

5 clés pour faire rocker votre fatigue

Retrouver l'énergie et reprendre votre vie

Dr Marine Bertrand

médecin, experte en fatigue chronique, patiente experte Covid long

Vous aussi ?

- Vous vous réveillez **fatigué.es** tous les matins, même après 1àh de sommeil
- Une petite activité vous épuise pour la journée
- **Brouillard cérébral,** troubles de mémoire, d'attention
- **Douleurs diffuses :** musculaires, articulaires, thoraciques
- votre **entourage** ne comprend pas
- Les bilans médicaux sont **normaux** — et ça vous rend **folle**

Fais rocker ta Fatigue

La vérité que personne ne vous a dite

Votre fatigue existe vraiment.
Ce n'est pas psychologique.
C'est physiologique.

Mais voici le piège : votre médecin cherche UNE cause.
Il ne voit qu'une partie du puzzle.

Votre fatigue chronique, elle, c'est une
CASCADE

Sommeil fragmenté → moins de récupération → inflammation chronique → fatigue amplifiée → plus de crashes → perte de confiance → hypervigilance → sommeil encore plus fragmenté.

C'est un cercle vicieux. Et tant que vous n'adressez qu'UN symptôme à la fois, RIEN ne change vraiment.

Ce qu'il va se passer si vous continuez seule

Vous avez les infos maintenant. Les 5 clés.
Vous allez probablement les essayer

Mais voici ce qui va vraiment se passer :

- Vous allez essayer une clé isolée. Ça aide un peu. Pas assez.
- Vous allez ajouter une deuxième clé. Mais pas dans le bon ordre.
- Vous allez tâtonner pendant 2-3 mois. Aucun changement visible.
- Vous allez penser : "Ça ne marche pas pour moi."
- Vous allez abandonner. Vous resterez coincé.e.

Pendant ce temps ? Vos jours s'écoulent. Votre confiance baisse. Vous vous habituez à être fatigué.e.

C'est pas de votre faute. C'est juste que connaître les clés ≠ de les appliquer correctement à votre cas spécifique.

Pourquoi je peux vraiment vous aider

En janvier 2021, j'ai développé un Covid Long. J'ai perdu ma santé en quelques semaines.
De femme active — médecin spécialiste, sportive, maman de 3 enfants — je suis devenue quelqu'un qui respirait à peine.
Les bilans étaient normaux. Mais je ne fonctionnais pas.
J'ai cherché. J'ai étudié. J'ai testé. Et j'ai retrouvé une santé vraie.
Je suis médecin. Mais plus important : je suis patiente experte. Je sais ce que c'est de ne plus reconnaître son corps. Et ça change TOUT dans ma manière de vous accompagner.
Votre médecin est merveilleux. Mais il a 15 minutes. Moi, je prends le temps de RELIRE vos symptômes fonctionnellement — de voir comment ils s'interconnectent — et de vous proposer des leviers d'action. C'est complémentaire, pas un substitut.



Dr Marine Bertrand,
Médecin & Patiente Experte

fais rocker ta fatigue

> "Avant de guérir quelqu'un, demandez-lui s'il est prêt à abandonner les choses qui le rendent malade."
>
> **Hippocrate**

Ce que vous allez comprendre (et qui vous allez redevenir)

Vous allez COMPRENDRE

- D'où vient vraiment votre fatigue (pas une cause, mais une cascade)
- Pourquoi les trucs que vous avez essayés n'ont pas marché
- Que vous n'êtes pas fou.olle, mais dysrégulé.e (et ça se répare)

Vous allez POUVOIR FAIRE.

- Planifier votre journée sans arriver épuisé.e
- Bouger sans déclencher de crash
- Retrouver un sommeil réparateur
- Reprendre vos activités — sans culpabilité

Vous allez REDEVENIR

- Quelqu'un qui se fait confiance
- Une personne digne de repos et d'énergie
- Quelqu'un qui arrête de se culpabiliser

Et surtout : Vous allez sentir que quelqu'un vous comprend vraiment.

