

GUIDE OFFERT

Tes 5 leviers d'énergie

Observe. Note. Décrypte ce qui marche pour toi.

Sommeil · Nutrition · Activité physique · Ton cycle · Santé mentale

Par **Caroline** · Nos Hormones · @nos_hormones

BIENVENUE

Avant de commencer

Tu es fatiguée sans vraiment savoir pourquoi ? Tu as des semaines pleines d'élan et d'autres où tout te coûte ?

Moi, c'est Caroline. Je suis en formation en symptothermie et je décrypte mon propre corps en même temps que je t'en parle. Pendant des années, j'ai eu des semaines « à plat » que je mettais sur le compte du travail, du sommeil ou de mon caractère.

Le déclic est venu quand j'ai commencé à **noter**. Pas à analyser : juste à noter. Et petit à petit, j'ai vu ce qui me donnait de l'énergie… et ce qui m'en prenait.

Aujourd'hui, à 39 ans, je suis beaucoup plus en forme qu'à 35. Pas grâce à une recette miracle : parce que j'ai appris à regarder ces **5 leviers**, à noter ce qui fonctionne chez moi, et à me faire accompagner quand il le fallait.

Prendre soin de soi n'est pas une contrainte. C'est un plaisir. Et ça change tout.

CE QUE TU SAURAS FAIRE À LA FIN

- Nommer les **5 leviers** qui jouent sur ton énergie et comprendre pourquoi.
- **Noter** chaque soir, en 1 minute, où tu en es sur chacun.
- **Décrypter** ton carnet pour trouver TON levier n°1, celui qui compte le plus pour toi.
- Savoir **quand en parler à un professionnel**.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

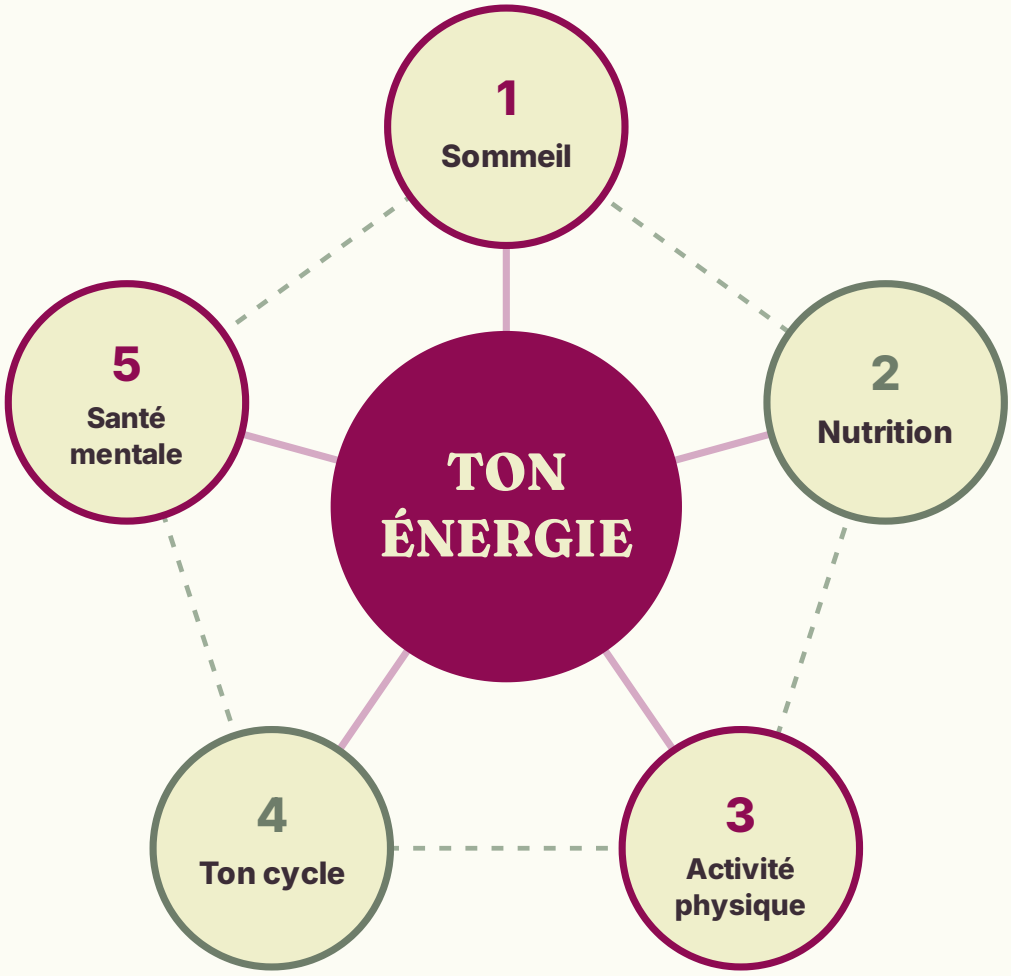
Lis-le une fois en entier (15 minutes). Puis imprime le carnet de la page 9 et remplis-le pendant 7 jours. Le 8e jour, suis la méthode de la page 10.

