

Dr ANNE FLECK

# ÉNERGIE!

## COMMENT SORTIR DU LABYRINTHE DE LA FATIGUE

traduit de l'allemand par Isabelle Liber

Avec  
un programme  
personnel  
de 30 jours



“Questions de santé”

ACTES SUD



# ÉNERGIE !

“Questions de santé”



DR ANNE FLECK

# ÉNERGIE !

Comment sortir du labyrinthe de la fatigue

avec un programme personnel de 30 jours

*Traduit de l'allemand  
par Isabelle Liber*

*ACTES SUD*

Titre original :

*Energy ! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth*

© 2021 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

© Actes Sud, 2023

pour la traduction française

ISBN : 978-2-3301-8157-4

Cet ouvrage a été proposé à l'éditeur français par l'agence Editio Dialog, Lille (<https://www.editio-dialog.com/>)

*Ce livre est pour vous, qui êtes ouvert et curieux,  
et pour celles et ceux qui s'engagent sur la voie  
d'une énergie, d'une santé et d'une qualité de vie meilleures.*

# LE PRINCIPE “ÉNERGIE !” : POUR UNE VIE DYNAMIQUE ET UNE SANTÉ DE FER

---

*Si vous ne changez pas de direction,  
vous risquez d'aboutir là où vous allez.*

---

Lao Tseu

Vous aimeriez avoir davantage d'énergie ? Mener une vie active jusqu'à un âge avancé, rester tonique et en pleine santé ? Cependant, il vous arrive de vous sentir très fatigué le soir. Souvent même abattu. Parfois si abattu que vous n'avez alors plus qu'une seule envie : rentrer dans votre coquille comme un escargot. Vous souffrez d'un éventail de symptômes indéfinissables ou d'infections à répétition ? Vous avancez dans la vie comme un somnambule ? Vos bilans sanguins sont “dans la norme”, mais vous sentez que quelque chose cloche sans qu'on puisse en cerner la cause ? Si vous êtes curieux de nouvelles approches et décidé à prendre votre santé en main, alors ce livre est fait pour vous !

La propagation soudaine d'un virus est un défi pour la santé à l'échelle mondiale, mais c'est loin d'être le seul auquel nous nous trouvons confrontés. Fatigue et maladies cardiovasculaires, maladies infectieuses et auto-immunes, diabète, démence, obésité et cancer : ce sinistre équipage pèse sur la société à la manière d'une interminable épidémie. Nous manquons d'énergie, nous perdons progressivement la santé, et il semble que nous nous abandonnions sans résister à cette vague éreintante, qui peu à peu nous submerge. Nous nous résignons à une vie au ralenti. Pourtant, reconquérir notre énergie est décisif. Pour nous réaliser pleinement, nous devons être dynamiques et en bonne santé. Notre vitalité décide de notre capacité à faire vivre nos talents et nos visions. Combien de fois faisons-nous ainsi l'expérience que la performance fournie ne correspond pas à ce dont nous serions *au fond* capables ? *Au fond*, on a un travail épanouissant ; *au fond*, on se réjouit d'être invité par des amis ; *au fond*, on aime faire du vélo ou

du ski. Contrairement à ce qui se passe dans la dépression ou le burn-out, ce ne sont ni l'enthousiasme ni la motivation qui font défaut, mais une énergie féconde. Et nous payons le prix fort : en paralysant notre capacité de décision, le manque d'énergie entrave nos pensées et nos actes. Il mine nos rêves, ternit notre humeur, s'insinue tel un poison dans nos relations, empêche tout succès et nuit à notre qualité de vie. Rien à voir avec le sentiment de douce lassitude qui s'installe après le sport ou l'acte sexuel. Bref, cette fatigue n'a rien de bienfaisant, elle est même sclérosante.

