

**YOHAN MANNONE**  
naturopathe spécialisé en micronutrition

# Mon programme **ANTIFATIGUE**

*8 leviers à activer*  
pour booster et retrouver  
toute son énergie



**130 RECETTES**  
**SPÉCIAL VITALITÉ !**



**LA NOUVELLE MÉTHODE**  
**DE @YOHAN\_NATUROPATHE**  
**POUR ÊTRE EN PLEINE FORME DÉFINITIVEMENT**

**LEDUC** ➤

« LA FATIGUE N'EST PAS UNE FATALITÉ,  
C'EST UNE ALARME QUE TROP DE GENS IGNORENT. »

Quand l'énergie vous abandonne, tout devient lourd : les rendez-vous, la concentration, les projets... Face à la fatigue persistante, le naturopathe Yohan Mannone apporte des réponses concrètes. Avec son nouveau programme antifatique, il nous guide pas à pas vers plus de vitalité et de bien-être.

*Ce que vous découvrirez dans ce livre :*

- **Les clés pour comprendre les origines de votre épuisement**, avec 3 questionnaires complets pour faire le point sur votre état.
- **Votre programme antifatique personnalisé** pour retrouver votre énergie, un sommeil réparateur et optimiser votre mode de vie.
- **130 recettes inédites**, pour une alimentation antifatique qui vous booste !

**LA FATIGUE N'A PAS LE DERNIER MOT. VOUS L'AVEZ !**



Yohan Mannone est naturopathe spécialisé en micronutrition et footballeur professionnel. Après un diagnostic de maladie chronique à 18 ans, il a développé une approche holistique de la santé. Sur son compte Instagram [@yohan\\_naturopathe](https://www.instagram.com/yohan_naturopathe), il partage ses conseils sur la santé et la nutrition. Il est également l'auteur des best-sellers *Mon programme anti-inflammatoire* et de *Mes recettes anti-inflammatoires*, tous les deux publiés aux éditions Leduc.

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3445-5



editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayons :  
Santé, diététique

*Mon programme*  
**ANTIFATIGUE**

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC  
*Mes recettes anti-inflammatoires, 2024.*  
*Mon programme anti-inflammatoire, 2023.*

**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.

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Mylène Coll

Relecture : Marie Piquet

Design couverture : Constance Clavel

Photo de couverture : © Catherine Delahaye

Maquette et schémas : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Illustrations : Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3445-5

**YOHAN MANNONE**

naturopathe spécialisé en micronutrition

*Mon programme*  
**ANTIFATIGUE**

LEDUC 



# SOMMAIRE

Introduction	7
<b>PARTIE 1 : COMPRENDRE CETTE ÉPIDÉMIE DE FATIGUÉS</b>	<b>13</b>
Chapitre 1 : Fatigue « normale » et fatigue pathologique	17
Chapitre 2 : Comprendre la fatigue	25
<b>PARTIE 2 : MON PROGRAMME ANTIFATIGUE</b>	<b>35</b>
Chapitre 1 : Adoptez une alimentation antifatigue	37
Chapitre 2 : Corrigez vos carences micronutritionnelles	79
Chapitre 3 : Chouchoutez votre digestion	97
Chapitre 4 : Régulez votre thyroïde	123
Chapitre 5 : Équilibrez votre système nerveux	145
Chapitre 6 : Rétablissez un bon sommeil	169
Chapitre 7 : Renforcez votre immunité	193
Chapitre 8 : Reprenez le pouvoir sur votre environnement	209
<b>PARTIE 3 : MES 130 RECETTES ANTIFATIGUE</b>	<b>235</b>
Et si vous refaisiez le point ?	362
Conclusion	365
Remerciements	367





# INTRODUCTION

— Félicitations Yohan ! Ton premier livre a cartonné et est officiellement un best-seller, c'est génial ! Les retours sont extrêmement positifs, les lecteurs sont conquis et reconnaissants. Ils nous disent à quel point ton programme anti-inflammatoire a changé leur quotidien. On reçoit des messages enthousiastes tous les jours ! Et regarde cette pile de livres à dédicacer... Tu as touché des milliers de personnes, et ça ne fait que commencer. Un grand bravo ! Maintenant, il faut penser à la suite...

Assis dans le bureau de mon editrice, je souris intérieurement, reconnaissant et fier du travail accompli. *Mon programme anti-inflammatoire* a changé la vie de milliers de personnes, et son succès dépasse mes espérances. Elle a raison, je me dois d'apporter une suite. Quel pourrait être le prochain sujet ? Quelle nouvelle bataille mener ?

