

5 Signaux que ton corps t'envoie et comment les écouter enfin

Repérer les alertes discrètes avant qu'elles ne deviennent des symptômes qui s'installent — et les solutions naturelles simples à mettre en place dès aujourd'hui.

DOC LIZZY

Thérapeute intégrative - formatrice - 40 ans d'expérience clinique

Ton corps ne crie jamais sans avoir chuchoté d'abord

Avant la migraine qui cloue au lit, avant la crise de dos qui bloque tout un week-end, avant l'épuisement qui pousse à s'arrêter net, il y a presque toujours eu des signaux. Plus discrets. Plus faciles à balayer d'un revers de main : « c'est l'âge », « c'est le stress du moment », « ça passera ». Et souvent, effectivement, ça passe. Jusqu'au jour où ça ne passe plus.

En quarante ans de pratique clinique, j'ai vu ce même schéma se répéter chez des centaines de personnes : le corps prévient toujours avant d'imposer. Le problème n'est pas que ces signaux soient trop faibles pour être perçus — c'est qu'on nous a appris à les ignorer, à les masquer, à faire avec.

Un signal faible n'est pas un signal sans importance. C'est un signal qu'on a encore le temps d'écouter.

Ce guide décrit cinq de ces signaux parmi les plus fréquents et les plus systématiquement minimisés. Pour chacun, tu trouveras ce qu'il signifie probablement, pourquoi on a tendance à ne pas s'en soucier, et des pistes simples, naturelles et accessibles pour y répondre avant que la situation ne s'installe.

Un point important, en toute honnêteté : ces pistes sont des leviers de prévention et d'hygiène de vie, pas des traitements. Elles ne remplacent jamais un avis médical, et je précise à chaque fois dans quels cas il faut consulter plutôt que d'essayer de gérer seule.

Signal 1 — Le coup de barre qui revient tous les jours à la même heure

Ce n'est pas la fatigue d'une nuit courte. C'est ce trou d'énergie qui arrive presque à heure fixe, souvent en tout début d'après-midi, et qu'on comble avec un café, un carré de sucre ou une volonté un peu forcée.

On l'ignore parce qu'on le croit universel — « tout le monde a un coup de barre après manger » — alors qu'un creux léger et bref après le repas est normal, mais qu'un effondrement net et systématique ne l'est pas : c'est souvent le signe de variations trop marquées de la glycémie, parfois associées à un rythme de cortisol déjà sous tension chronique.

Pistes naturelles

Changer l'ordre du repas

Commencer par les fibres et les protéines (légumes, œuf, légumineuses) avant les féculents lisse la montée de glycémie qui suit.

Sortir à la lumière du jour

10 minutes après le déjeuner : la marche et la lumière naturelle aident à recalibrer l'horloge interne et soutiennent la vigilance sans stimulant.

Repousser le café

D'au moins 90 minutes après le réveil, et l'éviter après 14h, pour ne pas ajouter une excitation artificielle par-dessus une fatigue de fond.



Quand consulter : si le coup de barre persiste malgré ces ajustements pendant plusieurs semaines, ou s'accompagne de soif excessive, de vertiges ou d'une perte de poids inexpliquée, un bilan médical (thyroïde, glycémie, fer) est nécessaire.

Signal 2 — La nuque et le bas du dos raides au réveil, avant même d'avoir bougé

On accuse le matelas, l'âge, « la position de sommeil ». Et parfois c'est bien de ça qu'il s'agit. Mais une tension musculaire qui est déjà là au réveil, avant tout effort, raconte souvent une autre histoire : celle d'un système nerveux qui reste en état de vigilance même pendant la nuit, avec une respiration haute et courte plutôt qu'abdominale, et des tissus qui manquent d'hydratation profonde.

Pistes naturelles

Respiration abdominale au coucher

5 minutes, main sur le ventre, en allongeant l'expiration — cela signale au système nerveux qu'il peut relâcher la garde.

Hydratation répartie sur la journée

Plutôt que concentrée le soir : les disques et les fascias ont besoin d'eau en continu, pas d'un grand verre avant de dormir.

Quelques mobilisations douces au lever

Rotations d'épaules, bascules du bassin, avant même de se lever du lit, pour relancer la circulation sans solliciter un dos encore froid.



Quand consulter : en cas de douleur qui irradie dans un bras ou une jambe, de fourmillements, de fièvre associée, ou si la raideur s'aggrave malgré le repos, une consultation médicale s'impose.

