

Fatigué d'être fatigué ? Le Dr Anne FLECK expose les 4 causes insoupçonnées qui peuvent nous épuiser

CONSEILS - Dans son nouvel ouvrage *Énergie !* la docteure allemande s'attaque à ces fauteurs de troubles qui nous mettent à plat. Elle nous aide à reprendre en main notre hygiène de vie et à chasser le stress pour sortir de la spirale de l'épuisement.

Manque de peps, lassitude, impression de vivre au ralenti : depuis la crise Covid, il est difficile de résister à cette vague éreintante que même le repos ne semble pouvoir soulager. Selon une étude de l'Ifop publiée fin août 2023, à la fin de leurs congés, les femmes rentreraient plus fatiguées (70 %) que les hommes (57 %), charge mentale oblige. Pour se maintenir à flot, on use et abuse des snacks, sucreries, café, vitamine C ou cardio à gogo. Des réflexes qui font le lit du burn-out. Si la bonne fatigue est un signal naturel, lorsque le sommeil n'est plus réparateur, mieux vaut écouter l'organisme qui tire la sonnette d'alarme.

« L'épuisement chronique nous indique que des aspirateurs d'énergie opèrent en nous et autour de nous, souvent à notre insu », explique Anne FLECK. Dans son nouvel ouvrage *Énergie !* (Éditions Actes Sud), la docteure allemande s'attaque à ces fauteurs de troubles qui nous mettent à plat. Certains facteurs sont bien connus, comme les excès de sport, certaines carences en macronutriments et micronutriments, les changements de saison ou encore l'inertie motivationnelle face aux tâches désagréables. Toutefois, la médecine occidentale n'aurait pas encore vraiment cartographié le continent fatigue. « De nombreux individus s'enferment dans une longue errance médicale, laissant les experts perplexes face à des analyses classiques qui ne disent rien d'anormal », souligne Anne FLECK. Quand on ne voit plus d'issue, il faut, selon elle, prendre son hygiène de vie en main. De concert avec un médecin formé à l'approche fonctionnelle, il s'agira de cerner les énergivores qui minent notre dynamisme pour élaborer des stratégies thérapeutiques immédiates, précises et individuelles. Son conseil : *consignez dans un carnet tout ce qui vous semblera pertinent, à la manière d'un détective*. À vos loupes !

Une mauvaise digestion

Pourquoi elle nous fatigue : le système digestif consomme entre 10 et 30 % de notre énergie s'il est en bonne santé... beaucoup plus s'il est défaillant ! La mauvaise digestion chronique épuise les organes, sursollicités en permanence. Le microbiote intestinal déséquilibré impacte l'énergie, l'humeur, le poids, l'immunité. Sans parler des carences créées par la mauvaise assimilation.

Signaux d'alerte : coup de barre post-repas, langue très chargée, mauvaise haleine récurrente, remontées acides ou brûlures d'estomac, spasmes et ballonnements, constipation et/ou diarrhée chroniques, selles anormales, carences persistantes en micronutriments...

Stratégie gagnante : manger dans le calme, quand on ressent une vraie faim (minimum trois heures après le repas précédent). Mastiquer jusqu'à transformer le bol alimentaire en liquide épais. Un rééquilibrage alimentaire avec un naturopathe ou un expert en médecine fonctionnelle aidera à construire de bonnes habitudes (quoi manger, combien, comment et quand) et suivre des cures de fond si besoin, analyses ciblées à l'appui.

Dans son nouvel ouvrage *Énergie*, la docteure allemande s'attaque à ces fauteurs de troubles qui nous mettent à plat.

Les intolérances alimentaires

Pourquoi elles nous fatiguent : à ne pas confondre avec les allergies, elles entretiennent une inflammation chronique du côlon et de l'intestin grêle, qui répondent en produisant davantage de radicaux libres. S'installe progressivement une hyperperméabilité intestinale... et les dérèglements digestifs qui l'accompagnent. Des toxines et autres molécules indésirables peuvent passer dans le sang. Cet empoisonnement à bas bruit fait le lit de maladies.

