

Dossier n°1 – « Claire »

Motif de consultation

Claire, 39 ans, vous consulte car elle ressent :

- Une fatigue persistante malgré un sommeil correct.
- Des troubles digestifs imprévisibles.
- Une augmentation récente de son stress avec épisodes d'angoisse.

Elle précise :

« Ce n'est pas dramatique, mais ça m'épuise. J'ai l'impression que mon corps ne suit plus. »

Profil général

39 ans

1m62 – 56 kg

Mariée, 2 enfants

Travaille à temps plein dans le domaine administratif – RH

Vit dans un appartement, en milieu urbain.

Elle se décrit comme « fonctionnelle mais sous pression permanente ».

Axe psycho-émotionnel

Depuis 1 an :

Sensation de tension interne quasi permanente

Ruminations mentales le soir

Oppression thoracique ponctuelle

Deux épisodes de crise d'angoisse avec palpitations, sensation d'étouffer et peur de faire un malaise.

De plus, elle dit ne « pas être stressée » cependant se sent constamment sollicitée (travail + charge mentale + enfants).

Antécédent : burn-out il y a 4 ans.

Habitudes alimentaires

Petit-déjeuner

Rapide, souvent industriel (biscuits + café).

Parfois fromage blanc + céréales.

Déjeuner et dîner :

Repas correct : riz ou pâtes, poisson ou poulet, légumes. Un bout de fromage + un yaourt. Un fruit.

Observations importantes:

Beaucoup de fromage et de produits laitiers.

Consommation régulière de biscuits et produits industriels

Ballonnements réguliers mais surtout avec oignon, ail, poireau, légumineuses.

Alternance diarrhée/constipation

Antécédents

Trouble du comportement alimentaire ancien (restrictif)

Terrain allergique (acariens, pollens)

Hypotension, malaises vagues

Parodontite débutante

Pas de suivi médical actuel.

Sphère gynécologique

Règles très douloureuses et cycle plutôt irrégulier (souvent long)

Flux peu abondant

Très grosse baisse d'énergie prémenstruelle

Aucune contraception hormonale tolérée.

Sommeil

Elle s'endort facilement mais se réveille épuisée.

Couchée vers minuit, réveil entre vers 7h

Réveil non récupérateur

Autres

Pas de problématique de cystites ou d'infection urinaire.

Pas de problèmes à ses accouchements/grossesses.

Pas de problèmes articulaires ou circulatoires.

Pas de problèmes de peau.

Pas d'activité physique.

Correction étude de cas – Claire

Analyse :

Claire présente un tableau très cohérent d'un terrain de surcharge nerveuse chronique avec fragilisation digestive et hormonale.

Nous sommes probablement face à un déséquilibre du système nerveux autonome, avec une dominance sympathique (hyperactivation du système de stress).

Hypothèses de terrain :

- *Fragilité du système nerveux*

L'histoire de burn-out, la tension interne permanente, les crises d'angoisse et les ruminations mentales indiquent un épuisement neuro-surrénalien. Le système nerveux reste en alerte permanente et ne parvient plus à récupérer correctement.

-

Terrain digestif irrité/dysbiose :

Les ballonnements avec oignon, ail, poireau et légumineuses orientent vers une sensibilité aux FODMAPs et possiblement un déséquilibre du microbiote intestinal. L'alternance diarrhée / constipation. Le stress chronique joue un rôle majeur car le système digestif est directement relié au système nerveux via l'axe intestin-cerveau.



Terrain hormonal fragile :

Cycle long, règles douloureuses... Le stress chronique perturbe la régulation hormonale via l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien.

Mes priorités :

- apaiser le système nerveux
- stabiliser l'intestin
- reconstruire la vitalité

Plan d'accompagnement sur plusieurs consultations

● Consultation 1 : Réharmonisation

1. Axe alimentaire :

- Le petit-déjeuner industriel est problématique car il provoque des variations glycémiques importantes. Je proposerai un petit dej plus stable et protéiné (jambon sans nitrite, œuf, pain complet au levain, oléagineux, avocat, fruit, tisane...).
- Réduction des produits laitiers : la consommation majeure de produits laitiers peut favoriser l'inflammation digestive, ballonnement, le déséquilibre du microbiote.
- Simplification digestive : Pendant quelques semaines, privilégier les légumes cuits et digestes, éviter les légumineuses, faire des repas simples sans trop d'ingrédients...
- Structurer les journées : 3 repas à heures fixes, assiettes équilibrées, mastication, éviter de trop boire durant les repas.

