LA LETTRE DE FRANÇOIS LOVO

Et si nous portions plus que nécessaire ?

NOVEMBRE 2026 · ÉDITION À LIRE ET À IMPRIMER

Émotions, fatigue, longévité, plantes oubliées, cuisine de saison et rencontres du Nectarium.

Une autre façon de prendre le temps

Cette édition a été spécialement mise en page pour une lecture confortable sur papier. Les titres restent avec leurs paragraphes, les recettes sont aérées et les pages sont numérotées.

Retrouver la version interactive

Une nouvelle façon de nous retrouver

Bonjour à toutes et à tous. Novembre arrive avec cette lumière un peu particulière, celle qui nous donne parfois envie de ralentir et de retrouver des choses simples. Cette newsletter est désormais aussi une vraie page à lire en ligne, à garder et à partager. Vous pouvez retrouver toutes les anciennes éditions dans une bibliothèque accessible gratuitement, y compris notre rendez-vous d'octobre consacré à la renaissance et à l'écoute du corps. J'aime l'idée que vous puissiez revenir sur un sujet au moment où il vous parle, plutôt que de le laisser disparaître au fond de votre messagerie.

À LA UNE · Pourquoi sommes-nous si épuisés ?

J'ai reçu récemment une newsletter qui parlait d'une « République des corps épuisés ». La formule est forte, presque provocatrice, mais elle pose une vraie question : pourquoi tant de personnes ont-elles le sentiment de fonctionner en permanence sur leur réserve ? Au cabinet, la fatigue revient souvent, avec des visages très différents. Il y a celle qui suit une mauvaise nuit, celle qui accompagne une période émotionnellement dense et celle qui semble ne plus céder malgré le repos.

Notre cerveau représente une petite partie du poids du corps, mais ses besoins énergétiques sont importants. Les cellules produisent l'essentiel de leur ATP grâce à des mécanismes métaboliques dans lesquels les mitochondries jouent un rôle central. Pour autant, expliquer toute fatigue par des mitochondries « à plat » serait un raccourci. Le sommeil, l'activité physique, l'état nutritionnel, les rythmes biologiques, certaines maladies et les médicaments peuvent aussi entrer en jeu.

Lorsque nous dormons mal, notre attention et notre régulation émotionnelle peuvent devenir plus fragiles. Un repas irrégulier ou peu rassasiant peut accentuer les variations de faim. Le stress chronique peut maintenir une forme de vigilance qui rend le repos moins accessible. Ces mécanismes peuvent se renforcer mutuellement, mais ils ne se résument pas à une seule hormone ou à un seul micronutriment.

Ce qui m'intéresse, c'est donc le contexte : à quel moment la fatigue est-elle apparue ? Comment se déroulent les journées ? Quelle place occupent les repas, le mouvement, la lumière naturelle, le lien social et les vraies périodes de récupération ? Parfois, la réponse n'est pas de faire davantage, mais de redonner de la place à ce qui permet de récupérer.

Et je tiens à le rappeler : une fatigue persistante, nouvelle, intense ou associée à d'autres signes nécessite un avis médical. L'hygiène de vie accompagne une démarche de prévention ; elle ne remplace jamais la recherche d'une cause éventuelle. Derrière le mot « fatigue », il y a toujours une personne et une histoire à écouter.

À LA UNE · Vieillir : et si nos cellules avaient leur propre histoire ?

Une autre lettre professionnelle reçue ce mois-ci abordait la sénescence cellulaire. Le terme peut paraître un peu austère, mais le sujet est passionnant. Certaines cellules, lorsqu'elles ont subi des contraintes ou atteint certaines limites, cessent durablement de se diviser. Cette mise à l'arrêt peut contribuer à protéger l'organisme, notamment en empêchant la multiplication de cellules abîmées.

Avec l'âge, certaines de ces cellules peuvent persister dans les tissus. Elles peuvent alors émettre des molécules de signalisation, parfois regroupées sous le terme de « phénotype sécrétoire associé à la sénescence ». Ces signaux intéressent les chercheurs parce qu'ils participent à des interactions complexes entre inflammation, réparation tissulaire et vieillissement. Mais la sénescence n'est pas simplement une mauvaise chose qu'il faudrait supprimer : elle joue aussi des rôles utiles dans certaines situations.

On entend aujourd'hui beaucoup parler de molécules dites « sénolytiques », qui viseraient certaines cellules sénescentes. Les résultats expérimentaux suscitent de l'intérêt, mais cela ne signifie pas que nous disposions d'une recette validée pour rajeunir l'être humain. Il serait imprudent de transformer des recherches en laboratoire en promesses de compléments alimentaires.

En attendant, les leviers les plus cohérents restent parfois les moins spectaculaires : préserver sa masse musculaire par une activité adaptée, maintenir une alimentation variée et suffisante, dormir aussi régulièrement que possible, éviter le tabac, rester en lien avec les autres et bénéficier du suivi médical approprié. Ces habitudes ne stoppent pas le temps, mais elles contribuent à préserver la fonction et l'autonomie.