Au cours des dernières décennies, le manque d'énergie est devenu un phénomène de masse. À la manière d'un signal d'alarme, les personnes souffrant de fatigue chronique nous indiquent que des "aspirateurs d'énergie" (appelés aussi "draineurs d'énergie") opèrent en nous et autour de nous, bien souvent à notre insu. Depuis des années, je suis dans mon cabinet quantité de patients en bonne santé et qui ont pour ambition de le rester. Mais ceux qui viennent me demander conseil parce que leur vie s'étiole à cause du manque d'énergie, d'un dysfonctionnement immunitaire ou d'une mauvaise santé sont bien plus nombreux. Pour la plupart, ils ont déjà connu une longue errance médicale : chaque fois, ils laissent les médecins perplexes puisque les analyses classiques ne révèlent rien d'anormal : "Tout va bien", leur dit-on. Sauf qu'en vérité, tout ne va pas bien.

Pris au piège d'un labyrinthe de symptômes, ces patients ne voient plus d'issue. Il n'est pas rare que leur entourage leur conseille de ne plus se poser de questions sur les causes de leur état, et d'accepter le manque d'énergie ainsi que leurs différents troubles : "La fatigue, c'est le lot de tous aujourd'hui." "Tu n'as qu'à dormir davantage." Ou : "Ça ne doit pas être si grave !" À la longue, beaucoup finissent par considérer cette situation déplorable comme normale ou croire qu'ils somatisent. Stigmatisés, étiquetés "malades imaginaires" ou "cyberchondriaques" abonnés au Dr Google, ils ne se sentent pas pris au sérieux. Ils sont frustrés. Et ce, à juste titre, puisque la perte chronique d'énergie correspond dans la plupart des cas à un appel à l'aide de notre organisme, soucieux d'attirer notre attention sur un dysfonctionnement.

Praticienne depuis des années, je suis passionnée par une nouvelle médecine préventive, qui considère l'être humain dans son ensemble et entend le garder en bonne santé. Jamais je n'ai voulu me contenter de gérer les symptômes, ni d'estomper les maladies par la seule prescription de médicaments. Je me sens davantage l'âme d'un détective. Je cherche à identifier les causes qui perturbent l'homéostasie (c'est-à-dire l'équilibre naturel des processus physiologiques) et j'utilise les résultats de mon

enquête pour prévenir les maladies de manière efficace ou développer des traitements individualisés. Au fil des années, j'ai ainsi mis au point une méthode qui réunit certains apports concluants de la médecine conventionnelle, des apports novateurs des médecines préventive, orthomoléculaire et nutritionnelle, et des méthodes fiables de naturopathie. Fondée sur l'état actuel de la recherche, cette démarche holistique se concentre sur la recherche des causes de la maladie et sur la bonne santé. Les succès thérapeutiques obtenus chez mes patients démontrent l'efficacité de ce travail de médecin-détective et le bien-fondé de certaines interventions sur notre mode de vie. Ces résultats, je ne les imaginais pas du tout il y a vingt ans...

## **UN LIVRE COMPAGNON POUR VOUS PERMETTRE D'AGIR**

Cet ouvrage vous propose une approche inédite de votre organisme et vous ouvre de nouveaux horizons sur votre santé. Pour commencer, il vous invite à faire confiance à votre corps. Votre corps ne ment pas : s'il envoie frapper à votre porte des symptômes comme la fatigue, ou si ses défenses immunitaires se mettent en grève, c'est qu'il y a une raison. Généralement, il s'agit même d'une multitude de raisons, qui forment ensemble une mosaïque bigarrée. Révéler cette mosaïque requiert qu'un détective examine à la loupe chacun des minuscules éléments. À ce stade, je peux déjà vous reconforter : nombre de personnes ont le même problème que vous – et oui, il existe une solution. En faisant apparaître peu à peu la mosaïque des causes, nous allons pouvoir ouvrir la voie à une énergie nouvelle, qui activera vos capacités d'autorégénération.

Ce livre vous permet de comprendre le langage de votre corps et de passer enfin à l'action. Le programme que j'ai développé vous propose une stratégie pour identifier les causes des déficits énergétiques, optimiser votre potentiel "santé" et améliorer considérablement votre qualité de vie.

