollicitent ses fonctions de métabolisation et d'élimination, favorisent l'inflammation chronique et, à terme, l'apparition de ces fameuses « maladies de civilisation », comme le diabète, les troubles cardiovasculaires, les cancers ou encore les maladies neurodégénératives. Mais ce n'est pas tout ! Non seulement cette alimentation moderne nous apporte un mauvais carburant et de mauvaises matières premières, mais encore elle nous prive de tout ce qui, à l'inverse, est bon pour nous : vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants, fibres, protéines de qualité et bonnes graisses.

Entrons un peu plus dans le détail : cela vous permettra d'évaluer la qualité de votre alimentation et son éventuel rôle dans la fatigue que vous ressentez.

## **Sucres raffinés et mauvaises graisses : à bannir absolument !**

S'il y a bien deux choses à retenir, c'est que, pour être en bonne santé et avoir de l'énergie, il faut bannir de votre alimentation les sucres raffinés et les mauvaises graisses.

### **Le sucre, ce poison moderne**

Le sucre, ou plutôt les sucres, est partout. Vous les trouvez, bien sûr, dans les produits au goût sucré, comme les confiseries, les biscuits, les pâtisseries, les glaces et les sorbets, ou encore dans les sodas et les jus de fruits. Mais ils sont aussi très présents dans le pain, les pâtes, le riz, la pizza, les pommes de terre, les produits laitiers, les

plats préparés ou les plats en sauce, où le sucre est souvent ajouté pour donner de la texture et de la saveur.

Le problème de tous ces sucres, c'est que ce sont des sucres raffinés, c'est-à-dire soit du **sucre blanc**, soit des **céréales raffinées** (dont le grain a perdu son enveloppe). Les sucres raffinés présentent de nombreux inconvénients :

- ils sont dépourvus de vitamines, minéraux et oligoéléments, notamment de magnésium, pourtant nécessaires à leur assimilation. Ce sont des nutriments et des calories vides qui obligent l'organisme à aller puiser dans ses réserves de nutriments essentiels. Cela aboutit à une déminéralisation et à l'apparition de carences en magnésium, en calcium, en potassium, en zinc, en chrome, en silice, en fer et en vitamines B et C. Autant de nutriments qui auraient pu être utiles pour d'autres réactions métaboliques et qui sont « gaspillés » pour assimiler un nutriment, qui, en outre, n'apporte rien ;
- qui dit déminéralisation dit acidification de l'organisme. Or l'acidose tissulaire favorise l'inflammation, également source de fatigue, sans parler des pathologies rhumatismales et articulaires, et notamment du risque plus élevé d'ostéoporose ;
- la consommation excessive de sucre est l'un des principaux facteurs de l'inflammation de bas grade ou chronique, dont on sait aujourd'hui qu'elle est impliquée dans toutes les maladies de civilisation. Mais elle a aussi un rôle à jouer dans la fatigue. Si l'inflammation est une réaction normale de votre système immunitaire, lorsqu'elle devient permanente votre système immunitaire est stimulé sans cesse. Il s'épuise tout en utilisant une bonne partie de vos ressources d'énergie ;
- la consommation excessive et répétée de sucres raffinés épuise les organes chargés de la gestion de la glycémie (taux de sucre sanguin), en particulier le pancréas, qui sécrète de l'insuline chaque fois que la glycémie est trop élevée. Il en va de même du foie qui est chargé du métabolisme, de la gestion et de la redistribution des glucides dans l'organisme ;

- autre conséquence : le sucre perturbe l'équilibre du microbiote intestinal. La dysbiose et, parfois, la candidose s'installent, générant de nombreux troubles digestifs et beaucoup de fatigue ;
- la consommation excessive de sucres affaiblit le système immunitaire ;
- le sucre est une véritable drogue et crée une addiction. Il y a une vraie dépendance neurochimique au sucre, car sa consommation libère des endorphines et des encéphalines, des opioïdes du cerveau. Elle booste aussi la sécrétion de dopamine. L'ensemble procure plaisir, réconfort et bien-être. Exactement ce que nous recherchons lorsque nous sommes fatigués, contrariés ou que nous avons une baisse de moral.

