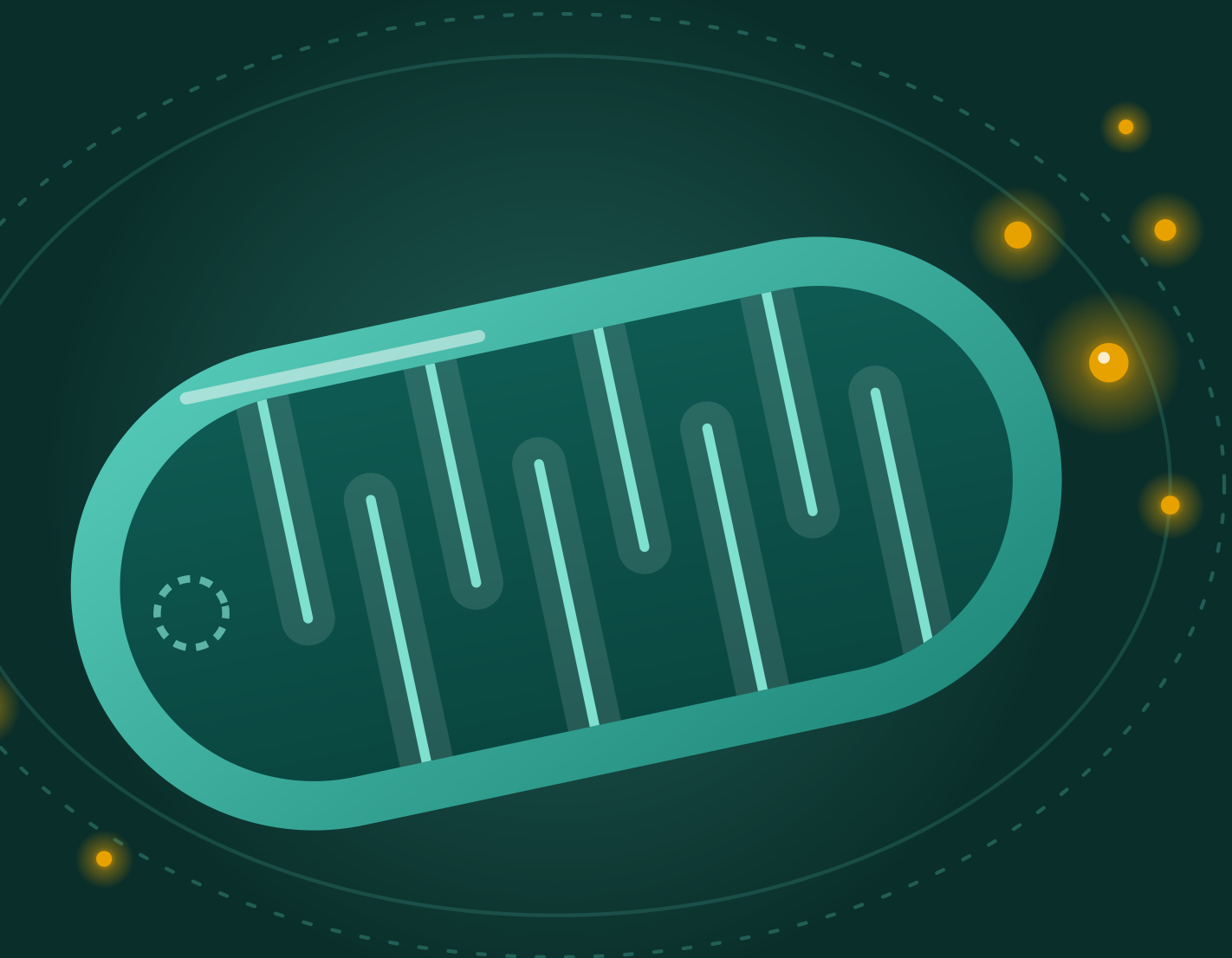


GUIDE GRATUIT

Les 5 pistes d'une fatigue *sans cause apparente*

Comprendre d'où peut venir votre fatigue, et savoir quoi demander à votre médecin.*



* Guide informatif et éducatif. Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas un avis médical. Avertissement complet en dernière page.

Une fatigue « sans cause apparente » a presque toujours une cause

Vous êtes fatigué(e) depuis des semaines, votre prise de sang est « normale » et personne ne sait vraiment pourquoi. Cela veut le plus souvent dire que les premiers examens n'ont rien montré. Cela ne veut pas dire que votre fatigue n'a pas de cause, ni qu'elle est dans votre tête.

Les cinq pistes suivantes sont classées dans un ordre précis : on commence par ce qui doit être écarté en priorité, puis on avance vers les pistes plus fines.

1 Écarter une cause médicale

Les examens à demander et les signes qui imposent de consulter vite.

2 Le sommeil

Dormir assez ne suffit pas toujours : qualité, apnée, régularité.

3 Le stress prolongé

Quand la surcharge mentale épuise le corps.

4 L'alimentation et les carences

Les manques possibles, à confirmer avant toute supplémentation.