— Il faut un livre qui réponde à un vrai besoin, quelque chose qui touche un grand nombre de personnes, m'a-t-elle dit.

J'acquiesce, pensif. Il y a tant de sujets passionnants à explorer en santé. Un livre sur la nutrition des enfants ? Sur la longévité ? Sur les problèmes de peau ? Les troubles digestifs ? Les idées ne me manquent pas... Mais laquelle choisir ?

Je lui ai promis d'y réfléchir. Et ce n'est qu'en quittant la maison d'édition, en prenant le métro, que j'ai eu un déclic.

Le métro parisien, ligne 13, en fin de journée. Un flot ininterrompu de passagers fatigués s'engouffre dans la rame, cherchant un siège ou s'adossant contre les parois. J'observe la scène, un peu distrait, un peu curieux. Ce n'est pas la première fois que je prends les transports en commun, mais ce soir-là, quelque chose me frappe.

Autour de moi, les visages sont marqués. Cernes profonds, traits tirés, épaules affaissées. Certains somnolent, d'autres fixent un écran, les yeux mi-clos, absorbés dans une mécanique inconsciente de défilement infini. Quelques-uns bâillent sans retenue. Personne ne parle. Personne ne sourit. La fatigue suinte de partout, imprégnant l'air comme une atmosphère pesante et silencieuse.

À la différence des autres passagers, j'essaie autant que possible de limiter l'usage de mon téléphone. Je me suis donné pour règle de profiter de ces moments pour me déconnecter du flux constant d'informations, pour observer, réfléchir, m'évader dans mes pensées, être simplement présent en me reconnectant à moi-même. Car je le sais : scroller est une addiction. Une habitude qui fatigue, qui brouille l'esprit, qui provoque des maux de tête et, surtout, qui fait perdre un temps fou. En relevant la tête, je prends conscience de cette frénésie numérique qui nous engloutit et nous épuise.

C'est là que j'ai compris.

Ce que j'avais sous les yeux n'était pas juste de la fatigue passagère. C'était une véritable épidémie. Une génération entière d'hommes et de femmes épuisés, lessivés, vidés de leur énergie vitale. Un mal silencieux qui ne fait pas de bruit, mais qui ronge lentement.

Pourquoi sommes-nous si fatigués ? Pourquoi, malgré les heures de sommeil, les cafés enchaînés, les week-ends de repos, cette sensation d'épuisement persiste-t-elle ?

Je me suis alors fait une promesse : comprendre ce phénomène, identifier ses causes profondes et proposer des solutions concrètes pour aider ceux qui, comme les passagers de cette rame de métro, vivent dans un état de fatigue chronique sans même se rendre compte que ce n'est pas une fatalité.

Si vous avez lu *Mon programme anti-inflammatoire*, vous savez à quel point mon parcours n'a pas été linéaire ni facile. Réaliser mon rêve de devenir footballeur professionnel était déjà un défi en soi, mais avant cela, il s'agissait simplement de survivre, après avoir frôlé la mort. Diagnostiqué de la maladie de Crohn à 18 ans, mon corps me trahissait, l'ensemble de mon tube digestif était enflammé et perforé. Je me vidais de

mon sang de l'intérieur. Les médecins étaient formels : j'étais condamné à ne plus pouvoir mener une vie « normale », sans aller 30 fois par jour aux toilettes, sans être constamment amaigri, dénutri et épuisé. Pourtant, je n'ai jamais accepté ce destin. Je refusais cette idée « du hasard qui m'est tombé dessus », faute à pas de chance et à une génétique défavorable. J'ai décidé de me battre, non seulement pour comprendre cette maladie qui me rongeaient, mais aussi pour redonner à mon corps les moyens de guérir. À force de recherches, d'expérimentations et d'engagement total, j'ai réussi à réduire au silence cette pathologie de manière naturelle.