### **ET SI VOTRE FATIGUE ÉTAIT DUE À UNE HYPOGLYCÉMIE ?**

Que se passe-t-il dans votre organisme lorsque vous mangez des sucres raffinés, donc rapidement assimilés ? Votre taux de sucre sanguin, la glycémie, va augmenter rapidement. Votre pancréas sécrète donc une grande quantité d'insuline pour faire baisser votre glycémie à un niveau normal, afin de maintenir l'homéostasie. L'homéostasie est un équilibre physiologique vital que votre corps maintiendra envers et contre tout du fait que c'est une question de survie. La glycémie en fait partie, tout comme le pH, par exemple. Grâce à l'insuline, l'excès de sucre sanguin va être capté et dirigé vers les cellules, où il sera le plus souvent stocké sous forme de graisses. Mais ce manque soudain de sucre sanguin peut provoquer ce qu'on appelle une hypoglycémie réactionnelle, qui va, d'une part, vous donner envie de remanger du sucre et, d'autre part, se traduire par une fatigue intense. C'est le fameux coup de pompe de milieu de matinée si vous avez pris un petit déjeuner sucré, le fameux pain-beurre-confiture. D'ailleurs, ces coups de pompe peuvent se répéter plusieurs fois dans la journée en fonction de la quantité de sucres ingérée. Vous êtes alors dans une boucle infernale, alternant coups de pompe

et coups de fouet (mais de courte durée). À la fin de la journée, vous êtes épuisé(e) alors que vous avez l'impression de n'avoir rien fait.

En plus de la fatigue, cette hypoglycémie réactionnelle peut aussi se traduire par des troubles de l'appétit et des troubles digestifs, des maux de tête, des étourdissements, de la somnolence, de l'irritabilité ou de la nervosité, et parfois même des crises de larmes.

Pour sortir de cette boucle infernale, il faudra modifier vos choix alimentaires, notamment en choisissant de bons sucres, ayant un index glycémique bas ou moyen, et en équilibrant votre assiette pour faire baisser la charge glycémique du repas. Nous y reviendrons plus loin.

### À ÉVITER

- ✘ Le sucre blanc.
- ✘ Les confiseries, bonbons, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, la confiture.
- ✘ Les plats tout prêts, industriels, et les aliments ultratransformés.
- ✘ Le pain blanc, les pâtes blanches, le riz blanc, les pommes de terre (sauf cuites à la vapeur).
- ✘ Les jus de fruits.
- ✘ Les fruits secs.
- ✘ Le fructose en poudre.
- ✘ Le sirop d'agave, d'érable, et même le miel.

### À FAIRE

- ✓ Ayez une consommation modérée et adaptée à votre niveau d'activité.
- ✓ Choisissez les bons sucres, ceux qui seront de bons carburants pour votre organisme. Nous verrons lesquels dans la partie consacrée à l'alimentation vitalité.



## Et si on discutait le bout de gras ?

Longtemps diabolisé, et injustement accusé à tort de faire prendre du poids, le gras est un nutriment essentiel. Il faut simplement choisir le bon et limiter la consommation des mauvais gras, c'est-à-dire des **acides gras saturés** et des **acides gras trans**.

Les acides gras saturés sont ceux que l'on trouve majoritairement dans les viandes, les charcuteries, mais aussi dans les produits laitiers et les fromages, les margarines, les viennoiseries et tous les aliments transformés qui contiennent de l'huile de palme. Le terme « saturé » vient de leur formule moléculaire : dans un acide gras saturé, tous les atomes de carbone sont saturés en hydrogène et toutes les liaisons entre les atomes de carbone sont simples. Cela nous donne des graisses rigides qui restent solides à température ambiante, plus simples à travailler et plus stables pour l'industrie agroalimentaire. Ce n'est pas le cas des acides gras insaturés, dont les atomes de carbone ne sont pas tous porteurs d'un atome d'hydrogène. Ces graisses restent donc liquides à température ambiante. C'est le cas de l'huile d'olive. Quant aux huiles riches en oméga-3, polyinsaturées, elles restent liquides à température ambiante, mais aussi lorsqu'elles sont placées au réfrigérateur.