Loupe à la main, vous allez vous lancer dans la quête systématique et passionnante d'indices sur votre santé. Saviez-vous par exemple que la muqueuse intestinale, qui fait fonction de barrière, est l'un des principaux bastions de votre santé, et qu'il existe des moyens simples de la renforcer ? Saviez-vous que le café au lait ou un pain complet bio à l'épeautre peuvent se révéler énergivores si, sans le savoir, vous supportez mal les protéines

de lait ou le gluten ? Et qu'une inflammation silencieuse, des troubles du système immunitaire ou une infection peuvent sommeiller en vous et vous priver d'énergie ? Saviez-vous que la présence de métaux dans la bouche (amalgames dentaires, couronnes en or, titane ou fil de contention), de même qu'un coup du lapin déjà ancien peuvent endommager les mitochondries, véritables centrales énergétiques de votre organisme ? Ensemble, nous allons explorer ce qui favorise la fatigue et, à long terme, l'apparition de maladies.

En enquêtant ainsi de manière systématique, vous obtiendrez aussi des solutions pratiques qui poseront les bases d'une nouvelle vie pleine d'énergie. Vous apprendrez par exemple à démasquer certains aliments énergivores, à déterminer le meilleur moment pour manger, boire, faire de l'exercice, ou dormir, et à trouver ainsi votre rythme idéal. Grâce aux recettes simples et astucieuses du régime ÉNERGIE !, grâce à une intervention constructive sur votre mode de vie – dans la mesure de ce qui vous convient –, vous allez faire bouger les choses. Vous pourrez renforcer votre système digestif, développer un microbiote intestinal sain, accompagner la détoxification naturelle de votre organisme, améliorer votre sommeil, guérir les infections cachées et réduire votre stress au quotidien.

## COMPRENDRE LE LABYRINTHE DE LA FATIGUE – ET EN SORTIR

En explorant ce labyrinthe de la fatigue, vous allez vous familiariser avec les processus physiologiques qui garantissent un équilibre sain pour votre environnement corporel. Je vous invite à prendre conscience dès la lecture qu'il s'agit de vous et de votre organisme. Ce livre est un voyage dans *votre* corps. Quand vous lisez les mots "foie" ou "intestin", pensez à vos propres organes et au travail qu'ils fournissent à cet instant même. Chaque chapitre entend attirer votre attention sur votre corps et sur ses mécanismes de guérison complexes et fascinants. Chaque ligne est pensée comme un fortifiant : l'objectif est que vous puissiez bénéficier d'une grande qualité de vie, que vous puissiez même mordre la vie à pleines dents, quel que soit votre âge. Vous avez l'impression de traverser des paysages arides en lisant les passages théoriques ? Les termes spécialisés et les abréviations vous déstabilisent ? Ne vous laissez pas décourager. Les "mémos pour votre rendez-vous médical" ainsi que les précisions sur différents examens sont

explicitement destinés aux spécialistes de la santé que vous consultez. Inutile de tout mémoriser, il vous suffit de marquer la page qui vous correspond pour votre prochain rendez-vous chez le médecin.

Utilisez un carnet dans lequel vous noterez tout ce qui vous semble pertinent, car vous aussi, vous allez procéder à un travail de détective. Il se peut que vous vous reconnaissiez en différents endroits de ce livre. Vous aurez peut-être l'impression qu'une multitude de causes sont possibles. Peut-être penserez-vous même devoir suivre toutes les pistes en même temps. Détendez-vous. La solution est entre vos mains : ce programme est conçu avant toute chose pour vous permettre de reconquérir votre énergie et votre santé. Et si vous le souhaitez, vous pourrez également rechercher de manière systématique des causes plus profondes. Dans cette perspective, il est utile de consigner les informations que vous récolterez au fil de vos observations.

Votre organisme est un véritable chef-d'œuvre dont le mécanisme repose sur des processus interdépendants. La première partie de cet ouvrage vous invite à cerner les causes cachées du manque d'énergie et les éventuels déclencheurs de certaines maladies. Pour vous y aider, vous disposez de plusieurs listes de symptômes et d'autoévaluations qui s'y rapportent. Bien souvent, la perception des symptômes en dit en effet plus long que des bilans sanguins jugés satisfaisants selon les normes en vigueur. Les résultats de ces autoévaluations suggèrent des pistes intéressantes sur la démarche à adopter par la suite. En outre, je vous oriente vers différentes analyses en laboratoire qui vous permettront d'affiner la recherche d'indices avec votre médecin.