Aujourd'hui, cela fait plusieurs années que je vis sans traitement médical ni symptômes. Mon intestin s'est complètement cicatrisé et les lésions ont disparu. Je suis pleinement investi dans mes passions que sont le football et la naturopathie. Un peu trop investi... Car si j'ai mis fin à l'inflammation chronique, j'ai été rattrapé par un autre fléau : celui de la fatigue et de l'épuisement. En tant que footballeur professionnel, naturopathe, auteur, formateur, fondateur d'une école de naturopathie (Naturaneo) et créateur de contenu sur les réseaux sociaux, j'ai toujours mené une vie intense, jonglant entre plusieurs responsabilités exigeantes. Pas facile d'être sur tous les fronts, de lâcher prise en sortant du stade dans un métier aussi prenant, compétitif et stressant que footballeur, mais aussi d'être pleinement investi et concentré sur tous ces projets. Le tout avec une vie familiale et sociale.

Au fil du temps, j'ai compris que l'énergie ne dépendait pas uniquement d'une bonne alimentation ou d'un mode de vie sain. Bien que ces éléments soient essentiels, ils ne suffisent pas à prévenir l'épuisement lorsque la charge mentale et les sollicitations du quotidien deviennent trop lourdes. À force de m'investir pleinement dans chacun de mes projets, j'ai découvert une autre forme de fatigue, plus insidieuse : celle qui s'accumule malgré une hygiène de vie irréprochable, celle qui ne se résorbe pas avec une bonne nuit de sommeil et qui finit par grignoter chaque parcelle de vitalité. Ce constat m'a conduit à explorer la fatigue sous un angle plus large, dépassant la simple vision physiologique pour englober des facteurs souvent sous-estimés comme le stress chronique, l'environnement, la charge émotionnelle, la qualité de la récupération et

l'équilibre global du corps. C'est ainsi que j'ai évité le burn-out profond (qui me guettait au loin) et retrouvé une énergie stable et durable.

J'ai constaté à quel point la fatigue était omniprésente et souvent mal comprise. Nombreux de mes clients en consultation étaient dans une impasse : malgré leurs efforts, leur vitalité ne revenait pas. Ils avaient tout essayé ou presque, sans succès durable. J'ai alors développé une approche de la santé fonctionnelle, un hygiénisme adapté au <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle, qui ne se contente pas de masquer les symptômes, mais qui cherche et traite la cause profonde. Plutôt que de considérer le corps comme une somme de parties indépendantes, j'ai appris à le voir comme un tout, où chaque organe, chaque fonction et chaque émotion sont interconnectés. Cette vision globale m'a permis d'accompagner efficacement ces centaines de personnes épuisées et de leur redonner l'énergie qu'elles pensaient avoir perdue à jamais.

Ce livre est le fruit de cette quête. Il est né de mon expérience personnelle, de mes recherches approfondies et de mes observations en consultation qui m'ont permis de comprendre ce qui fonctionne réellement pour sortir de l'épuisement. *Mon programme antifatigue* n'est pas une compilation de simples conseils pour « avoir plus d'énergie » ou de méthodes miracles promises en trois étapes. Non, ce que vous allez découvrir ici, c'est une approche globale, mêlant naturopathie et médecine fonctionnelle, pour comprendre et éradiquer cet affaiblissement qui vous pèse.

Car la fatigue chronique est une problématique complexe, un fléau que la médecine allopathique peine à traiter de manière efficace. Trop souvent, les patients se retrouvent en errance médicale, allant de consultation en consultation sans réponses satisfaisantes. On leur prescrit du repos ou des médicaments comme des antidépresseurs, mais rarement une solution durable qui traite les causes profondes de leur état. Cette situation n'est plus acceptable. Aujourd'hui, trop nombreuses sont les personnes qui cherchent des solutions rapides : une cure de vitamines, une séance de yoga ou une pilule miracle. Mais ces approches ponctuelles ne suffisent pas, car elles ne s'attaquent qu'à un seul maillon d'une chaîne bien plus vaste. L'état d'épuisement s'installe lorsque plusieurs facteurs se combinent et s'alimentent mutuellement. Un manque de sommeil

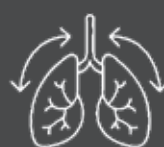
altère notre récupération, un déséquilibre alimentaire prive notre corps des nutriments essentiels, un stress chronique épuise nos réserves d'énergie, une faible masse musculaire réduit notre métabolisme de base, une digestion perturbée limite l'absorption des minéraux clés, l'hyperconnexion empêche notre cerveau de se reposer véritablement, etc. Pris individuellement, ces éléments peuvent sembler anodins, mais, ensemble, ils créent un cercle vicieux dont il est difficile de sortir. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir une approche globale et cohérente pour retrouver un niveau d'énergie optimal.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est sans doute parce que, vous aussi, vous ressentez cette lassitude, cette sensation d'être en permanence en sous-régime. Peut-être avez-vous déjà essayé mille et une solutions sans succès. Peut-être pensez-vous même que c'est normal d'être fatigué. Je vais vous prouver que ce n'est pas une fatalité en vous apportant des solutions pratiques, faciles à intégrer dans votre quotidien, et surtout personnalisées grâce à des tests pour faire le point sur votre situation.

