



L'édito de Bernadette LUCQ-DAVAN créatrice de la méthode 3NF

Septembre. Les listes de bonnes résolutions fleurissent partout. Sport, sommeil, alimentation, organisation. Et vous, vous rentrez d'août en vous demandant où vous allez trouver l'énergie pour tout ça.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est votre biologie.

Rentrer fatigué de vacances n'est pas une anomalie honteuse. C'est souvent le signe que votre organisme a profité du ralentissement estival pour enfin vous dire la vérité : il est épuisé. Pas "j'ai besoin d'une bonne nuit de sommeil" épuisé. Épuisé en profondeur, au niveau des surrénales, du système nerveux, des réserves cellulaires.

Et la mauvaise nouvelle, c'est que les bonnes résolutions de rentrée, sport intensif, jeûne, nouveau régime, sont exactement ce que votre organisme ne peut pas supporter dans cet état.

La bonne nouvelle, c'est qu'une fois qu'on comprend ce qui se passe vraiment, tout devient beaucoup plus simple.

Ce numéro est consacré à la fatigue chronique de rentrée. Pas la fatigue qu'on efface avec un week-end de repos. Celle qui dure, qui résiste, qui revient. Et surtout : ce qu'on peut faire vraiment pour s'en sortir.

Bonne lecture.

l'actu AtelierDuMieuxEtre :

 Atelier collectif 3NF de septembre : Fatigue chronique post estivale : venez comprendre pourquoi votre fatigue est toujours là malgré le repos :

>> le mardi 15 septembre de 17h à 18h30 au centre Synergie : 17 Av Vignancour à Pau

- 90 minutes pour comprendre vos causes profondes,
- repartir avec 5 gestes concrets, et
- découvrir si un accompagnement personnalisé est fait pour vous.

 Lancement le 18 septembre à 18h à Ousse et le 19 septembre à 14 h à Lons, du programme mieux-être et longévité. Intéressée ? et si on en parlait au 07 69 82 28 07 !

Intéressée par du sur-mesure et de l'individuel?

Contactez-moi au 0769822807 ou prenez directement un rdv: "atelier individuel" sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

Pourquoi vos bonnes résolutions ne tiennent pas

Ce que votre médecin ne voit pas dans vos bilans

Il y a une phrase que j'entends très souvent en consultation, et peut-être que vous la reconnaissez :

"Mes bilans sont normaux. On me dit que c'est le stress, l'âge, la ménopause."

Le problème, c'est que "normal" ne veut pas dire "optimal". Et cette distinction change absolument tout.

Prenons trois exemples concrets tirés de ma pratique.

La ferritine d'abord. Le seuil de laboratoire accepté est supérieur à 12 µg/L. Le seuil fonctionnel pour ne pas être épuisée est supérieur à 70 µg/L. Entre les deux, votre médecin vous dit que tout va bien. Votre corps, lui, tourne à vide.

La vitamine D ensuite. La norme standard est supérieure à 20 ng/mL. Le seuil optimal pour l'énergie, l'immunité et l'humeur se situe entre 50 et 70 ng/mL. Même écart. Même incompréhension.

Le magnésium enfin. Le bilan sanguin classique mesure le magnésium sérique, qui représente seulement 1 % du magnésium total de l'organisme. Le vrai indicateur, c'est le magnésium érythrocytaire. Rarement demandé. Rarement dosé. Pourtant central dans la fatigue, l'anxiété et le sommeil fragmenté.

Les 3 causes profondes que les plantes ne touchent pas seules

Ma présentation de l'atelier de septembre les détaille, mais voici l'essentiel.

La première cause, c'est l'axe HPA épuisé. Après un stress prolongé ou un burn-out, l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénales tourne en sous-régime. Le cortisol s'aplatit. Résultat : fatigue dès le matin, absence d'élan, récupération impossible. Les plantes adaptogènes comme l'ashwagandha ou la rhodiola soutiennent cet axe, mais seulement si le système nerveux est régulé en amont.

La deuxième cause, ce sont les carences fonctionnelles invisibles. Ferritine, magnésium, vitamine D, B12, oméga-3 : ces marqueurs n'apparaissent pas dans les bilans standards mais épuisent littéralement votre biologie. Une supplémentation ciblée fonctionne, à condition qu'elle soit adaptée à votre terrain et non générique.

La troisième cause, c'est le système nerveux en veille prolongée. Après un burn-out ou un stress chronique, le système nerveux autonome reste en mode survie, sympathique dominant, nerf vague sous-actif. Votre corps produit de l'énergie mais ne peut pas l'utiliser correctement. C'est là que la plante la plus puissante du monde reste impuissante seule.



Contactez-moi au **0769822807**
ou prenez directement
un rdv: "atelier individuel"
sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

Et concrètement, par où commencer dès ce soir ?

Les bonnes résolutions de rentrée échouent presque toujours pour la même raison : on essaie de construire sur un terrain épuisé. Avant de se fixer des objectifs, il y a une étape que personne ne vous dit de faire. Évaluer honnêtement où en est votre biologie.

Ces 5 gestes ne sont pas une liste de plus à cocher. Ce sont 5 leviers qui agissent directement sur vos trois systèmes les plus sollicités : le système nerveux, les surrénales, et le sommeil. Commencez par un seul. Celui qui vous semble le plus accessible. Et observez.

5 gestes dès ce soir

pour soutenir votre énergie

Méthode 3NF · Bernadette LUCQ-DAVAN

1 Lumière naturelle au réveil

10 min de lumière vive dans les
30 premières minutes du matin.

Relance le cortisol au bon moment.

2 Cohérence cardiaque

5-3-5 : inspirez 5 sec, expirez 5 sec,
pendant 3 minutes.

Active le nerf vague. À faire 3x/jour.

3 Protéines au petit-déjeuner

Œufs, poisson, yaourt grec, tofu.

Stabilise la glycémie et freine
le pic de cortisol du matin.

4 Magnésium bisglycinate

300-400 mg, 1h avant le coucher.

Améliore le sommeil et réduit
le stress musculaire.

5 Coupure écrans à 21h

La lumière bleue bloque la mélatonine
2h avant le coucher.

Mode avion = règle d'or.

Si après deux semaines vous ne ressentez aucune amélioration, ce n'est pas que les gestes ne fonctionnent pas. C'est que votre terrain a besoin d'une lecture plus précise. Une ferritine trop basse, un axe HPA épuisé, un système nerveux encore en mode survie : ces réalités ne se règlent pas avec des gestes simples seuls. Elles demandent un accompagnement ciblé.



Vos bilans sont normaux mais vous ne vous sentez pas normale ? C'est exactement la situation que j'explore en consultation découverte. Gratuite · 30 minutes · Sans engagement admetre.fr

 Le mois prochain dans votre lettre :

Le microbiote cet "organe" méconnu et tellement essentiel pour l'équilibre de votre santé métabolique