J'aime cette idée d'une longévité qui ne se mesure pas seulement en années. Ce qui compte, c'est aussi de pouvoir marcher, apprendre, rire, cuisiner, partager et rester curieux. Notre biologie évolue tout au long de la vie. Notre façon de l'accompagner peut, elle aussi, évoluer avec douceur.

Et si nous portions plus que nécessaire ?

Au cabinet, je rencontre souvent des personnes qui me parlent de fatigue, de sommeil agité, d'un ventre qui se noue ou de cette difficulté à déconnecter. Parfois, ce n'est pas seulement l'emploi du temps qui est chargé : ce sont aussi les responsabilités, les habitudes et les attentes que nous avons appris à porter.

Notre système nerveux ne sépare pas complètement ce que nous vivons de ce que nous ressentons physiquement. Face à une pression durable, les mécanismes de vigilance peuvent modifier le sommeil, l’appétit et le fonctionnement digestif. Ce sont des interactions, pas des explications universelles à chaque symptôme.

Le cercle qui épuise, celui qui rééquilibre

Nous connaissons presque tous cette mécanique. Une journée chargée, un déjeuner avalé trop vite, des messages qui s’accumulent et cette sensation de n’avoir jamais vraiment terminé. Le soir venu, le corps est fatigué, mais l’esprit continue de tourner. Le sommeil se fait plus léger, le réveil moins réparateur, et le lendemain commence avec une réserve d’énergie déjà entamée.

Sur le plan physiologique, notre organisme sait répondre à une situation exigeante. Le système nerveux autonome adapte la fréquence cardiaque, la vigilance et certaines fonctions digestives. L’axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien participe également à cette réponse, notamment par la modulation du cortisol. Cette mobilisation est utile lorsqu’elle est ponctuelle. Lorsqu’elle se répète sans récupération suffisante, elle peut perturber nos repères de faim, notre attention et notre qualité de sommeil. Les réactions restent très variables d’une personne à l’autre.

Un autre cercle apparaît alors. Fatigués, nous cherchons des solutions rapides : un café supplémentaire, quelque chose de sucré, quelques heures de travail prises sur la soirée. Ce n’est pas un manque de volonté, mais parfois une manière de tenir jusqu’au bout de la journée. Le problème est que ces compensations peuvent, à leur tour, retarder le retour au calme.

Le cercle vertueux ne commence pas nécessairement par une grande révolution. Il peut naître d’un vrai déjeuner, d’une promenade à la lumière du jour, d’une heure de coucher plus régulière, d’un moment où le téléphone reste à distance. Le mouvement, l’alimentation et le repos ne sont pas des cases à cocher, mais des signaux répétés qui aident l’organisme à retrouver une certaine prévisibilité.

J’aime aussi cette lecture plus symbolique : que se passerait-il si nous cessions de considérer chaque pause comme du temps perdu ? Nous ne pouvons pas toujours alléger nos responsabilités. Nous pouvons parfois changer la façon dont nous leur faisons une place, et surtout celle que nous nous accordons.

Ce qui ne vous appartient pas : un nouvel e-book

Nous héritons de gestes, de valeurs, de façons de réagir et parfois d’exigences qui ont longtemps été utiles. Les reconnaître permet quelquefois de choisir autrement. Dans mon nouvel e-book « Ce qui ne vous appartient pas », j’explore les liens entre expériences de vie, stress, système nerveux, axe intestin-cerveau et habitudes de santé.

Les émotions ne sont pas des diagnostics et aucune blessure ne peut expliquer à elle seule une maladie. En revanche, comprendre nos réponses au stress peut ouvrir des pistes pour mieux prendre soin de notre équilibre. La lecture symbolique y garde sa place, avec douceur et sans prétention scientifique lorsqu’elle relève de l’interprétation.

Découvrir les e-books et ressources gratuites

Plantes oubliées : renouer avec le vivant

Nous connaissons parfois mieux les « superaliments » venus de loin que les ressources qui poussent autour de nous. Mon autre nouvel e-book, « Plantes oubliées : les reconnaître, les conserver et les utiliser », présente 24 plantes, algues, racines, fruits et graines.

Il invite à retrouver une curiosité botanique et culinaire, à comprendre leurs usages et à varier les goûts. Attention toutefois : une plante sauvage ne se consomme jamais sans identification certaine, et naturel ne signifie pas sans risque. Ces deux nouveaux ouvrages rejoignent ma bibliothèque de ressources gratuites, où vous trouverez aussi des lectures sur le sommeil, la nutrition, le stress et la longévité.

Découvrir les e-books et ressources gratuites

Novembre, une saison généreuse en cuisine

Les courges, poireaux, betteraves, champignons, choux, pommes, poires et noix ont toute leur place sur nos tables en novembre. Ce que j’aime dans la cuisine de saison, c’est qu’elle permet de varier les textures et les saveurs sans transformer chaque repas en exercice de calcul. Voici trois recettes faciles à préparer, avec des ingrédients que vous trouverez sans difficulté. Elles donnent des idées, à adapter à votre appétit, à vos habitudes et à votre tolérance digestive.