Et si, en refermant ce livre, vous pouviez retrouver une énergie naturelle, profonde, durable ? Non pas pour en faire plus, mais pour vous permettre de mener la vie que vous souhaitez. Pour concrétiser vos projets et avoir la force de vivre vos rêves afin de ne pas avoir de regrets plus tard. On dit souvent : « Quand on veut, on peut. » Moi, je pense que l'inverse est tout aussi vrai : pour vouloir quelque chose, il faut pouvoir ! Il faut avoir l'énergie, la clarté d'esprit et la force d'intention. Ceux qui sont épuisés à l'idée de passer du temps avec les autres, sans motivation et au bord du burn-out, comprendront parfaitement ce que je veux dire.

Nous n'avons qu'une vie, environ 30000 jours à vivre. Ce serait dommage de ne pas en profiter pleinement. Voyager, rire, entreprendre, découvrir, créer, partager, aimer, apprendre, explorer, oser, ressentir, s'émerveiller... Tout cela demande de l'énergie. Ce livre est là pour vous aider à retrouver cette vitalité, afin que vous puissiez profiter pleinement de chaque instant et écrire votre propre histoire, sans contraintes ni limites.

Alors embarquons ensemble dans ce voyage. Parce qu'il est temps d'en finir avec la fatigue. Il est temps de transformer votre vie !



1

# COMPRENDRE CETTE ÉPIDÉMIE DE FATIGUÉS

La fatigue n'est pas  
une fatalité, c'est  
une alarme que trop  
de gens ignorent.

Le vrai luxe aujourd'hui,  
ce n'est pas le confort.  
C'est l'énergie.



**A**vant de vous donner les clés pour retrouver votre énergie, il est essentiel que vous compreniez ce qu'est réellement la fatigue. Trop souvent, on la banalise, on l'accepte comme une fatalité ou on tente de la masquer sans jamais en explorer les causes profondes. Pourtant, c'est en identifiant ses mécanismes et ses différentes formes possibles que vous pourrez agir efficacement et durablement. Comprendre la fatigue, c'est faire les dix premiers mètres du chemin vers votre pleine vitalité. Et vous allez voir que si vous vous sentez concerné, vous êtes loin d'être seul : la fatigue touche aujourd'hui une majorité silencieuse... mais bien réelle.

Selon un récent sondage<sup>1</sup>, plus des deux tiers des Français interrogés se disent fatigués. Plus d'un tiers des sondés disent même que cela les empêche de faire tout ce qu'ils veulent dans la journée. Près de 3 jeunes sur 4 (73 % des 18-24 ans) et la moitié des femmes (contre 44 % des hommes) vivent avec cette fatigue tout au long de la journée.

Pause ! N'êtes-vous pas choqué par ce que vous venez de lire ?

Près d'une femme sur deux vit en étant fatiguée ! Trois jeunes sur quatre sont déjà à plat alors qu'ils viennent à peine de commencer leur vie active ! Vous trouvez ça normal, vous ? Vraiment ? On parle ici d'une fatigue collective, ancrée dans le quotidien, au point qu'elle en devient presque invisible. Ces chiffres nous révèlent juste une réalité insolente : être fatigué est devenu la norme. On s'étonne quand quelqu'un déborde d'énergie, alors qu'on devrait plutôt s'inquiéter de cette épidémie de fatigue qui touche (presque) tout le monde.

Alors avant d'aller plus loin, commençons par une question simple mais essentielle : c'est quoi, au juste, la fatigue ?