2. Exercice physique

L'objectif n'est pas de mettre en place un sport intense mais de réintroduire progressivement du mouvement physiologique, car le corps humain est conçu pour bouger quotidiennement. Le mouvement joue un rôle majeur dans la régulation du système nerveux, la circulation sanguine et lymphatique, la digestion ainsi que la gestion du stress. Chez Claire, qui présente une fatigue persistante et une tension nerveuse importante, l'activité physique devra rester douce, régulière et non stressante pour l'organisme.

La marche quotidienne reste l'outil le plus simple et le plus efficace. Marcher environ trente minutes par jour permet d'oxygéner les tissus, de favoriser la digestion, d'améliorer la qualité du sommeil et d'apaiser

le système nerveux. L'idéal est de marcher à un rythme tranquille, si possible en extérieur et dans des environnements naturels.

Si la fatigue est trop importante pour instaurer immédiatement une marche quotidienne, il est possible de commencer par des pratiques encore plus douces qui relancent progressivement les grandes fonctions physiologiques. Le brossage à sec, pratiqué chaque matin, peut par exemple soutenir la circulation lymphatique et stimuler légèrement l'organisme sans créer de fatigue supplémentaire.

L'utilisation d'un mini-trampoline peut également être intéressante. Quelques minutes de rebonds doux suffisent à stimuler la circulation lymphatique et sanguine, sans impact pour les articulations et sans nécessiter de longues séances. C'est une pratique facile à intégrer dans le quotidien et souvent bien tolérée même en cas de fatigue.

Par ailleurs, le simple fait de passer du temps à l'extérieur peut déjà constituer un levier thérapeutique important. Aller s'asseoir dans un environnement naturel, par exemple en forêt ou dans un parc, deux à trois fois par semaine, permet de diminuer la charge mentale, de réguler le système nerveux et de pratiquer quelques exercices de respiration profonde.

Dans cette situation, l'accompagnement devra rester très individualisé. Il sera important de discuter avec la consultante afin de déterminer ce qui lui semble le plus simple et le plus réaliste à mettre en place, afin d'éviter toute contrainte supplémentaire. L'objectif est de trouver une pratique qui s'intègre naturellement dans son quotidien et qu'elle pourra maintenir dans la durée.

3. Gestion du stress :

Une pratique simple sera proposée : cohérence cardiaque.

Un travail sur les ruminations mentales pourra également être proposé avec un journal de décharge mentale le soir (journaling) ou un travail avec une sophrologue.

4. Hydrologie :

Les bains au sel d'Epsom peuvent favoriser la détente musculaire et nerveuse.

Un bain chaud avec deux poignées de sel d'Epsom une à deux fois par semaine peut aider à relâcher les tensions accumulées.

5. Luminothérapie :

La lumière naturelle joue un rôle fondamental dans la régulation des rythmes biologiques, notamment du rythme circadien, qui influence directement l'énergie, l'humeur, le sommeil et l'équilibre du système

nerveux. Dans ce contexte, il peut être recommandé à Claire d'utiliser une lampe de luminothérapie le matin, idéalement dans l'heure suivant le réveil. Une exposition d'environ vingt à trente minutes, pendant une activité calme comme le petit-déjeuner ou la lecture, est généralement suffisante. La lampe doit fournir une intensité d'environ 10 000 lux et être positionnée à une distance adaptée, sans regarder directement la source lumineuse **OU** s'exposer tous les jours à la lumière naturelle. Encourager Claire à sortir à l'extérieur le matin, même quelques minutes, peut déjà constituer une intervention simple mais très efficace.