Je partage mon parcours d'apprentissage et des infos générales sur le cycle. Ce n'est pas un conseil médical.

LE SCHÉMA

Ton énergie repose sur 5 leviers

Ton énergie ne dépend pas d'une seule chose. Elle dépend de 5 leviers qui **se tiennent entre eux** : quand l'un baisse, il peut tirer les autres avec lui.



UN EXEMPLE DE LIEN

Des nuits trop courtes ne fatiguent pas seulement : dans les études où l'on réduit la nuit à 3 h 30 - 5 h 30, les participants mangent en moyenne **≈ 385 kcal de plus par jour**. Le levier « sommeil » tire le levier « nutrition ».

Al Khatib et coll., European Journal of Clinical Nutrition, 2017 — méta-analyse de 11 études (172 participants)

Le principe de ce guide : observer avant de changer. Aucun tableau générique ne sait ce qui te fatigue, toi. Ton carnet, si.

LEVIER 1

1 Le sommeil

La nuit, ton corps récupère, répare et règle ton appétit et ton humeur du lendemain.

7 h + de sommeil par nuit : c'est le repère recommandé pour un adulte en bonne santé.

Consensus AASM & Sleep Research Society, Watson et coll., J Clin Sleep Med, 2015

CE QUE TU OBSERVES

- L'heure où tu te couches et te lèves
- Tes réveils dans la nuit
- Ta sensation au réveil
- Autour de tes règles : beaucoup de femmes disent moins bien dormir

TA QUESTION DU SOIR

« Combien d'heures ai-je dormi ? Et au réveil, je me sentais reposée : »

de 1 à 5 ○○○○○

Les bases qui aident

- Des horaires de coucher et de lever réguliers, même le week-end.
- De la lumière du jour le matin, dehors si possible : elle aide ton horloge interne.
- Le café plutôt le matin, les écrans rangés un peu avant de dormir.

Sur le lien cycle-sommeil : Baker & Driver, Sleep Medicine, 2007.

Quand en parler à un pro : ronflements forts, pauses dans ta respiration signalées par ton entourage, ou insomnie qui dure depuis des semaines.

LEVIER 2

2 La nutrition

Ton assiette apporte le carburant, et le fer qui transporte l'oxygène jusqu'à tes muscles.

1 sur 5

Environ 1 femme sur 5 en âge d'avoir des règles a des **réserves de fer épuisées**. Chaque mois, les règles en emportent une partie.

Étude Esteban 2014-2016, Santé publique France, 2019

CE QUE TU OBSERVES

- Un coup de barre après certains repas
- Des fringales en fin de matinée ou d'après-midi
- Y avait-il une source de protéines à chaque repas ?
- Ta faim avant les règles : elle augmente chez certaines femmes

TA QUESTION DU SOIR

« Aujourd'hui, mes repas m'ont tenue jusqu'au suivant : »

de 1 à 5 ○○○○○

Les bases qui aident

- Une source de protéines à chaque repas : œufs, poisson, viande, laitages, légumineuses, tofu.
- Le fer : viande, poisson, légumineuses… avec un aliment riche en vitamine C (agrumes, poivron) pour mieux l'absorber.
- Des légumes et des féculents complets, qui calent plus longtemps.

Quand en parler à un pro : fatigue qui dure, règles abondantes, essoufflement inhabituel. Demande à ton médecin si un dosage de la ferritine (tes réserves de fer) est utile pour toi.

LEVIER 3

3 L'activité physique

Bouger fatigue sur le moment… et redonne de l'énergie dans la durée.

