

★ RGNR

PODCAST

Ce n'est pas votre fatigue... c'est votre mode de vie !

*Sortir du mode survie en changeant les fondations de
votre mode de vie*

Sommaire

Introduction

- 1** Sortir de la posture de victime
 - 2** Le mode survie, une réalité physiologique
 - 3** Nettoyer l'assiette, alléger le terrain
 - 4** Rendre au système nerveux son droit au repos
 - 5** Bouger, faire circuler, refluidifier
 - 6** Alléger la digestion et laisser jeûner le corps
 - 7** Pardonner, se relier, respirer plus large
 - 8** Le dérèglement des rythmes circadiens
-

Pour refermer

INTRODUCTION

La fatigue qui vous colle à la peau depuis des mois, parfois des années, n'est pas une fatalité biologique. Elle n'est pas non plus la conséquence d'un organe défaillant qu'il suffirait de réparer avec le bon complément ou le protocole miracle. Elle est le reflet d'un mode de vie devenu incompatible avec les besoins profonds du vivant.

C'est une idée exigeante, parfois inconfortable, mais elle ouvre une porte. Car si la fatigue vient du mode de vie, alors elle peut aussi s'en aller par le mode de vie. Rien à attendre d'un sauveur extérieur, tout à décider de l'intérieur.

Ce livret prolonge une réflexion entamée dans un précédent volet, celui qui rappelait que le foie n'est pas coupable, que nous le sommes. Il pousse le raisonnement plus loin encore : au-delà de l'organe, au-delà même de la digestion et de l'immunité, il y a l'ensemble de l'énergie vitale, la capacité à traverser la vie avec force, joie et clarté.

Vous y trouverez sept leviers concrets, tous puisés dans une expérience clinique quotidienne auprès de personnes épuisées, et une invitation claire à sortir de la posture de victime pour redevenir acteur de votre santé.

Bonne lecture, et surtout, bonne mise en mouvement.

PREMIER CHAPITRE

Sortir de la posture de victime

Nous vivons une époque où la dénonciation est devenue presque un sport national. On s'indigne des scandales sanitaires, des dérives des lobbies, des mensonges d'État. Ces indignations sont souvent légitimes, l'ampleur des dérives se révèle chaque jour davantage. Mais il y a un piège, celui de s'installer dans la posture confortable de la victime vertueuse.

Cette posture est une impasse. Tant que je me raconte que je suis victime, je ne fais rien, je ne change rien. Je cultive ma colère, mon ressentiment, mon impuissance, et j'attends qu'un sauveur extérieur vienne me tirer d'affaire.

L'approche défendue ici est exactement inverse. Vous n'êtes pas victime, vous êtes responsable, et surtout, vous êtes puissant. Vous êtes capable d'agir, de transformer, de régénérer. C'est parfois inconfortable parce que cela oblige à se regarder en face, mais c'est précisément ce qui rend possible le vrai changement.

Ne cultivons pas l'impuissance, cultivons notre puissance. C'est le préalable à tout ce qui suit.

DEUXIÈME CHAPITRE

Le mode survie, une réalité physiologique

Quand nous parlons de mode survie, ce n'est pas une image romantique. C'est une réalité mesurable dans le corps. Système nerveux autonome saturé, cortisol qui grimpe en flèche, digestion ralentie, inflammation de bas grade chronique, fatigue cellulaire, perte de la capacité d'adaptation.

Dans l'accompagnement quotidien, la quasi-totalité des personnes qui arrivent se trouvent dans cet état. La bonne question n'est donc pas : quel plan pour soutenir tel ou tel organe. La bonne question est : comment je sors du mode survie et je reviens vers un mode de vie régénératif.

C'est un changement de perspective essentiel. Tant que le terrain reste en survie, aucun protocole, aussi sophistiqué soit-il, ne produira de résultat durable. Le corps ne peut pas se réparer quand il consacre toute son énergie à tenir debout.

