

Votre Bilan Bien-Être Global

Préparé pour Isabelle, 52 ans · 7 juillet 2026 · Objectif : plus d'énergie

Rapport informatif et éducatif — ne remplace pas un avis médical.

Bonjour Isabelle,

Merci d'avoir pris ces cinq minutes pour vous — c'est déjà un premier pas. Votre objectif est clair : **retrouver de l'énergie**, avec une contrainte que nous avons respectée à chaque ligne de ce bilan : **le temps**. Vous avez répondu à une cinquantaine de questions ; chacune a servi. Voici ce qu'elles racontent, et par quoi commencer.

53

RÉPONSES ANALYSÉES

6PILIERS PASSÉS EN
REVUE**2**

AXES PRIORITAIRES

4

SEMAINES DE PLAN

Dans ce rapport

- | | | | |
|----|---|----|---------------------------------------|
| 01 | Vos indicateurs en un coup d'œil | 05 | Vos solutions, à trois niveaux |
| 02 | Votre photographie bien-être | 06 | Ce qui mérite l'avis de votre médecin |
| 03 | Pilier par pilier | 07 | Votre question |
| 04 | Vos 3 priorités des 4 prochaines semaines | 08 | Dans 3 mois |

01 Vos indicateurs en un coup d'œil

Sommeil		5/10	Axe prioritaire
Forme au réveil		4/10	Axe prioritaire
Énergie		4/10	Votre objectif n°1
Stress		7/10	À apaiser
Moral		6/10	Solide, à protéger
Confort digestif		6/10	Correct

Vert : votre ressenti sur 10 · Foncé : le stress, seul indicateur où un chiffre élevé pèse contre vous.

02 Votre photographie bien-être

Votre bilan raconte une histoire très cohérente — et c'est une bonne nouvelle, car une histoire cohérente se réécrit. Votre énergie à 4/10 n'est pas un mystère isolé : elle s'explique presque ligne par ligne dans vos réponses. Vous dormez en vous couchant à des heures irrégulières, **écrans allumés au lit tous les soirs**, et votre nuit est coupée par un à deux réveils — le réveil à 4/10 en est la conséquence directe. Pour compenser, **quatre cafés ou plus** par jour, qui tiennent la journée mais peuvent entretenir les réveils nocturnes : la boucle se referme. Ajoutez plus de huit heures assise, un stress à 7 difficile à décrocher et **presque aucun temps pour vous** : le corps n'a simplement pas d'espace pour recharger. Vos forces, elles, sont réelles : trois repas structurés à heures régulières, un moral qui tient à 6 malgré la charge, une digestion correcte et aucune douleur qui limite le mouvement. Tout est en place pour que de petits changements produisent de grands effets.

Vos 2 forces

Une alimentation structurée (3 repas réguliers, alcool occasionnel) · Un corps prêt à bouger : aucune douleur limitante.

Vos 2 axes prioritaires

Le sommeil — quantité et surtout qualité · Le décrochage : stress à 7/10 et presque aucun temps pour vous.

03 Pilier par pilier

Sommeil

Ressenti 5/10 • Réveil 4/10

Votre situation. Six à sept heures par nuit, coucher à heures irrégulières, écrans au lit tous les soirs, un à deux réveils par nuit.

Ce que ça signifie. Après 50 ans, le sommeil devient naturellement plus léger — il pardonne moins les écrans tardifs et les horaires variables. La lumière des écrans retarde l'endormissement profond ; les réveils nocturnes s'y engouffrent.

- Écrans hors du lit : posez le téléphone à charger hors de la chambre — le geste le plus rentable de tout ce bilan.
- Une heure de coucher fixe, même le week-end, à ± 30 minutes.
- Si les pensées tournent : trois lignes sur un carnet avant d'éteindre, pour « décharger » la tête.

Énergie

Ressenti 4/10

Votre situation. Coup de pompe tous les jours, l'après-midi surtout. Quatre cafés ou plus pour tenir.

Ce que ça signifie. Votre énergie suit votre sommeil — c'est le premier levier. Le café d'après 14 h, lui, se retrouve encore dans le sang au coucher chez beaucoup d'adultes : il peut entretenir les réveils qui creusent la fatigue du lendemain.

- Gardez vos cafés du matin ; après 14 h, basculez sur déca ou thé léger — testez deux semaines.
- Au coup de pompe : 5 minutes debout, un verre d'eau, la fenêtre — avant le réflexe café.

Stress & moral

Stress 7/10 • Moral 6/10

Votre situation. Stress à 7, décrochage difficile, sources principales : travail et charge familiale. Presque aucun temps pour vous. Le moral tient à 6.

Ce que ça signifie. Un stress durable sans temps de récupération use l'énergie exactement comme un mauvais sommeil. Votre moral qui tient est une vraie ressource — protégez-le en lui donnant de l'espace, pas seulement de la volonté.

- Un créneau pour vous, 20 minutes, deux fois par semaine, noté dans l'agenda comme un rendez-vous — non négociable.
- Une transition de fin de journée : 5 minutes de marche ou de respiration avant de basculer dans la soirée.

Alimentation

Votre fondation

Votre situation. Trois repas à heures régulières — votre meilleure fondation. Grignotage parfois, produits sucrés parfois, eau : 3 à 6 verres, alcool occasionnel.