Fais rocker ta Fatigue

Fais rocker ta Fatigue



5 CLÉS

Retrouver l'énergie et reprendre votre vie

1 **Stop aux crashs**
Maîtriser votre enveloppe énergétique

2 **Réparer votre 2e cerveau :**
Quand l'alimentation change vraiment tout

3 **Récupération réelle**
Pourquoi dormir ne suffit plus

4 **Recâbler votre cerveau**
De la survie à la sérénité

5 **Éliminer ce qui vous vide**
Quand l'environnement change tout

5 clés que j' ai intégré dans mes accompagnements

Fais rocker ta Fatigue

1 -Stop aux crashs

Maîtriser votre enveloppe énergétique



Le problème : Vous vous forcez, vous crashez, vous culpabilisez, vous vous forcez à nouveau. Chaque crash déclenche une réaction inflammatoire (libération de cytokines) et désorganise votre système nerveux vagal. Votre corps apprend à avoir peur de l'effort.

La solution : Apprendre le **Pacing** — reconnaître votre véritable limite énergétique (souvent bien plus basse que vous ne le pensez) et ne jamais décharger complètement votre batterie. Cela donne à votre système nerveux une certitude : "Je suis en sécurité." La confiance corporelle revient.

Ce que ça change : Vous arrêtez les crashs. Votre système nerveux parasympathique (récupération) peut enfin s'activer. Progressivement, votre enveloppe énergétique s'agrandit — pas par forcing, mais par sécurité retrouvée.

Ce qu'en dit Emmanuelle, 52 ans, cadre supérieure : "*Marine m'aide à ajuster mon pacing ou à le recadrer quand je laisse filer. Elle a été un tournant pour moi pour avancer positivement avec la maladie.*"

2 - Réparer votre 2e cerveau

Quand l'alimentation change vraiment tout

Le problème : Votre microbiote (100 milliards de bactéries) est enflammé. Il sécrète des cytokines pro-inflammatoires qui traversent la barrière intestinale (perméabilité augmentée) et activent votre système nerveux central. Résultat : inflammation systémique, brouillard cérébral, fatigue amplifiée. Vous brûlez l'énergie juste à gérer l'inflammation, au lieu de l'utiliser pour vivre.

La solution : Nourrir votre microbiote avec une alimentation saine, variée, sans aliments inflammatoires. Réduire les additifs, le gluten (si sensibilité), les sucres raffinés. Laisser votre intestin cicatriser. Restaurer la barrière intestinale = moins d'inflammation = moins de fatigue.

Ce que ça change : Moins d'inflammation systémique = moins d'énergie brûlée inutilement. Votre brouillard cérébral se lève (le cerveau fonctionne mieux sans bruit inflammatoire). Vos douleurs diminuent. Vous commencez à avoir de l'énergie disponible pour les autres clés.

Ce qu'en dit Elvina :

"Marine a vite compris les causes d'une fatigue installée chez ma fille. Son expérience de médecin inspire immédiatement confiance."

Fais rocker ta Fatigue

3 - Récupération réelle

Pourquoi dormir ne suffit plus

Le problème : Votre système nerveux autonome est resté en mode "combattre/fuir" (sympathique hyperactivé). Même en dormant 10 heures, votre cerveau n'atteint pas le sommeil profond régénérateur. Vous ne produisez pas assez de sérotonine et de mélatonine (hormone du sommeil). Votre système parasympathique (via le nerf vague) ne peut pas s'activer. Résultat : sommeil de surface, pas de vrai récupération nerveuse.

La solution : Optimiser la **quantité** (vous coucher plus tôt, dormir 7-9h réelles) ET la **qualité** (rituels du soir pour signaler au corps "on se repose", lumière naturelle le matin pour synchroniser la mélatonine, méditation pour activer le nerf vague). Apprendre à votre système nerveux autonome à passer du mode "danger" au mode "sécurité".repos".

Ce que ça change : Votre énergie remonte progressivement (vous avez enfin une vraie récupération). Votre système nerveux parasympathique s'active = moins d'hypervigilance = moins d'inflammation. Les autres clés commencent à vraiment fonctionner (impossible d'avancer sans sommeil de qualité).

Ce qu'en dit Chantal :
"J'ai apprécié le diagnostic avec des outils précis. Aujourd'hui, je ne me sens plus fatiguée. J'ai retrouvé une belle énergie pour vivre pleinement."

4 - Recâbler votre cerveau De la survie à la sérénité

Le problème : Après des mois d'épuisement, votre cerveau a créé des chemins neuronaux forts : "Je ne peux pas me faire confiance. L'effort me tue." Ces chemins maintiennent l'hypervigilance même quand votre corps commence à aller mieux. Vos amygdales (centre de la peur) sont sur-activées. Vos neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) sont déprimés. Vous avez développé une plasticité négative.

