



HYGIÈNE  
CLINIC



# FATIGUE CHRONIQUE

Syndrome multifactoriel caractérisé par une fatigue persistante non améliorée par le repos, avec impact majeur sur la qualité de vie.

## Etiologie

- Dysfonction mitochondriale
- Déséquilibre de l'axe HPA (cortisol)
- Carences micronutritionnelles
- Inflammation chronique
- Dysbiose intestinale
- Troubles du sommeil
- Stress chronique

## Symptômes

- Fatigue persistante
- Difficultés de concentration (brain fog)
- Troubles du sommeil
- Douleurs musculaires
- Hypersensibilité au stress
- Baisse immunitaire

## Diagnostic & Traitement

### DIAGNOSTIC

- BILAN BIOLOGIQUE (FER, B12, VITAMINE D, THYROÏDE)
- CORTISOL SALIVAIRE
- BILAN INFLAMMATOIRE

### TRAITEMENT ALLOPATHIQUE

- SYMPTOMATIQUE
- ANTIDÉPRESSEURS (PARFOIS)
- GESTION DU SOMMEIL

### Traitements naturels multidisciplinaires

- Nutrition
- Anti-inflammatoire
- Riche en micronutriments
- Stabilisation glycémique
- Micronutrition
- Magnésium
- Vitamines B (méthylées)
- CoQ10
- Fer si carence
- Oméga 3
- Plantes adaptogènes
- Rhodiola
- Ashwagandha
- Ginseng
- Soutien mitochondrial
- L-carnitine
- NAC
- Hygiène de vie
- Activité physique douce
- Gestion du stress
- Optimisation du sommeil

### Points clés

- Terrain multifactoriel
- Axe stress/énergie central
- Prise en charge progressive et personnalisée