Notez cependant qu'en présence de troubles persistants, l'observation personnelle de vos symptômes, aussi judicieuse soit-elle, ne saurait remplacer l'évaluation et le suivi d'un médecin expérimenté. Dans cet ouvrage, je me concentre sur les causes *physiologiques* souvent méconnues qui se cachent derrière la fatigue et peuvent évoluer vers des maladies chroniques. Toutefois, ce livre n'a pas vocation à présenter toutes les causes possibles. En cas de suspicion de maladie physiologique grave ou de troubles psychologiques tels que la dépression ou le burn-out, il est indispensable de procéder à un diagnostic différentiel avec votre médecin traitant.

Dans la deuxième partie, je mets entre vos mains le fil d'Ariane qui vous permettra de sortir du labyrinthe. Vous découvrirez en détail les différents modules du programme ÉNERGIE ! et de précieux conseils pour parvenir à changer votre mode de vie. Vous vous pencherez sur les rythmes physiologiques, l'alimentation, la qualité du sommeil, la détoxification de

l'organisme et la micronutrition. En outre, vous verrez comment renforcer votre santé intestinale, vos défenses immunitaires et vos capacités de régénération et de régulation.

Dans la troisième partie, c'est à vous de jouer ! Mon programme en 30 jours est l'occasion idéale de mettre vos connaissances en pratique : ajustez votre rythme, repérez les aliments énergivores dans votre alimentation, réduisez efficacement votre taux de stress et développez la formule "énergie et santé" qui vous convient le mieux, car une médecine moderne ne peut être que sur mesure. Dans cette partie, vous disposerez également de délicieuses recettes de cuisine. Le couteau et la fourchette sont parmi les outils les plus importants pour retrouver votre énergie. Et même si vous ne suivez que certaines des recommandations, votre niveau d'énergie et votre santé s'amélioreront bientôt. Vous verrez : transformer à votre rythme votre mode de vie vous apportera quantité de bonnes surprises. Enfin, vous trouverez aussi dans le dernier chapitre des check-lists conçues pour un diagnostic plus approfondi, qui doit être établi dans le cadre d'une consultation médicale. Avec l'aide de votre médecin, vous pourrez ainsi pousser l'enquête plus loin, rechercher les causes d'un déficit et déceler dans votre organisme certains troubles fonctionnels, afin de prévenir le manque d'énergie chronique et les maladies. Cette partie vous invite à explorer des solutions concrètes et reconnues en compagnie d'un professionnel de la santé.

Lire ce livre, c'est refuser de capituler. Appliquer ce programme, c'est dire adieu à la fatigue, aux infections à répétition et à d'autres symptômes dont vous souffrez. Alors n'hésitez pas, saisissez cette occasion de vous épanouir pleinement !



1

LES **ÉNERGIVORES**  
CACHÉS

*Le corps ne ment pas.*

Notre organisme est une vraie merveille. Tous les processus qui participent de son fonctionnement sont imbriqués et interdépendants. Ce système si ingénieux et singulier fournit l'énergie vitale nécessaire à notre existence. Les macronutriments, micronutriments, enzymes et messagers chimiques sillonnent l'appareil circulatoire, commandant ainsi la respiration, le rythme cardiaque, la digestion, le métabolisme, les muscles, le mouvement, la prise de décision, les sentiments et les pensées. Que soit rompu ce subtil équilibre de l'organisme, et la stabilité des processus qui garantissent notre énergie vitale se trouve aussitôt mise en péril. De fins grains de sable, d'abord indétectables, se glissent dans l'engrenage, avant de se manifester avec une évidence brutale : notre énergie nous a filé entre les doigts, et notre résistance s'effrite. La fatigue et la vulnérabilité aux infections finissent par gangrener nos journées et minent notre qualité de vie.