TROISIÈME CHAPITRE

Nettoyer l'assiette, alléger le terrain

Deux leviers alimentaires sont fondamentaux. Le premier consiste à supprimer les aliments ultra-transformés. Riches en sucres cachés, en acides gras trans, en additifs pro-inflammatoires, ils entretiennent la perméabilité intestinale en abîmant le mucus et les jonctions serrées de l'intestin. Ils perturbent le microbiote, sollicitent le foie à outrance, et brouillent les signaux de faim et de satiété.

Le second consiste à supprimer les sucres ajoutés, sucres raffinés, sirops, sucreries, jus industriels. Ce geste réduit les pics d'insuline, diminue la lipogenèse hépatique, ce qui permet au foie de retrouver sa souplesse fonctionnelle, et calme l'inflammation de bas grade largement entretenue par les déséquilibres glycémiques.

Ce ne sont pas des restrictions punitives. C'est simplement redonner au corps un environnement biochimique cohérent avec les besoins du vivant. Une base indispensable de tout travail de régénération.

QUATRIÈME CHAPITRE

Rendre au système nerveux son droit au repos

Réduire les écrans, en particulier le soir, n'est pas un conseil moraliste. C'est un levier physiologique. L'exposition chronique aux écrans maintient le système nerveux autonome en mode sympathique, le mode du stress et de l'action. Elle inhibe la production naturelle

de mélatonine, précieuse pour le sommeil profond, et fragmente les cycles du sommeil, ce qui altère la détoxification cérébrale et la réparation cellulaire.

Un système nerveux constamment sollicité ne peut pas basculer dans le mode parasympathique, celui de la digestion, de la réparation, de la régénération. Le corps a besoin de plages de calme réelles, pas seulement d'un sommeil interrompu par des notifications.

Restaurer cet équilibre nerveux, c'est offrir au corps la possibilité même de se réparer la nuit. Sans cela, tous les autres efforts perdent une part considérable de leur puissance.

CINQUIÈME CHAPITRE

Bouger, faire circuler, refluidifier

Le mouvement quotidien est un levier fondamental. Il met en circulation la lymphe, dont la stagnation favorise l'encrassement des tissus. Il optimise le retour veineux et l'oxygénation cellulaire. Il stimule la production naturelle d'endorphines, de dopamine et de sérotonine, qui régulent l'humeur et le stress. Il améliore la sensibilité à l'insuline et soutient la santé mitochondriale, véritable centrale énergétique de la cellule.

Un facteur souvent négligé mérite d'être souligné : l'augmentation de la viscosité du sang. En stress chronique, en sédentarité prolongée ou en surcharge métabolique, le sang perd en fluidité. Les globules rouges tendent à s'agréger, phénomène dit en rouleaux, le fibrinogène augmente, les capillaires les plus fins deviennent partiellement obstrués.

Or, la microcirculation est le premier facteur limitant de l'oxygénation cellulaire. Quand les tissus, muscles, cerveau, foie, intestin sont mal oxygénés en continu, les mitochondries ne peuvent plus fonctionner de manière optimale. Résultat : production accrue de lactate, fatigue cellulaire, stress oxydatif, sensation de lourdeur permanente.

C'est une boucle qui s'auto-entretient. Moins de mouvement, plus de viscosité, moins d'oxygène, plus de fatigue, encore moins de mouvement. Casser cette boucle est fondamental, par le mouvement, par l'hydratation, par une alimentation vivante et par la réduction des états pro-inflammatoires.

SIXIÈME CHAPITRE

Alléger la digestion et laisser jeûner le corps

La digestion est un processus hautement énergivore. Elle mobilise une part importante du débit sanguin après un repas, déclenche une réponse immunitaire post-prandiale, et génère des déchets métaboliques qu'il faut éliminer. Alléger la digestion par une

monodiète permet de libérer une énergie précieuse, qui sera redirigée vers les processus de réparation et de nettoyage cellulaire.