---

1. Baromètre énergie-vitalité des Français Odoxa – Amandes de Californie, avril 2022.



## CHAPITRE 1

# FATIGUE « NORMALE » ET FATIGUE PATHOLOGIQUE

**S**elon l'une des définitions officielles<sup>2</sup>, la fatigue « est un besoin important de se reposer ressenti par les personnes, qui ont si peu d'énergie que démarrer une activité et la poursuivre est difficile pour elles ». Si se sentir fatigué en fin de journée, après un effort physique, un stress prolongé ou une privation de sommeil peut sembler « normal », cela l'est beaucoup moins quand cette sensation se prolonge pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. « L'asthénie, communément appelée fatigue, explique le site de l'Assurance maladie<sup>3</sup>, est un symptôme fréquent. Elle devient anormale lorsqu'elle perdure malgré le sommeil et le repos. Elle peut être passagère et réactionnelle (après un surmenage, lors d'une infection brève...), ou durable, en lien avec une maladie chronique ou une souffrance psychique. »

Quand on parle de « fatigue », il faut donc bien distinguer :

- la fatigue normale ou physiologique, dont on connaît la cause (par exemple, vous avez beaucoup de travail en ce moment, vous venez de faire un long voyage et vous êtes *jet lagué*, vous avez peu dormi car

---

2. msdmanuals.com

3. Ameli.fr

l'un de vos enfants a été malade cette nuit...). Elle associe une baisse des performances (physiques, sensorielles, cognitives...) et une sensation d'inconfort, et disparaît avec le repos ;

– la fatigue pathologique, qui est constante, inexplicable (c'est-à-dire non liée à un facteur spécifique), et qui ne cède pas avec le repos. Vous vous sentez fatigué au réveil, et vous avez du mal à sortir du lit, même après avoir passé une bonne nuit. Vous vous sentez épuisé rien qu'à l'idée de faire une activité. 10 à 25 % des personnes qui consultent un médecin généraliste se plaignent d'être toujours fatiguées, et entre 6 et 7 % voient le médecin essentiellement pour ce motif<sup>4</sup>.

## Quand la fatigue devient une vraie maladie

Dans certains cas, la fatigue devient chronique, et s'apparente à une véritable maladie. On parle alors de syndrome de fatigue chronique. Le SFC est reconnu par l'Organisation mondiale de la santé et figure dans la classification des maladies. Ce syndrome se caractérise par un état de fatigue persistant et intense, apparaissant soudainement et sans explication chez une personne en bonne santé, et présent depuis au moins six mois. D'autres symptômes peuvent être présents, tels que des douleurs articulaires ou musculaires, des maux de tête ou de gorge, des troubles de la mémoire et de la concentration, la survenue de malaises et de vertiges, des troubles du sommeil... Aucun de ces symptômes n'est soulagé par le repos. Les causes seraient multiples<sup>5</sup> : une infection (due à un herpès virus, une bactérie de type *Borrelia* ou *Brucella*, le virus du Covid), des stress psychologiques, des problèmes immunologiques et génétiques...

Ce syndrome a reçu une multitude d'appellations à travers le temps : neurasthénie, syndrome de fatigue post-virale, mononucléose chronique, syndrome du lac Tahoe, encéphalomyélite myalgique, syndrome des yuppies (*young urban professionals*).

---

4. Ameli.fr

5. Ameli.fr

Le diagnostic repose donc sur l'interrogatoire et l'examen clinique. Le syndrome de fatigue chronique toucherait 250 000 personnes en France. On estime qu'il concerne 4 femmes pour 1 homme, avec une prédominance chez les personnes jeunes (entre 20 et 40 ans)<sup>6</sup>.

### Les critères diagnostiques<sup>7</sup>

Les trois symptômes suivants sont obligatoires.

1. Fatigue depuis au moins 6 mois, intense, nouvelle ou d'un début défini, ne résultant pas d'un effort excessif continu et non améliorée par le repos, avec réduction substantielle ou altération du niveau des activités personnelles, professionnelles ou sociales auparavant réalisées.

2. Malaise post-effort\*.

3. Sommeil non réparateur\*.

Et au moins une des deux manifestations suivantes.

1. Altération cognitive\*.

ou

2. Intolérance orthostatique (symptômes qui surviennent quand on reste debout quelques minutes, quand on se penche, quand on s'assied : sensation de tête légère, vertiges, évanouissements, nausées, accélération du rythme cardiaque...).

*\* La fréquence et la sévérité des symptômes doivent être évaluées. Le diagnostic SEID/SISE doit être revu si le patient ne présente pas ces symptômes au moins la moitié du temps avec une intensité moyenne, substantielle ou sévère.*

---

6. Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique.

7. Critères diagnostiques du SEID/SISE (Systemic exercise intolerance disease/ Syndrome d'intolérance systémique à l'effort) proposés par l'IOM (Institute of Medicine) en 2015.

