

Score bas ce matin — l'arbre de décision

Chapitre 15 · cinq questions, dans cet ordre, et rien d'autre

0 D'abord : comment vous sentez-vous ?

- Douleur thoracique, malaise, souffle coupé au repos, faiblesse soudaine d'un côté... **Secours : 15 (France) ou 112 (UE)**. Un score vert ne dispense de rien.
- Essoufflement qui s'installe, palpitations nouvelles, fatigue inhabituelle qui dure : **rendez-vous médecin** dans les jours qui suivent.
- Rien de tout cela : **continuez l'arbre ci-dessous**.

1 Le chiffre sort-il de votre bande habituelle ?

- Non, ou bas mais dans la bande : **aucune action**. Fermez l'application. C'est l'issue la plus fréquente — une valeur basse n'est pas un écart.
- Oui, franchement en dehors : **étape 2**.

2 Une cause évidente s'applique-t-elle ?

- ☐ Alcool la veille, même modéré
- ☐ Voyage, altitude, décalage horaire
- ☐ Dîner tardif, copieux ou très salé
- ☐ Seconde moitié du cycle menstruel
- ☐ Nuit écourtée, coucher décalé, réveils
- ☐ Maladie, vaccin, traitement modifié
- ☐ Séance intense dans les 24 h
- ☐ Changement d'appareil, de doigt, māj de l'app
- ☐ Chambre chaude, canicule
- Oui : **agissez sur la cause, n'interprétez pas plus loin**. Le chiffre remontera seul.
 - Non, aucune : **étape 3**.

3 Depuis combien de nuits l'écart dure-t-il ?

- Une seule nuit : **observez, ne changez rien**. Reposez la question demain.
- Deux nuits ou plus : **étape 4**.

4 Que font vos autres métriques sur ces nuits ?

- Température ↑ et fréquence de repos ↑ : **infection probable**, souvent 1–2 j avant les symptômes. Allégez, hydratez-vous.
- Température seule ↑ : **premier signal possible**. Ne décidez rien, revoyez demain.
- Fréquence de repos ↑, température stable : **charge accumulée**. Allégez le bloc, pas que la séance.
- Sommeil dégradé, rien d'autre : **leviers du chapitre 13** (lever régulier, alcool, chaleur, caféine).
- Rien d'autre ne bouge : **artefact probable**. Vérifiez port, capteur, charge — puis reprenez à l'étape 2.

5 Malgré vos ajustements, l'écart passe deux semaines ?

- Vous vous sentez bien : **ligne de base déplacée**. Reconstituez une référence et repartez de là.
- Fatigué, essoufflé, sans entrain : **prenez rendez-vous**.
- Vous n'en savez rien : **montrez votre courbe annuelle** à votre médecin.

Que faire de sa journée

Domaine	Justifié	Pas justifié
Entraînement	Alléger un bloc de 2–3 semaines si la tendance le confirme	Supprimer la séance sur le chiffre du matin
Effort ponctuel	Reporter une séance intense si 3 métriques convergent 2 jours	Renoncer à toute activité, même légère
Sommeil	Avancer le coucher, réduire l'alcool, rafraîchir la chambre	Somnifère ou complément sur la foi d'un score
Travail	Réduire la charge d'une journée si elle est modulable	Anticiper une mauvaise journée et s'y résigner
Rien	Le plus souvent : fermer l'application	Chercher une explication à tout prix

Le cas inverse — un score anormalement haut

- Bien, et semaine normale : **ne changez rien**.
- Nuit courte ou sortie de privation : **rebond de dette, pas un progrès**. Pas un feu vert.
- Épuisé malgré le chiffre : **faites confiance à votre ressenti**.

Cet arbre n'ajoute aucune notion : il ordonne celles du livre. La plupart des erreurs d'interprétation viennent d'un ordre inversé. Il ne dépiste rien et ne remplace pas un avis médical.