La solution : Déconstruire progressivement les croyances qui vous maintiennent fatiguée via la répétition et les expériences positives (plasticité neuronale). Recréer des chemins neuronaux forts : "Je peux faire confiance à mon corps", "Le repos m'aide", "Je suis capable." Cultiver la patience — votre cerveau a besoin de temps et de répétition pour créer de nouveaux chemins.

Ce que ça change : Vous arrêtez de vous culpabiliser. Votre cerveau arrête de freiner la récupération. Votre système limbique se calme. Vos neurotransmetteurs commencent à se rééquilibrer (plus de dopamine = plus d'énergie pour agir). Vous retrouvez confiance.

5 - Éliminer ce qui vous vide

Quand l'environnement change tout

Le problème : Quand votre énergie est limitée, chaque relation mal fixée, chaque interaction stressante libère du cortisol (hormone du stress). Le cortisol chronique = inflammation chronique = plus de fatigue. Vous n'avez pas assez d'énergie pour vous. Tout va aux autres. Votre système nerveux reste en mode "répondre aux demandes" (sympathique) au lieu de "récupérer" (parasympathique).

La solution : Apprendre à connaître vos besoins réels et les communiquer clairement. Poser des limites. Dire non sans culpabilité. Éliminer progressivement ce qui vous empoisonne. Cela donne à votre système nerveux une pause : "Je n'ai pas à être en alerte constant pour les autres."

Ce que ça change : Votre système nerveux parasympathique peut ENFIN s'activer = cortisol baisse = inflammation baisse = plus d'énergie. Vous gagnez de l'énergie juste en arrêtant de la donner inutilement. Les autres clés commencent à vraiment fonctionner — parce que vous avez de l'espace pour vous.

Ce qu'en dit Bénédicte, 49 ans, sage-femme :
"Marine est chaleureuse, généreuse, très à l'écoute. Ses conseils ont été d'une grande aide. Je recommande fortement à tous ceux qui souffrent d'un syndrome de fatigue chronique de faire appel à ses services."

Pourquoi les 5 interragissent ensemble ?

(La physiologie de la synergie)

Une meilleure alimentation → moins d'inflammation systémique → moins de brouillard cérébral → cerveau plus clair pour respecter le Pacing → moins de crashs → système nerveux moins dysrégulé → meilleur sommeil.

Un meilleur sommeil → récupération vraie → plus d'énergie parasympathique → capable de poser des limites → moins de stress chronique (cortisol baisse) → meilleure récupération nerveuse.

Des limites claires → moins de stress → cortisol baisse → inflammation baisse → plus d'énergie disponible → capable de respecter le Pacing sans crash.

C'est un système. Chaque clé améliore les autres ET crée un environnement où la récupération physiologique devient possible.

Votre médecin traite isolément (antiinflammatoire pour la douleur, somnifère pour le sommeil). Je relie les points — et c'est là que la vraie transformation physiologique arrive.

Une vraie histoire : comment ça fonctionne en pratique

Sophie, 48 ans, cadre peut être comme vous.
Elle se réveillait fatiguée. Brouillard cérébral. Douleurs musculaires. Trois médecins. Aucune anomalie. Mais elle était coincée.
Elle a essayé juste le pacing. Rien (parce que son microbiote enflammé continuait à produire des cytokines). Elle a essayé juste l'alimentation. Rien (parce que son système nerveux restait dysrégulé). Elle a juste essayé le sommeil. Léger mieux, mais pas durable (parce qu'elle continuait à faire des crashs énergétiques).
Puis elle a compris la cascade.
Elle a combiné les 5 clés dans le bon ordre. Elle a commencé par ce qui était VRAIMENT bloqué pour elle : le microbiote (elle avait des ballonnements constants). En même temps, elle a travaillé ses limites avec son environnement professionnel (arrêt du cortisol chronique). Puis le pacing. Puis l'alimentation. Puis le sommeil a pu vraiment s'améliorer.
Résultat :

- Semaine 2-3 : premiers changements (moins de ballonnements, sommeil légèrement meilleur, système nerveux un chouïa plus calme)
- Semaine 4 : elle se réveille moins fatiguée. Son brouillard commence à se lever C'est nouveau.
- Semaine 8 : Elle reprend le sport sans crash après. Elle n'avait jamais cru que ça serait possible.
- Mois 3 : Elle se sent à nouveau elle-même. Ses neurotransmetteurs se sont rééquilibrés. Son inflammation a baissé. Son système nerveux lui fait confiance à nouveau.