5 L'énergie cellulaire

Les mitochondries : ce qu'on sait, et ce qu'on ne sait pas.

Comment utiliser ce guide

- Lisez les pistes dans l'ordre, sans sauter la première.
- Cochez la check-list à la fin au fur et à mesure.
- Remplissez le carnet d'énergie pendant 7 jours : il aidera votre médecin autant que vous.

Écarter une cause médicale

C'est la première piste, parce qu'elle est la plus importante. Une fatigue qui dure peut venir d'une anémie, d'un trouble de la thyroïde, d'une carence, d'un diabète, d'une apnée du sommeil, d'une infection récente ou d'un effet de médicament.

Un bilan « normal » n'a pas forcément tout regardé. Une prise de sang limitée à l'hémogramme peut passer à côté d'un manque de fer sans anémie, par exemple. Demandez à votre médecin ce qui a été vérifié, et ce qui pourrait l'être.

Examen	Ce qu'il peut éclairer
Ferritine (réserves de fer)	Un manque de fer, même sans anémie
TSH (thyroïde)	Une thyroïde ralentie ou trop active
Vitamine B12 et folates	Une carence, plus fréquente en alimentation végétarienne ou végétale
Glycémie à jeun	Un déséquilibre du sucre dans le sang
Vitamine D	Un déficit, fréquent en hiver
Évaluation du sommeil	Une apnée du sommeil, si vous ronflez ou êtes somnolent(e) en journée
Revue de vos médicaments	Une fatigue due à un traitement en cours

Les examens à prescrire relèvent de votre médecin, qui décide selon votre situation.

Consultez rapidement si votre fatigue s'accompagne de fièvre, d'une perte de poids inexpliquée, d'un essoufflement, d'une douleur dans la poitrine, de palpitations ou de signes neurologiques (faiblesse d'un côté du corps, trouble de la parole ou de la vision). En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.

2

PISTE 2

Le sommeil, sa durée et sa qualité

Dormir sept heures ne garantit pas de récupérer. Ce qui compte, c'est la qualité du sommeil et sa régularité.

La question à vous poser : vous réveillez-vous fatigué(e) après une nuit qui vous paraît suffisante ? Si oui, le sommeil mérite d'être regardé de près.

- Des ronflements forts, des pauses respiratoires remarquées par votre entourage, ou des maux de tête au réveil. Ils peuvent signaler une apnée du sommeil, qui se diagnostique et se soigne.
- Des réveils fréquents la nuit, ou un endormissement très long.
- Une somnolence en journée, qui vous fait lutter contre l'envie de dormir.
- Des horaires de coucher et de lever très variables d'un jour à l'autre.

Si plusieurs de ces signes vous parlent, notez-les et parlez-en à votre médecin. L'apnée du sommeil, en particulier, ne se devine pas : elle se confirme par un examen.

3

PISTE 3

Le stress prolongé et la surcharge mentale

Un stress qui dure épuise. Le corps reste en alerte, la récupération se fait mal, et la fatigue s'installe sans qu'aucun examen ne l'explique.

- Votre fatigue est plus légère en vacances ou le week-end, puis revient dès la reprise.
- Vous avez du mal à « débrancher », même quand vous vous reposez.
- Vous vous sentez à plat sur le plan émotionnel, irritable, ou moins intéressé(e) par ce qui vous plaisait.
- Votre concentration baisse quand la charge de travail ou la charge mentale augmente.

Une fatigue qui s'accompagne de tristesse durable, de perte d'intérêt ou de pensées noires mérite d'être abordée avec un professionnel de santé. Ce n'est pas un manque de volonté, et cela se prend en charge.

4

PISTE 4

L'alimentation et les carences possibles

Le corps a besoin de carburant et de matières premières pour fabriquer de l'énergie. Une alimentation irrégulière ou restrictive peut laisser des manques.

- Des repas sautés ou très irréguliers, et des coups de barre en milieu de matinée ou d'après-midi.
- Un régime restrictif, ou une alimentation végétarienne ou végétale sans suivi (la vitamine B12 mérite alors d'être vérifiée).
- Peu de protéines ou de légumes dans l'assiette, ou une digestion difficile qui limite l'absorption des nutriments.

Ne vous supplémentez pas au hasard. Une carence se confirme par une prise de sang, et un complément mal choisi peut être inutile, voire gênant si vous suivez un traitement. Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de commencer.

5

PISTE 5

L'énergie cellulaire

Vos cellules fabriquent leur énergie dans de petites structures, les **mitochondries**. Elles produisent l'essentiel de l'ATP, la molécule qui sert de carburant. Le cerveau consomme environ 20 % de l'énergie du corps au repos, ce qui le rend sensible à la façon dont cette énergie est gérée.

Leur bon fonctionnement dépend de nombreux facteurs : le sommeil, le stress, l'alimentation, l'activité physique, l'inflammation, et la disponibilité de certains nutriments (vitamines du groupe B, magnésium, coenzyme Q10, entre autres).