Signaux d'alerte : coup de fatigue, troubles digestifs soudains, éruptions cutanées, douleurs articulaires et musculaires, manque de concentration... Les symptômes apparaissent dans les trente minutes à trois heures après l'ingestion. Attention, ils peuvent aussi survenir jusqu'à deux ou trois jours plus tard ! En cas de soupçon, l'intolérance peut être testée en laboratoire pour confirmer le diagnostic.

Stratégie gagnante : *le régime d'éviction est une méthode simple, transparente et gratuite pour débusquer le ou les trouble-fêtes dans nos assiettes. Il suffit de tenir un journal alimentaire dans lequel sont notées les réactions aux aliments. Café au lait, sucres, gluten, lait et produits laitiers..., supprimez les familles incriminées pendant au moins deux semaines, puis les réintroduire progressivement, une par une, en observant les réactions du corps. Une fois identifié, l'aliment peut être consommé, mais occasionnellement.*

L'intoxication silencieuse

Pourquoi elle nous fatigue : que ce soit dans l'air, dans l'eau, à la maison ou au travail, polluants fabriqués par l'homme ou poisons naturels sont partout. Ils s'accumulent peu à peu dans l'organisme, formant une véritable charge toxique. Foie, reins, peau et poumons (nos organes de détoxification) font leur possible pour s'en débarrasser. Un travail herculéen qui engloutit nos forces métaboliques.

Signaux d'alerte : maux de tête, baisse de vigilance, sentiment d'être à côté de ses pompes, douleurs et tremblements musculaires, manque de force, douleurs articulaires, parodontite, goût de métal dans la bouche, acné, transpiration, perte de cheveux, poches sous les yeux, cernes, surpoids inexplicable.

Stratégie gagnante : *primo, s'éduquer. Matières plastiques, poussières fines des imprimantes laser ou des souffleurs de feuilles, vêtements nettoyés à sec avec du tétrachlorure d'éthylène, arsenic des galettes de riz, métaux lourds des amalgames dentaires..., des ouvrages grand public de médecine environnementale éclairent cette sombre vallée des poisons quotidiens. Secundo, faire le point sur notre quotidien et notre itinéraire de vie : tabac, hygiène dentaire, maquillage, salubrité des domiciles et bureaux fréquentés au fil des décennies... Il ne s'agit pas de bannir tous les poisons ou produits synthétiques, mais de les limiter et de se détoxifier si besoin. Comme disait le médecin suisse Paracelse, « tout est poison ; rien n'est poison. C'est la dose qui fait le poison ».*

Le stress chronique

Pourquoi il nous épuise : smartphone, courriels, bruit, angoisse existentielle, régimes accélérés ou encore l'habitude de toujours s'occuper des autres plutôt que de soi..., l'organisme n'est pas conçu pour résister au stress en continu. Le risque ? Développer le syndrome de Selye. Explication : en cas d'agression ou de sursollicitations, les glandes surrénales sécrètent adrénaline et cortisol. Ces hormones aident à transformer les nutriments stockés dans les cellules en sucre, afin que le corps dispose de l'énergie dont il a besoin. La tension persiste ? Vos glandes surrénales sécrètent de plus en plus d'hormones. Le taux de cortisol augmente et, parfois, avec lui, la tension artérielle. À la longue, les surrénales s'épuisent, la production hormonale diminue, la tolérance à l'effort physique ou mental dégringole, tout comme l'immunité et la capacité de régulation de tous les systèmes physiologiques (taux de glycémie, fonction thyroïdienne...). Les voyants sont au rouge !

Signaux d'alerte : fatigue fluctuante, irritabilité, colère, humeur dépressive et anxieuse, baisse de la mémoire et des capacités cognitives ; fringales alimentaires, augmentation du stockage des graisses, symptômes assimilables au SPM (syndrome prémenstruel).

Stratégie gagnante : *protégez-vous des sources de stress gérables (déconnexion numérique, éviction des excitants, mise à distance des personnes toxiques...), adoptez sophrologie, yogas antistress (nidra, restaurative...) ou méditation. Offrez-vous une cure de bien-être et des temps de qualité pour soi. Chaque matin, après la douche, massez vos glandes surrénales (juste au-dessus des reins) avec quelques gouttes d'huile essentielle d'épinette noire.*

Inspiré d'un article de Nadia Hamam Marty