## Des symptômes divers

Le problème de la fatigue est qu'il s'agit d'une notion très subjective. Nous ne mettons pas tous la même chose derrière ce terme, certaines personnes trouvant même leur état de fatigue « normal », jusqu'au moment où elles n'en peuvent vraiment plus. Certaines personnes parviennent aussi à masquer leur état en consommant beaucoup de café.

Pour évaluer son état de fatigue, il existe un test d'auto-évaluation appelé « échelle de fatigue de Pichot ». Pour chacune des 8 propositions ci-dessous, donnez un score entre 0 et 4, puis faites le total.

- 0 = pas du tout
- 1 = un peu
- 2 = moyennement
- 3 = beaucoup
- 4 = extrêmement

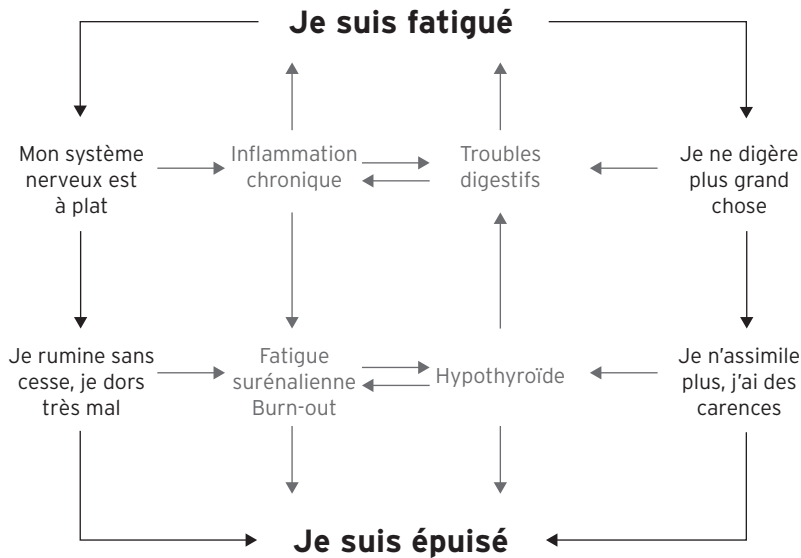
	SCORE
Je manque d'énergie.	
La moindre activité me demande un effort.	
Je ressens une faiblesse dans certaines parties du corps.	
J'ai les bras ou les jambes lourdes.	
Je me sens fatigué sans raison.	
J'ai envie de m'allonger pour me reposer.	
J'ai du mal à me concentrer.	
Je me sens fatigué, lourd et raide.	
<b>Total</b>	

Si vous obtenez un total supérieur à 22, vous souffrez d'une fatigue excessive.

## **Pourquoi la prise en charge classique ne suffit pas ?**

Dans la médecine allopathique, la fatigue est mal prise en charge, et surtout prise en charge trop tard.

- Mal prise en charge car les réponses sont inadaptées (« C'est dans la tête », « Tu es juste un peu trop stressé », « Ce n'est pas grave, ça va passer... »), tout comme les solutions proposées (« Dors davantage », « Fais une cure de vitamines »...). La plupart du temps, en médecine conventionnelle, on se tourne aussi très vite vers des solutions médicamenteuses : antidépresseurs, somnifères, hormones de synthèse, corticoïdes, stimulants cognitifs... Mais en réalité, celles-ci ne visent qu'à masquer le symptôme sans jamais traiter les causes profondes, multifactorielles, qui prennent racine dans l'hygiène de vie. Ce qu'il faut bien comprendre, et c'est tout l'objet de ce livre, c'est que la fatigue est liée à un ensemble de facteurs qui s'imbriquent les uns dans les autres, créant un véritable cercle vicieux : troubles digestifs, inflammation chronique, résistance à l'insuline, troubles de la thyroïde, fatigue surrénalienne... On ne peut pas donc agir sur un seul facteur à la fois, il faut agir de manière globale.



- Prise en charge trop tard car, bien souvent, les gens consultent pour ce motif quand leurs symptômes sont déjà très présents, quand ils sont complètement épuisés... Or, il faudrait agir beaucoup plus tôt, quand on est dans cet entre-deux, entre « je suis en pleine santé » et « je n'en peux vraiment plus ».

