



## POINTS-CLES DU NUMERO

- Nos mitochondries jouent un rôle central dans la production d'énergie
- Lorsque nos cellules sont sous stress, nos mitochondries passent en mode défense
- Les 7 facteurs qui empêchent nos mitochondries de produire de l'énergie

## DANS CE NUMERO:



# La nouvelle science de la fatigue

La fatigue dans ses diverses intensités touche une grande majorité de la population. Malheureusement, si ce n'est pour quelques tests de base, la médecine conventionnelle est souvent dépourvue pour en trouver les causes. La nouvelle science de la fatigue nous offre de nouvelles pistes diagnostiques.

### Mitochondries, les usines à énergie

Au niveau biologique, l'énergie dont notre organisme a besoin est produite sous forme d'une molécule chimique appelée ATP. L'énergie est produite principalement dans de petites organelles appelées mitochondries. Pour que notre organisme puisse produire toute l'énergie dont il a besoin, nos mitochondries doivent pouvoir fonctionner de manière optimale. La médecine connaît depuis de nombreuses années le rôle que les mitochondries jouent dans la production énergétique. Cependant, des découvertes encore peu connues nous en apprennent plus sur ces petites usines énergétiques et comment leur dysfonctionnement participe à la fatigue dont beaucoup de personnes souffrent.

### La nouvelle science de la fatigue: un nouveau rôle pour les mitochondries.

Depuis quelques années, certains scientifiques ont découvert que les mitochondries ne jouent pas seulement un rôle dans la production d'énergie, mais qu'elles jouent aussi un rôle dans la défense cellulaire. Dès le moment où une cellule doit se défendre - face à un stress physique, chimique ou émotionnel - les mitochondries vont se mettre en mode de défense et diminuer leur production énergétique. C'est un peu comme si un ennemi envahit le pays et que la direction des services électriques coupe toutes nos usines pour éviter que l'ennemi puisse utiliser nos ressources énergétiques à ses propres fins.

### Mode énergie ou mode défense

Nos mitochondries peuvent donc se trouver soit en mode de production énergétique soit en mode de défense. Plus une mitochondrie est en mode défense, moins elle produit d'énergie. Donc, au niveau physique, votre degré de vitalité et d'énergie est directement proportionnel au degré de mode de défense dans lequel se trouve vos mitochondries.

Si vous souffrez de fatigue, c'est que vos mitochondries sont en mode de défense. Plus vous êtes fatigué, plus l'état d'alerte est important. Si vous voulez retrouver de l'énergie, il nous faut donc pouvoir identifier ce qui met vos mitochondries en mode de défense, ce qui revient à dire qu'il nous faut découvrir et remédier à ce qui stresse vos cellules. Et la nouvelle science de la fatigue nous offrent de nouvelles pistes à suivre.

### 7 facteurs qui poussent vos mitochondries en mode de défense

A l'heure actuelle, la science a mis en évidence plusieurs facteurs qui activent le mode de défense cellulaire et empêchent vos mitochondries de produire de l'énergie. Pour des raisons de simplicité, je les ai regroupé en 7 facteurs principaux.

#### Facteur 1: La déficience ou la toxicité lumineuse.

Depuis des millions d'années, notre organisme est synchronisé aux grands rythmes naturels, notamment au rythme circadien du jour et de la nuit. La lumière joue un rôle crucial dans de nombreuses fonctions physiologiques. Pour faire simple, nous avons besoin d'être exposé à la lumière naturelle pendant le jour et au noir total pendant la nuit (à noter qu'un feu de camp est différent car il ne produit pas de lumière toxique). J'ai mis le rôle de la lumière en premier car, au contraire de ce que pense de nombreux professionnels, la lumière joue un rôle plus

«L'être humain est la seule espèce suffisamment intelligente pour créer la lumière artificielle et suffisamment stupide pour s'y exposer »

Dr. Jack Kruse

important que la nutrition dans la production d'ATP au niveau des mitochondries. 75% de la production d'ATP est lié à la lumière alors que les apports nutritionnels ne représentent que 25%. Malheureusement, de nos jours, nous sommes enfermés toutes la journée et nous nous exposons à la lumière bleue produite par les écrans tactiles et nous avons complètement altéré la synchronisation de nos rythmes physiologiques aux grands rythmes universels naturels.

### Facteur 2: les toxines

Il existe 2 types de toxines. Le premier type sont les toxines extérieures qui proviennent de l'environnement comme les métaux lourds, les plastiques, les pesticides, et celles à qui nous ne pensons pas vraiment: tous les médicaments que nous ingurgitons. Le deuxième type de toxine vient de notre propre organisme et résulte de déséquilibre nutritionnel, de déséquilibre de la flore intestinale où les mauvaises bactéries produisent des substances qui sont néfastes pour nous ou encore lorsque notre propre système de détoxification - en terme médical, on parle plutôt de biotransformation - ne fonctionne plus de manière optimale.

### Facteur 3 : la nutrition

En parlant de nutrition, nous avons également deux facteurs à considérer: les carences et la toxicité alimentaire. En cas de carences, nos mitochondries ne reçoivent pas tous les éléments nutritionnels - comme les vitamines ou les minéraux, mais aussi l'oxygène ou l'apport régulier de glucose - dont elles ont besoin. En cas de toxicité, nous trouvons notamment les allergies, les intolérances ou les sensibilités alimentaires qui créent de l'inflammation qui pousse les mitochondries en mode de défense.

### Facteur 4 : l'inflammation

## En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des "14 Clés de la Guérison".

style de vie moderne. C'est un gros perturbateur de la fonction mitochondriale. Cliniquement, nous trouvons principalement trois types d'inflammation: allergique, métabolique et auto-immunitaire; chacune nécessitant une prise en charge différente.

### Facteur 5: les hormones

De nombreuses hormones influencent la production énergétique, mais une en particulier joue un rôle central: la leptine. Cette leptine influence une partie de notre système nerveux, l'hypothalamus latéral, qui est un peu le poste de commande de la régulation énergétique de notre organisme. Cette leptine est principalement produite par le tissu graisseux; notre poids corporel influence donc nos mitochondries.

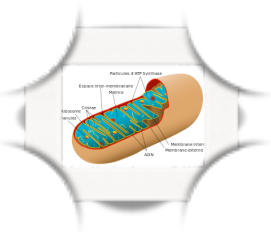
### Facteur 6: Le manque de mouvement

Le manque de mouvement inclut à la fois le manque de sport, mais aussi les positions statiques prolongées comme la position assise (ce que j'appelle le manque de dynamisme). Notre organisme a un besoin perpétuel de mouvement pour contrecarrer les effets néfastes de la gravitation.

### Facteur 7: La suractivation limbique

La suractivation limbique signifie que notre système neurologique émotionnel est constamment activé. En bref, il s'agit ici des effets du stress émotionnel et de nos pensées négatives et croyances limitatives. Le stress émotionnel met notre système nerveux dans un état vibratoire - appelé « bêta » - qui est un gros consommateur énergétique et met nos mitochondries en mode de défense.

*Vous souffrez de fatigue et vous voulez connaître quel facteur ou quels facteurs jouent un rôle, appelez-nous au pour prendre un rendez-vous au 021 646 52 38.*



7 facteurs poussent nos mitochondries en mode de défense et les empêchent de produire l'énergie biologique dont nous avons besoin.



### Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

[www.neurofit.ch](http://www.neurofit.ch)

[drpauli@neurofit.ch](mailto:drpauli@neurofit.ch)