6. Techniques complémentaires :

- Magnésium bisglycinate

Il agit sur la détente nerveuse, la gestion du stress et la fatigue.

- Oméga 3

Ils participent à la régulation de l'inflammation et soutiennent l'équilibre du système nerveux.

- Rhodiola, ashwagandha

- **Consultation 2 : travail digestif**

1. Bilan de la cure de réharmonisation et ajustements

La seconde consultation a pour objectif principal de faire un point précis sur ce qui a été mis en place lors de la première cure. Dans une approche hygiéniste, il est essentiel d'évaluer non seulement les résultats obtenus, mais également la facilité **ou la difficulté** rencontrée par la consultante dans l'application des conseils proposés.

Cette étape permet d'éviter une approche trop théorique ou trop exigeante. L'objectif est de construire un accompagnement réaliste, adapté à la vie quotidienne de Claire, qui est déjà très sollicitée par son travail et sa charge mentale familiale.

Je commencerais donc par explorer plusieurs points : ce qui a été facile à mettre en place, ce qui a été difficile ou abandonné, les éventuelles améliorations ressenties sur le plan digestif, énergétique ou émotionnel, et les résistances éventuelles.

Certaines personnes appliquent très bien les recommandations alimentaires mais ont plus de difficulté à instaurer des routines de gestion du stress. D'autres, au contraire, modifient facilement leur hygiène de vie mais ont plus de mal à changer leurs habitudes alimentaires. Cette phase d'écoute est donc essentielle pour moi et pour adapter l'accompagnement.

Si certaines recommandations ont été difficiles à appliquer, pour ma part l'objectif n'est pas de les maintenir à tout prix mais de les ajuster afin de trouver des alternatives plus simples. Par exemple, si Claire n'a pas réussi à mettre en place un petit-déjeuner protéiné salé, cela peut être totalement compréhensible car ce type de modification alimentaire peut représenter un changement important pour certaines personnes (surtout les français !)

Dans ce cas, une alternative plus progressive peut être proposée avec un petit-déjeuner sucré mais intégrant une source de protéines.

L'approche naturopathique repose sur la régularité et la progressivité. Il vaut toujours mieux mettre en place quelques changements simples **mais** durables que de nombreuses recommandations difficiles à maintenir. Cette seconde consultation permet donc de consolider les bases posées lors de la première cure, tout en ajustant les conseils afin de favoriser leur intégration dans le quotidien de Claire.

2. Alors on fait une detox ?

Dans de nombreux accompagnements naturopathiques, la seconde consultation est souvent le moment où l'on propose une cure de détoxification. L'organisme ayant été réharmonisé lors de la première phase, l'idée est alors de soutenir les émonctoires afin de favoriser l'élimination des surcharges.

Cependant, dans le cas de Claire, cette stratégie ne semble pas adaptée pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, son terrain apparaît relativement fragile sur le plan nerveux et énergétique. La fatigue persistante, l'hyperactivité du système nerveux, les épisodes d'angoisse et l'antécédent de burn-out indiquent un organisme qui fonctionne déjà sous contrainte. Dans ce contexte, engager une cure de détoxification pourrait représenter un stress supplémentaire pour l'organisme. Une mobilisation importante des toxines demande en effet de l'énergie métabolique et une bonne capacité d'élimination.

Ensuite, les troubles digestifs observés orientent vers un terrain de dysbiose intestinale, avec probablement une fermentation digestive importante et une hypersensibilité du microbiote. L'alternance diarrhée-constipation, les ballonnements avec certains aliments fermentescibles et le terrain allergique sont des éléments cohérents avec ce type de déséquilibre.

Or, dans un contexte de dysbiose, mobiliser des toxines peut poser problème. Une détoxification mobilise des déchets métaboliques qui transitent en grande partie par le foie puis par l'intestin. Si le microbiote est déséquilibré et si la muqueuse intestinale est fragilisée, il peut se produire un phénomène de re-circulation des toxines, parfois appelé circulation entéro-hépatique. Autrement dit, certaines toxines libérées par le foie peuvent être réabsorbées au niveau intestinal et réintégrer la circulation sanguine, ce qui peut aggraver la fatigue, les troubles digestifs ou les symptômes nerveux.