Voilà qui nous mène à une question importante : comment une margarine végétale, issue d'huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés, peut-elle être solide au réfrigérateur et même quelque temps encore après en être sortie ? Ce qui permet la solidification d'une huile, qui à l'origine est polyinsaturée et donc fluide, c'est l'hydrogénation. Ce processus industriel consiste à ajouter de l'hydrogène au point d'insaturation d'un acide gras, ce qui le rend *de facto* saturé et donc plus solide. Au passage, sachez que cet ajout se fait à haute température et requiert l'utilisation de nickel. Le bénéfice santé des acides gras polyinsaturés n'existe donc plus.

Autre point à savoir : le raffinage et les processus industriels donnent naissance à des acides gras trans. Ces acides gras, même s'ils sont, à l'origine, issus d'acides gras polyinsaturés, sont devenus des

acides gras saturés. Ils passent de la forme – CIS, qui leur confère une grande fluidité, à la forme – TRANS, qui les rigidifie et les rend toxiques. Attention, nous aussi pouvons transformer des acides gras insaturés en acides gras trans si nous portons les huiles végétales que nous utilisons à trop haute température. Voilà pourquoi il faut choisir des cuissons douces, et consommer les huiles riches en oméga-3 crues et à froid, tout en les conservant au réfrigérateur.

Les acides gras saturés et les acides gras trans ont plusieurs conséquences sur notre organisme :

- ils entrent dans la composition des membranes cellulaires, qui deviennent plus rigides. Cela ralentit les échanges entre l'intérieur et l'extérieur de la cellule, et par conséquent les apports en nutriments et en oxygène, mais aussi l'élimination des déchets. La cellule, moins bien nourrie et oxygénée, s'encrasse et fonctionne à un rendement moindre ;
- peu combustibles, ces graisses sont une source d'énergie peu intéressante et peu mobilisable. Elles ont tendance à être stockées, ce qui favorise la prise de poids ;
- surtout, elles favorisent l'inflammation. On dit qu'elles sont pro-inflammatoires, car elles favorisent la production de la PGE2 (prostaglandines 2) qui intervient dans les mécanismes de l'inflammation ;
- leur consommation excessive augmente les risques de maladies cardiovasculaires, mais aussi les risques de maladies inflammatoires et de cancers.

Sachez aussi que certains acides gras polyinsaturés, les oméga-6, peuvent déséquilibrer la balance des acides gras et favoriser l'inflammation, là aussi en favorisant la production de PGE2. Vous trouverez des oméga-6 dans l'huile de tournesol, mais aussi dans les viandes et les produits issus des animaux qui ont eux-mêmes reçu une alimentation riche en oméga-6 (tournesol, soja, maïs). On estime qu'aujourd'hui nous consommons deux à trois fois trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3. Cette consommation excessive prédispose aussi aux maladies cardiovasculaires et inflammatoires.

Malgré tout, il ne faut pas diaboliser tous ces mauvais gras. Nous en avons aussi besoin. Ainsi, les oméga-6 participent au bon état de la peau. Nous pouvons donc en consommer, mais en petites quantités, en les intégrant dans une alimentation équilibrée, contenant plus d'oméga-3.

---

### **À ÉVITER ABSOLUMENT !**

---

Les graisses hydrogénées et les acides gras trans, présents dans de nombreux produits industriels (biscuits sucrés et salés, plats tout prêts, viennoiseries, pâtes à tartiner, margarines...), mais aussi selon le mode de cuisson choisi.

---

### **À LIMITER ET À INTÉGRER DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, RICHE EN OMÉGA-3**

---

- Les viandes et charcuteries.
- Les produits laitiers.
- Les fromages.
- Le beurre.

Vous l'avez compris : les sucres raffinés et les mauvais gras ne sont pas les bons carburants, ni les bonnes matières premières qui permettront à votre organisme de bien fonctionner. En consommer vous prive des bonnes sources d'énergie, puise dans vos réserves d'énergie ou vous expose à des pertes d'énergie.

## **L'alimentation de l'énergie**

Maintenant que vous savez ce qu'il faut éliminer de votre alimentation, voyons ce que vous devez y trouver pour être en forme.