La fatigue chronique n'est jamais le fruit d'un seul déséquilibre. Elle résulte d'un enchaînement insidieux de causes et de conséquences qui s'entretiennent les unes les autres, formant un véritable cercle vicieux. Imaginez une spirale dans laquelle chaque déséquilibre en alimente un autre, jusqu'à ce que tout votre corps crie à l'épuisement... C'est ça, la réalité de la fatigue chronique.

Que ce soit au début, au milieu ou à la fin... Si vous souffrez de fatigue, vous vous reconnaîtrez sûrement dans cette très longue phrase :



*Je mange mal, donc je digère mal, ce qui fait que je n'assimile plus correctement les nutriments, je me carence petit à petit, en fer, en magnésium, en vitamines B, D, C, ce qui épuise mon système nerveux, ralentit ma thyroïde, affaiblit mon système immunitaire, ma production d'énergie chute, mon foie devient paresseux, ma détoxification tourne au ralenti, les toxines s'accumulent, je me sens lourd, brumeux, irritable, et comme je suis fatigué, je me rabats sur le sucre, sur le café, sur les aliments ultra-transformés qui entretiennent l'inflammation, je saute des repas ou je grignote toute la journée, je développe des troubles du comportement alimentaire, je ne ressens plus mes signaux de faim et de satiété, je me sens coupable, je perds confiance en moi, je n'ai plus la force de faire du sport ou, au contraire, je m'épuise à l'entraînement en pensant que ça va me rebooster, mais je tire dans mes réserves, mon cortisol monte en flèche, je dors mal, je me réveille la nuit, je compense avec des siestes qui perturbent mon rythme, mon horloge biologique se dérègle, je me couche trop tard, je me lève sans énergie, je deviens hypersensible au bruit, à la lumière, au stress, je perds ma motivation, je me replie sur moi-même, je n'ai plus d'élan, je procrastine, je doute, je m'épuise mentalement à ne rien faire, je n'ai plus envie de voir mes amis, de m'ouvrir au monde, je me coupe des autres, je me sens seul, triste, et comme je n'ai plus d'énergie pour cuisiner, je recommence à mal manger, je me gave de choses qui me plombent, je reprends du poids, je digère de plus en plus mal, mon estomac ne sécrète plus assez*

*d'acide chlorhydrique, mon intestin devient poreux, les mauvaises bactéries prolifèrent, je développe une dysbiose, je suis ballonné, inconfortable, j'ai la tête dans le brouillard, je suis irritable, anxieux, mon cerveau tourne au ralenti, je deviens hypersensible à tout, je perds ma concentration, j'oublie les choses, je somatise, je déclenche des douleurs inexplicables, je fais des analyses, on ne trouve rien, je commence à croire que tout est dans ma tête, je m'angoisse, je surchauffe, mon système immunitaire sur-réagit ou s'effondre, des virus latents comme l'EBV ou les virus herpétiques se réactivent, je suis enflammé, vulnérable, tout me fatigue, tout m'agresse, ma thyroïde ralentit encore, je deviens frileux, dépressif, constipé, gonflé, je ne me reconnais plus, je me compare à qui j'étais avant, je culpabilise, je me bats, je résiste, et plus je résiste, plus je m'épuise. Je suis fatigué d'être fatigué !*

## CHAPITRE 2

# COMPRENDRE LA FATIGUE

### Comment nous produisons de l'énergie

Pour comprendre ce qu'est la fatigue, il faut d'abord comprendre comment l'organisme produit de l'énergie. Ou plus précisément comment il va transformer les nutriments issus de la digestion (et donc de l'alimentation) en énergie directement utilisable par la cellule.

Ce processus se déroule au cœur même de nos cellules, dans des petites usines appelées mitochondries. Chaque cellule en contient entre 1 000 et 5 000. Ces usines produisent de l'énergie sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), une sorte de « carburant » universel, grâce à un processus appelé « respiration cellulaire ». Ce processus comprend plusieurs étapes : la glycolyse aérobie, le cycle de Krebs et la phosphorylation oxydative qui, pour faire simple, sont des ensembles de réactions métaboliques successives qui ont lieu au sein de la mitochondrie.

On pourrait comparer l'ATP à la batterie rechargeable de chaque cellule de votre corps. Quand une cellule a besoin d'énergie, elle « décharge » une molécule d'ATP en libérant un de ses trois groupes phosphates (souvenez-vous du terme « triphosphate »), transformant ainsi l'ATP en ADP (adénosine diphosphate). Ensuite, comme quand on