Dans ce contexte, la priorité ne sera donc pas une détoxification mais plutôt une phase de stabilisation et de restauration du terrain. L'objectif sera de soutenir le microbiote intestinal, de diminuer l'inflammation digestive et de renforcer progressivement la vitalité générale de l'organisme.

La consultation 2 pourra ainsi rester centrée sur plusieurs axes : consolider les ajustements alimentaires, poursuivre le travail sur la gestion du stress et le système nerveux, améliorer la digestion et soutenir le microbiote. Une approche douce de revitalisation sera souvent beaucoup plus pertinente qu'une mobilisation des toxines chez une personne présentant ce type de terrain.

Dans une logique hygiéniste, on considère que lorsque l'organisme retrouve progressivement son équilibre, les processus d'élimination se régulent naturellement. La détoxification n'est donc pas nécessairement une étape systématique, et dans certains cas, comme celui de Claire, il est préférable de renforcer les capacités de l'organisme avant d'envisager toute mobilisation des surcharges.

3. Orientation vers un processus de régénération intestinale (phase 1 : nettoyage) :

Dans un premier temps, il peut être intéressant d'utiliser certains actifs permettant de réduire les fermentations intestinales et d'assainir le terrain digestif. Des plantes digestives comme l'origan, le thym ou le girofle sont parfois utilisées pour leurs propriétés antimicrobiennes naturelles. L'objectif n'est pas d'éliminer la flore bactérienne mais de limiter certains déséquilibres pouvant favoriser les ballonnements et l'inconfort digestif. Ils sont quand même agressifs, et peuvent créer un syndrome de "die-off".

J'utiliserais des "nettoyants" plus doux : le charbon actif pour adsorber les gaz et certaines toxines digestives, et la chlorophylle pour soutenir l'assainissement du milieu intestinal et favoriser un environnement plus favorable au microbiote. (cure de 10 jours)

4. Réparation de la muqueuses :

La paroi intestinale constitue une structure essentielle. Elle agit comme une interface entre le milieu extérieur contenu dans l'intestin et le milieu intérieur de l'organisme. Cette barrière permet normalement de laisser passer les nutriments utiles tout en empêchant le passage de substances indésirables comme certaines toxines, fragments bactériens ou molécules alimentaires mal digérées.

Lorsque cette barrière est irritée ou fragilisée, sa perméabilité peut augmenter. Certaines molécules peuvent alors traverser la paroi intestinale de manière inappropriée et stimuler le système immunitaire. Cela peut favoriser des phénomènes inflammatoires, des sensibilités alimentaires ou entretenir un terrain allergique. Chez certaines personnes, cette situation peut également contribuer à la fatigue chronique et à une sensation de digestion difficile.

Dans ce contexte, une partie du travail naturopathique consiste à favoriser la réparation et la protection de cette muqueuse digestive.

L'alimentation joue un rôle central. Une alimentation simple, peu transformée et riche en nutriments favorables à la régénération cellulaire permet déjà de soutenir ce processus. Les légumes bien cuits, les bouillons riches en minéraux, les sources de protéines de bonne qualité et les bons acides gras participent à nourrir les cellules intestinales.

Certains nutriments spécifiques peuvent également soutenir la réparation de la muqueuse. La glutamine est souvent utilisée dans ce contexte car cet acide aminé constitue une source d'énergie privilégiée pour les cellules de l'intestin. Elle peut contribuer à soutenir la régénération de la paroi digestive et à améliorer la tolérance digestive.

Le zinc peut également jouer un rôle important dans le maintien de l'intégrité des muqueuses et dans les processus de réparation tissulaire. Chez les personnes présentant une fragilité digestive ou un terrain inflammatoire, un apport adapté peut soutenir les mécanismes de cicatrisation de la muqueuse.

Les oméga 3 peuvent également être intéressants car ils participent à la régulation de l'inflammation et soutiennent l'équilibre global du terrain.