Le jeûne intermittent va dans le même sens. Dès douze à seize heures de jeûne, l'autophagie cellulaire s'active, permettant aux cellules de recycler leurs composants endommagés. La sensibilité à l'insuline s'améliore, l'inflammation chronique recule, les facteurs de régénération neuronale sont stimulés, la santé mitochondriale se renforce.

Manger moins souvent, plus simplement, sur des plages de temps plus resserrées, ce n'est pas se priver. C'est offrir au corps l'espace nécessaire pour faire ce qu'il sait faire admirablement bien quand on lui en laisse le temps : se réparer.

SEPTIÈME CHAPITRE

Pardonner, se relier, respirer plus large

Les recherches en psychoneuroimmunologie le confirment, les émotions non digérées ont un impact biologique majeur. La rumination, le ressentiment, la colère chronique activent durablement l'axe du stress et entretiennent l'inflammation de bas grade. Aucun protocole ne peut compenser cela.

Le pardon, entendu ici comme un acte de libération intérieure et non comme une justification des torts subis, permet de libérer des charges émotionnelles et de soulager le système nerveux autonome. Se reconnecter à l'essentiel, à la nature, aux autres, au sens du service, nourrit profondément le système parasympathique, favorise la cohérence cardiaque et stimule les hormones du bien-être.

On ne peut pas détoxifier un corps empoisonné par la rancune, le ressentiment ou l'isolement. Libérer le cœur et restaurer le lien au vivant, c'est restaurer la santé jusque dans les cellules. Faire respirer nos cellules, les nourrir, leur permettre de communiquer, voilà l'objectif final.

HUITIÈME CHAPITRE

Le dérèglement des rythmes circadiens

Un point souvent négligé mérite une attention particulière dans les états de fatigue chronique : le dérèglement des rythmes circadiens. Le corps humain est structuré autour d'horloges biologiques calées sur une période d'environ vingt-quatre heures, réglées en grande partie par l'alternance jour-nuit.

Ces rythmes ne concernent pas uniquement le sommeil. Ils orchestrent la quasi-totalité des fonctions métaboliques. Chaque cellule possède son horloge interne, régulée par des

gènes appelés clock genes. Ces horloges contrôlent le métabolisme énergétique, la réparation cellulaire, les défenses immunitaires, la production hormonale, la régulation de la glycémie.

Quand elles sont désynchronisées par un sommeil irrégulier, une exposition nocturne à la lumière artificielle, des repas pris à des heures variables ou ultra tardives, une inactivité physique ou un stress chronique, le métabolisme se dérègle progressivement. La production d'énergie devient inefficace, l'inflammation augmente, la tolérance au glucose se dégrade, les rythmes du cortisol et de la mélatonine deviennent incohérents.

Voilà pourquoi tant de personnes restent épuisées même en améliorant leur alimentation. La machine n'est plus correctement calée. Restaurer les rythmes biologiques de base, c'est remettre le métabolisme en phase avec le vivant, et c'est un levier majeur de régénération.

Pour refermer

Ce n'est pas votre fatigue le vrai problème. Ce n'est pas votre digestion, ce n'est même pas votre système immunitaire. Hippocrate invitait déjà à chercher la cause de la cause de la cause. Quand on remonte ce fil, on retombe toujours sur le même point : le mode de vie.

Cela peut sembler dur, mais c'est en réalité une nouvelle formidable. Car le mode de vie, contrairement à un destin génétique, dépend de vos choix et de vos habitudes. Il peut être transformé, jour après jour, geste après geste. Ce sont vos décisions qui, cumulées, dessinent votre terrain.

Guérir, au fond, ce n'est pas ajouter. Ce n'est pas empiler des compléments, des protocoles, des soins extérieurs. Guérir, c'est changer. Changer ce qu'on met dans son assiette, ce qu'on laisse entrer par ses yeux, ce qu'on fait de son corps, ce qu'on garde dans son cœur.

Alors gardez l'impulsion. Ce qui a été amorcé peut devenir un mode de vie. Ce n'est ni un remède ni un protocole qui vous rendra profondément vivant et heureux, c'est votre manière d'habiter chaque journée.