Recette 1 · Velouté de butternut, lentilles corail et noisettes

Pour quatre personnes, prévoyez 800 g de courge butternut, 120 g de lentilles corail, un oignon, 750 ml d’eau ou de bouillon peu salé, une cuillère à soupe d’huile d’olive, une pincée de muscade et 40 g de noisettes.

Faites revenir doucement l’oignon émincé dans l’huile, ajoutez la courge en cubes et les lentilles rincées, puis versez le liquide. Laissez mijoter environ 25 minutes, jusqu’à ce que la courge soit tendre. Mixez et parsemez de noisettes légèrement torréfiées.

Les caroténoïdes de la courge, les fibres et les protéines végétales des lentilles composent un ensemble intéressant. Si les légumineuses vous ballonnent, diminuez leur quantité au départ : le confort digestif compte autant que les bonnes intentions.

Recette 2 · Betteraves, champignons et quinoa tiède

Pour deux personnes, faites cuire 120 g de quinoa sec selon les indications du paquet. Pendant ce temps, coupez deux petites betteraves déjà cuites en quartiers. Faites revenir 250 g de champignons avec une gousse d’ail et un filet d’huile d’olive.

Réunissez le quinoa, les betteraves et les champignons, puis ajoutez 30 g de noix, du persil, un peu de moutarde et de jus de citron. Servez tiède. Vous obtenez une assiette riche en couleurs, en fibres et en textures.

Pour un apport protéique plus important, deux œufs ou une portion de tofu peuvent compléter le repas. Et rien ne vous oblige à manger froid sous prétexte qu’il s’agit d’une « salade » !

Recette 3 · Pommes et poires fondantes à la cannelle

Pour quatre personnes, coupez deux pommes et deux poires en quartiers. Déposez-les dans un plat avec trois cuillères à soupe d’eau, un peu de cannelle et 40 g de noix concassées.

Faites cuire environ 25 minutes au four préchauffé à 180 °C, jusqu’à ce que les fruits deviennent tendres. Servez tiède, avec une cuillère de yaourt nature ou de skyr si vous le souhaitez.

La douceur vient ici des fruits eux-mêmes ; leurs fibres accompagnent ce plaisir simple. Ce dessert est aussi une jolie façon de profiter des fruits de novembre sans multiplier les ingrédients.

Rituels simples, Aromiel et Casa Lovo

À côté des connaissances modernes, j'aime conserver une place pour les gestes simples de la naturopathie traditionnelle. Préparer une infusion, prendre le temps de respirer, savourer une petite cuillerée d'Aromiel lorsque sa composition convient à votre situation : ce sont avant tout des rituels de pause et d'attention, sans promesse thérapeutique.

Les huiles essentielles nécessitent des précautions particulières, notamment chez l'enfant, pendant la grossesse ou avec certains antécédents. Casa Lovo participe de ce même esprit : un lieu pour se déposer, ralentir et retrouver un peu d'espace pour soi.

Découvrir Casa Lovo

Sur le blog et dans ma bibliothèque

Je continue aussi de partager des réflexions sur le sommeil, les envies de sucre, la digestion et notre relation à l'alimentation. Sur francoislovo.fr, les articles et les livres gratuits permettent de prolonger les sujets évoqués ici, à votre rythme. Si une lecture vous parle, n'hésitez pas à la transmettre à une personne qui pourrait y trouver des pistes de réflexion.

Découvrir les e-books et ressources gratuites

Les rencontres de novembre

Quatre occasions de se retrouver au Nectarium pour comprendre, questionner et partager, sans jugement et sans course à la performance. J'aime ces moments où les questions des uns nourrissent la réflexion des autres.

03 novembre · Conférence : Pourquoi ai-je envie de sucre en fin de journée ? Comprendre les envies de sucre, les rythmes alimentaires et la satiété.

05 novembre · Café philo : Pourquoi avons-nous tant de mal à ralentir ? Échanger autour du temps, des attentes et du besoin de souffler.

12 novembre · Café philo : Pourquoi ce besoin de tout contrôler ? Interroger notre rapport à l'incertitude et à la confiance.

14 novembre · Atelier : Composer une assiette qui rassasie vraiment. Explorer des repères concrets pour une alimentation plus satisfaisante.

Les horaires et les disponibilités sont indiqués dans l’agenda officiel. Vous y retrouverez également les prochains rendez-vous de décembre.

Tous les événements du Nectarium

Merci pour ce que vous faites circuler

Il m’arrive de rencontrer une personne qui vient simplement parce qu’un proche lui a parlé de mon travail. Cette confiance me touche beaucoup. Pour un praticien indépendant, le bouche-à-oreille, le partage d’un article ou d’une newsletter sont de précieux encouragements.

Alors merci à celles et ceux qui le font déjà, sans bruit et avec générosité. Prenez soin de vous en novembre. Tout ce que nous portons n’a pas nécessairement vocation à nous accompagner indéfiniment. Parfois, avancer commence par s’autoriser à déposer quelque chose.

À bientôt,

François LOVO

Partager cette newsletter

Ce document ne constitue pas un acte médical. Il s’inscrit dans une démarche complémentaire de mieux-être et de prévention, sans jamais remplacer un suivi médical adapté.