Signal 3 — Le ventre qui gonfle et le transit qui varie sans raison apparente

Ballonnements en fin de repas, transit tantôt lent, tantôt précipité : on range ça dans la case « estomac sensible » ou « ça a toujours été comme ça ». Or la digestion est un processus qui commence dans la bouche — la mastication insuffisante et les repas pris vite, sous tension, en travaillant ou en scrollant, activent le système nerveux sympathique juste au moment où l'organisme devrait être en mode « repos et digestion ».

Pistes naturelles

Mâcher deux fois plus longtemps

La digestion mécanique et enzymatique commence dans la bouche, et une bouchée bien mâchée soulage tout le reste du système digestif.

Un vrai temps de repas

Assise, sans écran : même 15 minutes suffisent à faire basculer le corps en mode digestif.

Infusion de fenouil ou de menthe poivrée

Après le repas, connues pour leur effet apaisant sur les ballonnements.



Quand consulter : présence de sang dans les selles, perte de poids involontaire, douleurs intenses ou persistantes : ces signes justifient un avis médical sans délai.

Signal 4 — Un sommeil qui ne répare plus, même après une nuit complète

Huit heures au compteur, et pourtant le réveil est aussi lourd qu'au coucher. On met ça sur le compte de l'âge ou de la charge de travail. En réalité, la durée du sommeil compte moins que sa qualité : lumière bleue en soirée qui retarde la sécrétion de mélatonine, dîner tardif ou trop copieux, alcool en fin de journée, ou simplement un mental qui continue de tourner une fois couché — tout cela fragmente le sommeil profond sans qu'on s'en souvienne au matin.

Pistes naturelles

Coupure d'écrans une heure avant le coucher

Remplacée par une lumière chaude et tamisée, pour laisser la mélatonine s'installer normalement.

Heures de coucher et de lever stables

Y compris le week-end : c'est ce qui ancre le rythme circadien, bien plus que le nombre d'heures dormies.

Vider sa tête sur papier

Avant de dormir (trois lignes suffisent) pour ne pas laisser le cerveau traiter les tracas de la journée en pleine nuit.



Quand consulter : ronflements bruyants avec des pauses respiratoires observées par un proche, somnolence sévère en journée : ces signes évoquent une apnée du sommeil et nécessitent un avis médical.

Signal 5 — L'irritabilité qui monte plus vite qu'avant, pour des broutilles

Un embouteillage, un mail maladroit, un enfant qui traîne pour s'habiller — et la réaction est disproportionnée par rapport à la situation. On se dit « je suis fatiguée » ou « ce n'est pas mon caractère habituellement », sans y voir un signal à part entière. C'est pourtant souvent le premier indicateur visible d'un système nerveux qui n'a plus de marge : trop peu de véritables temps de récupération, une charge mentale continue, parfois des apports insuffisants en magnésium, un cofacteur clé de la régulation du stress.

Pistes naturelles

Des micro-pauses réelles dans la journée

5 minutes sans téléphone, sans objectif, plusieurs fois par jour — plutôt qu'une seule grande pause en fin de semaine qui arrive trop tard.

Des aliments riches en magnésium au quotidien

Légumineuses, oléagineux, chocolat noir, eaux minérales riches en magnésium.

Nommer le trop-plein à l'écrit

Même trois phrases : mettre des mots dessus désamorce une partie de la charge avant qu'elle ne sorte sous forme d'irritabilité.

 **Quand consulter :** si l'irritabilité s'accompagne d'une tristesse persistante, d'un sentiment de perte de sens ou de pensées envahissantes, un accompagnement psychologique est la bonne étape, pas un ajustement d'hygiène de vie seul.

La prévention, c'est répondre pendant que le corps chuchote encore

Ces cinq signaux n'ont rien d'exceptionnel — c'est justement pour ça qu'on les laisse filer. Pris isolément, aucun n'est alarmant. Mais laissés sans réponse pendant des mois, voire des années, ce sont eux qui préparent le terrain aux troubles plus installés : épuisement chronique, douleurs qui deviennent permanentes, troubles digestifs fonctionnels, insomnie durable, anxiété.

La bonne nouvelle, c'est que ce sont aussi les signaux les plus faciles à réajuster, précisément parce qu'ils sont encore légers. Pas besoin de tout changer d'un coup : une seule piste, appliquée avec régularité pendant quelques semaines, suffit souvent à observer un vrai changement.

— Doc Lizzy

Envie d'aller plus loin et d'apprendre à décoder durablement les messages de ton corps ?

doclizzy.com

Formations accessibles à tous, sans prérequis · consultations individuelles sur rendez-vous