Ce que ça signifie. Rien à réinventer ici : la structure est bonne. L'eau est le seul curseur utile — la fatigue de l'après-midi aime la déshydratation légère.

- Une bouteille d'eau visible sur le bureau, finie avant 16 h. C'est tout.

Activité

1-2 × / semaine

Votre situation. Activité légère 1 à 2 fois par semaine, plus de 8 heures assise par jour, aucune douleur limitante — et la marche vous attire.

Ce que ça signifie. La position assise prolongée entretient la fatigue et les tensions ; à l'inverse, la marche est le générateur d'énergie le plus sous-estimé — et elle rentre dans une contrainte de temps.

- 10 minutes de marche après le déjeuner, les jours de semaine. Pas plus, pas moins — la régularité bat l'intensité.
- Une alarme discrète pour vous lever 2 minutes toutes les heures assise.

Digestion

Ressenti 6/10

Votre situation. Confort à 6/10, ballonnements occasionnels, transit régulier.

Ce que ça signifie. Rien d'inhabituel dans vos réponses. La marche post-déjeuner du pilier précédent est aussi le meilleur ami de la digestion — un levier, deux effets.

04 Vos 3 priorités des 4 prochaines semaines

Une habitude à la fois — c'est la condition pour qu'elles tiennent, surtout quand le temps manque.

- S1 Le téléphone dort hors de la chambre**
Chargeur dans l'entrée ou la cuisine, réveil classique si besoin. C'est l'habitude qui nourrit toutes les autres : elle vise directement vos réveils nocturnes et votre 4/10 du matin.
- S2 Café : rien après 14 h**
Vos cafés du matin restent. L'après-midi bascule en déca ou thé léger. Objectif : des nuits d'un seul tenant — et moins besoin de café. La boucle s'inverse.
- S3 10 minutes de marche après le déjeuner**
En semaine, sans équipement, sans objectif de performance. C'est votre générateur d'énergie de l'après-midi — celui qui remplace le coup de pompe.
- S4 Consolidation + votre créneau à vous**
Les trois habitudes tournent ; ajoutez le rendez-vous avec vous-même : 20 minutes, deux fois cette semaine, dans l'agenda. Puis observez : énergie sur 10, réveils, humeur.

05 Vos solutions, à trois niveaux

Niveau 1 · Dès maintenant

Vos trois priorités ci-dessus **sont** ce niveau : téléphone hors de la chambre, café stoppé à 14 h, marche post-déjeuner. Gratuites, compatibles avec votre contrainte de temps, et directement branchées sur votre objectif d'énergie.

Niveau 2 · Sans ordonnance — avec votre pharmacien

Si l'envie d'un complément vous vient (magnésium, vitamines...), faites d'abord le point avec votre pharmacien — accessible sans rendez-vous, il distingue l'utile du superflu et vérifie la compatibilité avec vos éventuelles prises. Beaucoup de fatigues se corrigent sans rien acheter : dans votre cas, le sommeil est le gisement principal, pas la gélule.

Niveau 3 · Avec votre médecin

Votre dernière prise de sang remonte à plus de deux ans : à 52 ans, avec une fatigue installée, un point sanguin prescrit par votre médecin aiderait à écarter les causes classiques (fer, thyroïde, vitamine D). Question à poser : « *Au vu de ma fatigue, un bilan sanguin de contrôle est-il utile ?* » Le moment venu, AEMERA peut vous aider à le comprendre, ligne par ligne.

06 Ce qui mérite l'avis de votre médecin

Deux points à évoquer, sans inquiétude

La prise de sang de plus de deux ans — voir niveau 3 ci-dessus : c'est la vérification de bon sens dans votre situation.

Si la fatigue persistait malgré un mois de meilleures nuits, ce serait une raison de plus de consulter : une fatigue qui résiste au repos mérite toujours un avis.

07 Votre question

« Le magnésium, est-ce que ça vaut le coup pour la fatigue ? »

Question très fréquente — réponse honnête : parfois, pas toujours, et rarement en premier. Dans vos réponses, la mécanique de la fatigue est déjà identifiée : nuits coupées, café tardif, journées sans pause. Ces leviers-là sont gratuits et agissent en deux semaines. Si vous souhaitez tout de même essayer un complément, passez d'abord par votre pharmacien (deux minutes, sans rendez-vous) : il vous dira si c'est pertinent pour vous et quel format éviter. Et si la fatigue résiste au mois de test, c'est le bilan sanguin du niveau 3 qui répondra — pas une gélule de plus.

08 Dans 3 mois

- Refaites le point sur trois chiffres simples : **énergie sur 10, réveils par nuit, forme au réveil**. Ce sont vos indicateurs de réussite.
- Si l'énergie remonte : gardez le cap, tout simplement. Les habitudes qui marchent ne se changent pas.
- Si rien ne bouge : la consultation (et le point sanguin) devient la priorité — vous y arriverez avec ce bilan en main.

Et vous, que racontent vos réponses ?

Un bilan complet et personnel, construit sur votre quotidien réel — livré par email en moins d'une heure.
Bilan Bien-Être Global · 14 €

AEMERA . LIFE

Cet exemple est établi sur un profil fictif (« Isabelle, 52 ans ») à des fins d'illustration. Votre bilan sera construit à partir de vos propres réponses.