Ce qui l'a changé : pas une seule clé. C'est comprendre **LA CASCADE SPÉCIFIQUE** qui la maintenait coincée. Et c'est quelqu'un qui a guidé l'ordre des actions. Parce que l'ordre, c'est TOUT.
C'est là que je viens.

Comment ça marche réellement

Étape 1 : L'entretien gratuit de 20 minutes

- J'écoute votre histoire, relire vos symptômes fonctionnellement — c'est-à-dire comprendre quelle est VOTRE cascade spécifique, quelles dysfonctions vous maintiennent bloquée, par laquelle commencer.
- Vous allez comprendre : "Voici comment ma physiologie s'est dysrégulée. Et voici par où on commence pour la rétablir."
- **À la fin, vous allez avoir une première clarté scientifique. Et vous allez sentir : quelqu'un comprend vraiment ce qui se passe dans mon corps.**

Étape 2 : Le bilan intégratif

- Je fais une lecture complète de votre physiologie avec des outils précis. Je comprends votre microbiote, votre sommeil, votre système nerveux autonome, votre environnement relationnel et hormonal.
- Je vous propose un plan d'action détaillé, ORDONNÉE — par quelle clé commencer en fonction de VOTRE cascade à vous.

Étape 3 : L'application et le suivi

- Vous appliquez les 5 clés dans le bon ordre, à votre rythme. Je vous accompagne. Vous commencez à sentir les changements physiologiques (souvent semaine 3-4 : meilleur sommeil, moins d'inflammation, plus d'énergie).

Questions que vous vous posez

"Est-ce que mon médecin va être d'accord ?"
Oui. Je suis médecin. Je fais une lecture FONCTIONNELLE de vos symptômes — c'est-à-dire comprendre comment ils sont interconnectés physiologiquement. Je NE pose pas de diagnostic. Je NE prescris pas. Je vous accompagne à identifier les leviers qui peuvent vous aider. C'est complémentaire à votre médecin traitant, pas un substitut.

"Est-ce que c'est du coaching de développement personnel ?"
Non. Je suis médecin. Je vous aide à comprendre la physiologie de votre fatigue et comment la rétablir. C'est scientifique, pas du développement personnel. Je relie les points que votre médecin n'a pas eu le temps de relier.

"Combien de temps avant je me sente mieux ?"
Vous remarquerez une différence en 3-4 semaines (sommeil meilleur, brouillard légèrement levé, inflammation qui baisse doucement). Les résultats significatifs arrivent entre 2-3 mois. Ça dépend de votre situation et de votre engagement. Mais les changements arrivent progressivement, et ils s'accumulent.

Réservez votre entretien gratuit de 20 minutes

Ce guide vous donne les 5 clés
Mais les appliquer à VOTRE cas spécifique,
dans le bon ordre, en comprenant VOTRE cascade unique
c'est autre chose.

Lors d'un entretien de 20 minutes gratuit, nous allons :

✓ Écouter votre histoire

✓ Relire vos symptômes fonctionnellement

✓ Voir si je peux vraiment vous aider

✓ Vous proposer un chemin clair

À la fin, vous allez avoir une première clarté. Et vous allez sentir que vous commencez à comprendre vraiment.

Important : Je prends 10 bilans par mois maximum.
Les places se remplissent vite.
Si ce guide vous a parlé, n'attendez pas.

Chaque jour de plus sans clarté = un jour de plus dans le doute.

Un jour de plus sans confiance en votre corps.

Arrêtez ça MAINTENANT.

Réservez votre entretien gratuit de 20 minutes



Fais rocker ta Fatigue

Avant ce rendez-vous + derniers mots

Avant ce rendez-vous

- Pendant 3 jours, observez sans juger :
  - à quel moment êtes-vous la moins fatigué.e ?
  - Qu'est-ce qui aggrave votre fatigue ?
- Une fois par jour, respirez lentement : inspire 4, expire 6. Votre système nerveux a besoin de ça.
- Écoutez votre corps : "Qu'est-ce que tu essaies de me signaler ?"

Derniers mots.

- Vous n'êtes pas folle.
- Votre fatigue existe vraiment.
- Et il y a une sortie.

Réservez maintenant.

Dr Marine Bertrand, médecin, experte en fatigue chronique, patiente experte Covid long
Fondée sur la médecine. Construite sur le vécu.