150-300 minutes d'activité modérée par semaine (marche rapide, vélo…) ou 75 à 150 minutes d'activité intense, **+ du renforcement musculaire** au moins 2 jours par semaine : c'est la recommandation pour les adultes.

Organisation mondiale de la santé, lignes directrices 2020 (Bull et coll., Br J Sports Med, 2020)

CE QUE TU OBSERVES

- Tes minutes d'activité, même la marche
- Ton énergie et ton humeur après une séance
- Ta récupération le lendemain
- Les moments du mois où tu te sens plus forte

TA QUESTION DU SOIR

« J'ai bougé ___ minutes. Après, je me sentais : »

de 1 à 5 ○○○○○

Les bases qui aident

- Marcher chaque jour : c'est déjà de l'activité.
- 2 séances de renforcement par semaine, même courtes : tes muscles et tes os en ont besoin, et encore plus avec l'âge.
- Commencer petit et augmenter peu à peu, idéalement avec un coach au début.

Quand en parler à un pro : douleur, essoufflement anormal, souci cardiaque, grossesse ou reprise après une longue pause.

LEVIER 4

4 Ton cycle

Tes hormones varient au fil du mois. Ton énergie aussi, souvent.

29,3 j

C'est la durée moyenne observée sur plus de **600 000 cycles**. Seuls 13 % de ces cycles duraient pile 28 jours : la durée varie d'une femme à l'autre et d'un mois à l'autre.

Bull et coll., npj Digital Medicine, 2019

CE QUE TU OBSERVES

- Le jour de ton cycle : J1 = premier jour de vraies règles (pas les petites traces)
- Ton énergie et ton humeur selon la période du mois
- Les jours avant les règles : c'est là que les changements d'humeur sont le plus souvent décrits

TA QUESTION DU SOIR

« Aujourd'hui, je suis à quel jour de mon cycle ? »

J ___

Les bases qui aident

- Note le J1 de chaque cycle : c'est ton point de repère.
- Pour voir l'effet de ton cycle, réimprime le carnet (page 9) et remplis-le sur 2 à 3 cycles : ton propre schéma apparaît.
- Méfie-toi des programmes qui imposent quoi faire à chaque phase : observe plutôt TES variations.

Sur cycle et émotions : Sundström Poromaa & Gingnell, Frontiers in Neuroscience, 2014.

Pas de cycle naturel en ce moment (contraception hormonale, grossesse, allaitement, ménopause) ? Laisse vide la colonne « Jour du cycle » du carnet : les 4 autres leviers restent valables.

Quand en parler à un pro : règles très douloureuses ou très abondantes, cycles très irréguliers, règles qui disparaissent.

LEVIER 5

5 La santé mentale

Le stress et le moral pèsent aussi sur ton énergie.

+ 50 %

La dépression est environ 50 % plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Prendre soin de ton moral fait partie de ta santé.

Organisation mondiale de la santé, fiche « Trouble dépressif (dépression) », consultée en 2026

CE QUE TU OBSERVES

- Ton niveau de stress de la journée
- Ton humeur générale
- Un moment rien que pour toi, oui ou non ?
- Ce qui t'a fait du bien… ou pris de l'énergie

TA QUESTION DU SOIR

« Mon humeur : /5. Mon calme (5 = très calme) : /5. »

de 1 à 5 ○○○○○

Les bases qui aident

- Un moment à toi chaque jour, même 10 minutes.
- Bouger : les exercices de renforcement sont associés à moins de symptômes dépressifs (synthèse de 33 essais).
- Parler : à une amie, à ton entourage, à un professionnel.

Gordon et coll., JAMA Psychiatry, 2018.

Quand en parler à un pro : humeur basse ou perte de plaisir qui durent plus de 2 semaines. En cas d'idées noires : **3114**, gratuit, 24 h/24. Danger immédiat : **15** ou **112**.

À IMPRIMER

Ton carnet 7 jours

Chaque soir, 1 minute. Note de 1 (très bas) à 5 (très bien). La colonne rose, c'est ton **énergie de la journée** : c'est elle qu'on va décrypter.

Jour	Jour du cycle J__	Sommeil heures + /5	Nutrition /5	Activité minutes + /5	Humeur /5	Calme /5	ÉNERGIE /5	Ce qui a aidé / pesé
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Dans toutes les colonnes, 5 = très bien. Pour le calme : 5 = très calme, 1 = très stressée.