Cette piste est **une hypothèse de travail, pas un diagnostic**. Il n'existe pas de test courant, en médecine de ville, qui mesure le fonctionnement des mitochondries dans une fatigue du quotidien. Les maladies mitochondriales génétiques sont des maladies rares, diagnostiquées en milieu spécialisé, et ne sont pas l'objet de ce guide.

Elle mérite d'être explorée quand les pistes 1 à 4 ont été regardées et que la fatigue reste là, surtout si vous reconnaissez ces signes :

- Une récupération lente après un effort, même modéré.
- Un brouillard mental et une concentration qui lâche en cours de journée.
- Une endurance en baisse, physique ou intellectuelle.
- Une énergie qui s'effondre en fin de matinée ou d'après-midi.

Cette piste n'est pas à garder pour la fin*

Vous n'avez pas besoin d'attendre d'avoir tout épuisé pour la travailler. Notre accompagnement individuel vous remet un protocole personnalisé de synergies de molécules, validé par un Ph.D. Sciences. Il se mène en parallèle de votre suivi médical, jamais à sa place.

* Éducatif et informatif. Ne remplace pas un médecin. Résultats non garantis. Voir l'avertissement en dernière page.

VOTRE CHECK-LIST

Où en êtes-vous ?

Cochez ce que vous avez déjà fait. Ce qui reste décoché est votre prochaine étape.

- ☐ J'ai parlé de ma fatigue à mon médecin et noté ce qui a été vérifié.
- ☐ J'ai demandé si la ferritine, la TSH, la B12 et la glycémie avaient été regardées.
- ☐ J'ai pensé à l'apnée du sommeil et noté mes signes de sommeil non réparateur.
- ☐ J'ai fait le point sur mon niveau de stress et ma charge mentale.
- ☐ J'ai regardé mon alimentation, sans me supplémenter au hasard.
- ☐ J'ai rempli mon carnet d'énergie pendant 7 jours.

VOTRE CARNET D'ÉNERGIE

7 jours pour y voir clair

Remplissez-le chaque soir. Notez votre énergie sur 10 (0 = épuisé(e), 10 = en pleine forme). Apportez-le à votre rendez-vous médical.

Jour	Coucher	Lever	Énergie matin /10	Énergie après- midi /10	Énergie soir /10	Clarté mentale /10	Remarques
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

ET ENSUITE ?

Trois étapes concrètes

1

Voyez votre médecin avec votre carnet d'énergie et la liste de vos symptômes. Demandez ce qui a été vérifié et ce qui peut l'être.

2

Explorez les pistes 2 à 4 une par une, avec son aide si besoin, en changeant une chose à la fois pour voir ce qui joue vraiment.

3

Soutenez votre énergie cellulaire sans attendre. Cette piste peut se travailler en même temps que les autres, avec un accompagnement, tout en poursuivant votre suivi médical.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Protocole personnalisé 12 semaines*

Pas une liste standard de compléments : un protocole personnalisé de synergies de molécules, construit à partir de votre profil, avec un suivi pour ajuster en route.

- ✓ Questionnaire approfondi et entretien individuel de 45 minutes
- ✓ Choix et association des molécules, moment de prise, durée, vérification des interactions avec vos traitements
- ✓ 3 entretiens de suivi sur 12 semaines, avec ajustement du protocole
- ✓ Travail conçu et validé par un Ph.D. Sciences, 100 % à distance

497 €

TTC · prix de lancement jusqu'au 30 novembre 2026 · payable en 3 fois sans frais

Ou commencez par **le Bilan à 197 € TTC** : l'analyse de votre profil et vos recommandations personnalisées, sans suivi.

Découvrir l'accompagnement →

Trois formules selon votre besoin, à retrouver sur la page de l'accompagnement.

* Accompagnement éducatif et informatif. Il ne pose aucun diagnostic, ne remplace ni votre médecin ni un traitement, et les résultats ne sont pas garantis. Avertissement médical complet en page suivante.

Avertissement médical important

- Ce guide est un **support éducatif et informatif**. Ce n'est pas un dispositif médical.
- Il **ne pose aucun diagnostic**, ne traite, ne guérit et ne prévient aucune maladie, et **ne remplace ni l'avis, ni le diagnostic, ni le traitement** d'un professionnel de santé.
- Une fatigue persistante peut avoir de nombreuses causes médicales. **Consultez votre médecin**, surtout si la fatigue est récente, s'aggrave, ou s'accompagne de fièvre, de perte de poids inexpliquée, d'essoufflement, de douleurs dans la poitrine, de palpitations ou de signes neurologiques.
- En cas d'urgence, appelez le 15 (France) ou le 112.
- **Compléments et molécules** : ils ne remplacent pas une alimentation variée et un mode de vie équilibré. Si vous suivez un traitement, si vous êtes enceinte ou allaitez, ou si vous avez une maladie chronique, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant toute supplémentation. Ne modifiez et n'arrêtez aucun traitement sans avis médical.
- Les informations sur l'énergie cellulaire sont données à titre pédagogique. L'accompagnement proposé n'évalue pas directement le fonctionnement de vos mitochondries.
- Les résultats varient d'une personne à l'autre et ne sont pas garantis.