Certaines causes de fatigue nous sont bien connues : le sport, par exemple, ou les rapports sexuels, mais aussi certaines carences en macronutriments (protéines, lipides, glucides) et micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, etc.), le changement de saison, ou le blocage face à des tâches désagréables du quotidien. Parallèlement, des facteurs méconnus rôdent autour de nous, prompts à engloutir notre énergie tels d'énormes aspirateurs. Ces énergivores existent sans qu'on les voie et sont généralement ignorés dans la pratique thérapeutique. Mais, répétons-le, votre corps ne ment pas. Le symptôme "Je suis fatigué" vous signale peut-être, comme à des millions d'autres personnes dans le monde, la présence d'un problème caché. Si vous souffrez en permanence d'un manque d'énergie sévère dont les causes demeurent mystérieuses, ne vous contentez plus des banalités de circonstance : "Vous n'avez rien, ne vous mettez donc pas martel en tête !" Objection ! Loin d'être une vue de l'esprit, ces énergivores qui avancent masqués sont capables de mettre vos batteries à plat. Il est grand temps de débusquer ces pompeurs d'énergie qui, à terme, peuvent subrepticement se transformer en maladies chroniques. Faisons ensemble la lumière sur les causes cachées de votre manque d'énergie et trouvons une issue à la spirale infernale de la fatigue. En avant !

# ÉNERGIE!

Vous avez l'impression de vivre au ralenti ? Vous souffrez d'un éventail de symptômes plus ou moins cohérents ? Vous sentez que quelque chose cloche, pourtant on vous répète que tout va bien... Spécialiste de médecine fonctionnelle et préventive, la docteure Anne Fleck a une façon d'enquêter sur les causes de la fatigue qui n'a pas sa pareille.

Tout comme la faim et la soif, la fatigue est un signal, un processus naturel qui protège le bon fonctionnement de votre organisme. Mais lorsque le sommeil n'est plus réparateur, c'est qu'un autre genre de fatigue vous a envahi : l'épuisement ou la fatigue chronique. Pourtant, ce "nouveau mal du siècle" est souvent négligé par ceux qui en souffrent et par ceux qui les soignent, faute de pouvoir en identifier précisément les causes. C'est à cette carence de prises en charge et de soins que remédie la docteure Anne Fleck.

En se fondant sur plusieurs années de pratique et d'enquête médicales, elle débusque les "draineurs d'énergie" cachés : digestion qui déraile, mauvaise santé intestinale, intolérances alimentaires, inflammations silencieuses, virus sournois, infections ou dysfonctionnements métaboliques non détectés, crash cellulaire, maladies auto-immunes, ou encore pollution environnementale. Puis elle montre le chemin à prendre : en sachant observer et noter les indices ; en procédant, de concert avec votre médecin, à des analyses spécifiques en laboratoire ; en apprenant à détoxifier votre organisme dans les règles de l'art ; en tirant parti d'une alimentation judicieuse ; en compensant des déséquilibres nutritionnels et en renforçant votre système immunitaire par la prise de micronutriments appropriés ; et, bien sûr, en diminuant les facteurs de stress.

Cette stratégie est assortie d'un programme ÉNERGIE ! de 30 jours pour prendre de bonnes et saines habitudes : déceler les aliments énergivores, déterminer le meilleur moment pour manger, boire, faire de l'exercice, dormir... Bref, apprendre à développer pleinement votre potentiel.

L'approche médicale d'Anne Fleck a permis à des dizaines de milliers de personnes de sortir enfin du labyrinthe de la fatigue.

*La docteure Anne Fleck a mis au point une méthode qui marie la médecine conventionnelle avec des apports novateurs des médecines fonctionnelle, préventive et nutritionnelle. Elle vit et travaille à Hambourg, est l'autrice d'une dizaine d'ouvrages qui ont connu un immense succès en Allemagne. ÉNERGIE ! est son premier essai traduit en français.*

ACTES SUD

[www.actes-sud.fr](http://www.actes-sud.fr)

DÉP. LÉG. : OCT. 2023 / 24,50 € TTC France  
ISBN 978-2-330-18157-4