LE 8E JOUR

Décrypte ton carnet

Ton carnet est rempli ? Prends 10 minutes et un surligneur. Voici la méthode.

1 **Repère tes extrêmes**

Entoure tes 2 jours où ton énergie était la plus **basse**, et tes 2 jours où elle était la plus **haute**.

2 **Regarde la veille et le jour même**

Pour chaque jour entouré, quel levier était bas ou haut ? Une nuit courte ? Un repas sauté ? Une séance de sport ? Une grosse journée de stress ? Les jours avant tes règles ?

3 **Trouve ton levier n°1**

Celui qui revient le plus souvent derrière tes jours « à plat ». C'est ton levier prioritaire, pour toi, en ce moment.

4 **Change UNE seule chose**

Les 7 jours suivants, agis sur ce seul levier en continuant ton carnet, puis compare. Idéalement, compare au même moment de ton cycle. Une chose à la fois, sinon tu ne sauras pas ce qui a marché.

UN EXEMPLE

Énergie à 2/5 mardi et jeudi. La veille : 5 h 30 de sommeil les deux fois. Énergie à 4/5 samedi, après une marche et une vraie nuit. → Levier n°1 : le **sommeil**. Action de la semaine : se coucher 30 minutes plus tôt.

CE QUI FONCTIONNE POUR MOI

CE QUI ME PREND DE L'ÉNERGIE

IMPORTANT

Quand en parler à un professionnel

La fatigue a mille causes. Ton carnet t'aide à y voir clair, mais seul un bilan médical peut trancher.

Prends rendez-vous avec ton médecin si tu remarques :

- ! Une **fatigue qui dure** depuis plusieurs semaines malgré des nuits correctes.
- ! Un **essoufflement** inhabituel, des palpitations, une pâleur.
- ! Des **règles très abondantes** ou très douloureuses, des cycles très irréguliers.
- ! Une **humeur basse** ou une perte de plaisir depuis plus de 2 semaines.
- ! Un **sommeil** non réparateur, des ronflements forts, des pauses respiratoires.

> **APPORTE TON CARNET**
>
> 7 jours notés, c'est une vraie base d'échange avec ton médecin. C'est lui qui décidera si un bilan (fer, thyroïde, vitamine D…) est utile pour toi.

En cas d'idées noires : **3114**, numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24. Danger immédiat : **15** ou **112**.

POUR ALLER PLUS LOIN

Et maintenant ?

Tu as ta carte : 5 leviers, un carnet, une méthode. Le reste, c'est ton observation, semaine après semaine.

Guide complet · « Les 4 phases & ton énergie »

Pour aller plus loin sur le levier n°4 : comprendre ce qui se passe dans ton corps à chaque phase de ton cycle, et repérer TES propres variations d'énergie, d'humeur et de sommeil. Sourcé, illustré, avec un carnet d'observation.

29 € · noshormones.fr/guide-4-phases.html

Chaque jour sur Instagram, je partage ce que j'apprends : hormones, sport, nutrition, signaux d'alerte.

@nos_hormones

Merci de m'avoir lue. Prends soin de toi, c'est un plaisir, pas une contrainte. — Caroline

Je partage mon parcours d'apprentissage et des infos générales sur le cycle. Ce n'est pas un conseil médical.

SOURCES

1. Watson NF et coll. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the AASM and SRS. J Clin Sleep Med, 2015;11(6):591-592.
2. Al Khatib HK et coll. The effects of partial sleep deprivation on energy balance: a systematic review and meta-analysis. Eur J Clin Nutr, 2017;71(5):614-624.
3. Baker FC, Driver HS. Circadian rhythms, sleep, and the menstrual cycle. Sleep Med, 2007;8(6):613-622.
4. Santé publique France. Étude Esteban 2014-2016, volet Nutrition, chapitre Dosages biologiques : vitamines et minéraux. 2019.
5. Bull FC et coll. WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med, 2020;54(24):1451-1462.
6. Bull JR et coll. Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. npj Digit Med, 2019;2:83.
7. Sundström Poromaa I, Gingnell M. Menstrual cycle influence on cognitive function and emotion processing — from a reproductive perspective. Front Neurosci, 2014;8:380.
8. Organisation mondiale de la santé. Fiche « Trouble dépressif (dépression) — Principaux faits », consultée en 2026.
9. Gordon BR et coll. Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms. JAMA Psychiatry, 2018;75(6):566-576.