Parallèlement, certaines plantes ou substances protectrices de la muqueuse peuvent être utilisées. Des plantes riches en mucilages comme la guimauve, la mauve ou le bouillon d'os peuvent contribuer à apaiser et protéger la paroi digestive.

● **Consultation 3: Revitalisation + Microbiote**

La revitalisation correspond au moment où l'organisme retrouve progressivement ses capacités d'autorégulation. Une fois que la digestion est plus stable et que la charge de stress diminue, la vitalité peut se reconstruire progressivement !! Cette phase vise donc à consolider les améliorations obtenues et à installer des habitudes d'hygiène de vie durables permettant à Claire de maintenir cet équilibre dans le temps.

1. Probiotique :

Dans un second temps, lorsque le terrain digestif est plus apaisé, il devient pertinent d'introduire des probiotiques. Ces micro-organismes vivants contribuent à restaurer un microbiote intestinal plus équilibré et plus diversifié. Ils peuvent aider à améliorer le confort digestif, soutenir l'immunité et favoriser une meilleure digestion.

Dans les cas où la dysbiose est ancienne, où il existe un terrain allergique ou un stress chronique

important, le travail peut s'étendre sur 3 à 6 mois pour retrouver un équilibre intestinal durable.

2. Alimentation

L'alimentation reste la base de ce travail. Il s'agit de maintenir une alimentation nutritive, riche en micronutriments et en aliments peu transformés. Les apports en protéines de qualité sont importants car ils participent à la construction des tissus, à la production d'enzymes et à la synthèse de nombreux neurotransmetteurs impliqués dans l'énergie et l'équilibre émotionnel. Les bonnes sources de lipides, notamment les oméga 3, continuent également à soutenir le système nerveux et à réguler l'inflammation.

3. Techniques complémentaires

Les compléments alimentaires peuvent soutenir cette phase de reconstruction. Les vitamines du groupe B peuvent être intéressantes pour soutenir le métabolisme énergétique et le système nerveux. Le magnésium peut continuer à être utilisé si la gestion du stress reste fragile. D'autres compléments peuvent être utilisés (à voir selon contre indications) : plasma de quinton, POP, shilajit, algues...

Pourquoi pas ? un soutien par coenzyme Q10 peut être envisagé. Cette molécule intervient dans la production d'énergie au niveau des mitochondries, qui sont les centrales énergétiques des cellules. Elle peut être particulièrement utile lorsque la fatigue est liée à un déficit énergétique cellulaire.

4. Travail psycho-émotionnel

Dans cette troisième phase, l'objectif sera donc d'aider Claire à retrouver des espaces de récupération mentale et émotionnelle.

Je me concentre souvent en premier axe sur la relation aux écrans et aux sollicitations numériques. L'exposition constante aux informations, aux notifications et aux sollicitations sociales peut maintenir le cerveau dans un état d'alerte permanent. Chez certaines personnes, cela peut aussi s'accompagner d'un phénomène appelé FOMO, pour "fear of missing out", c'est-à-dire la peur de manquer quelque chose. Cette sensation pousse à consulter fréquemment son téléphone, les réseaux sociaux ou les emails, ce qui entretient une hyperstimulation mentale. Pourquoi pas envisager un detox des écrans. En tous cas essayez de les limiter au maximum le soir.

Un second axe concerne la réintroduction d'activités créatives ou plaisantes. Les activités créatives jouent un rôle important dans l'équilibre du système nerveux car elles mobilisent des zones du cerveau différentes de celles impliquées dans la gestion du stress et des obligations quotidiennes. Elles permettent souvent de retrouver un état de concentration calme et apaisé (peinture, tricot, couture, poterie, puzzle, lecture, dessin, jardinage, cuisine...)

● **Consultation 4 : stabilisation et autonomie**

La consultation suivante a généralement pour objectif de stabiliser les améliorations obtenues et d'accompagner la consultante vers plus d'autonomie dans son hygiène de vie. À ce stade, l'idée n'est plus d'ajouter de nombreuses interventions mais plutôt de consolider les habitudes mises en place et d'observer comment l'organisme évolue dans le temps.