

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Faites le plein d’énergie durant les fêtes

Si vous manquez d’énergie, vous n’avez peut-être pas besoin de chercher bien loin. Il s’agit probablement de vos habitudes alimentaires. Votre façon de vous nourrir et les aliments que vous consommez, entre autres, déterminent vos niveaux d’énergie. Une déshydratation, des repas trop espacés et de mauvaises combinaisons alimentaires peuvent drainer vos réserves d’énergie, vous laissant sans entrain et incapable d’apprécier le temps des fêtes. Voici donc quelques conseils pour vous aider à vous nourrir correctement et à maximiser vos niveaux d'énergie.

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée

Un bon déjeuner présente de nombreux avantages. Les personnes qui ont l’habitude de déjeuner ont généralement un meilleur métabolisme, moins de fringales, ne mangent pas durant la nuit et possèdent de meilleures réserves de vitamine C et de fer. Le déjeuner peut aussi contribuer à améliorer la concentration. Mangez une heure ou deux après votre réveil.

Voici des suggestions de déjeuners nourrissants :

- des céréales, du lait et un fruit
- une rôtie de pain de blé entier, du beurre d’arachides et un fruit
- du fromage cottage, un fruit et un bagel
- un bagel, du fromage et de la tomate
- un œuf, un muffin anglais et un fruit

La bonne combinaison d’aliments

À chaque repas, choisissez des aliments provenant des quatre groupes d’aliments cités au Guide alimentaire canadien pour manger sainement. C'est la meilleure façon de vous assurer que vous prenez des repas équilibrés qui contiennent des glucides et des protéines. Un repas équilibré devrait vous satisfaire pendant une période variant de trois à six heures. Si vous y incluez des protéines et un peu de matière grasse, vous exercerez un meilleur contrôle sur votre appétit et vous ressentirez la faim moins rapidement.

- **Principaux aliments riches en glucides.** Le pain de grains entiers, les pâtes, le riz brun, les haricots, les pois, les lentilles, les pommes de terre, les craquelins, les céréales riches en fibres, les fruits.
- **Principaux aliments riches en protéines.** Le bœuf maigre, le porc, le veau, le poisson, la volaille, les œufs, le fromage, les haricots, les pois, les lentilles, le tofu, les noix, les graines, le beurre d'arachides.
- **Suppléments de gras.** La mayonnaise, le beurre, la margarine, les huiles, les sauces à salade – à consommer en petite quantité.
- **Gras non apparents.** Les aliments cuits au four, les grignotines, les biscuits, les gâteaux, les tartes, les barres de chocolat, la crème glacée, les croustilles, les viandes transformées, les frites – à ne consommer que rarement.

Choisir le bon moment

Mangez régulièrement, toutes les trois à six heures, si vous avez faim. Prévoyez des collations nutritives qui calmeront votre faim en vous rassasiant. Comblez vos besoins d'énergie avec des collations santé. Les glucides calmeront généralement votre faim pendant environ deux heures. Ils sont idéaux comme collation lorsqu'il s'agit de tenir jusqu'au repas suivant.

Combler vos besoins d'énergie en prenant des collations santé

Les glucides calmeront généralement votre faim pendant environ deux heures. Ils sont sans pareil comme collation lorsqu'il s'agit de tenir jusqu'au repas suivant.

Des suggestions de collations riches en glucides :

- des craquelins et biscuits à faible teneur en matières grasses
- des céréales qui n'ont pas besoin de lait
- un mélange montagnard préparé à la maison (bretzels, céréales, fruits secs)
- un jus de fruit ou un jus de fruit dilué
- un muffin (petit, à faible teneur en matières grasses)
- du maïs éclaté – au four à micro-ondes ou à l'air chaud

Des suggestions de collations riches en glucides et en protéines :

- du lait au chocolat
- des protéines végétales et du hoummos
- une tranche ou des filaments de fromage et des craquelins à faible teneur en matières grasses
- des produits céréaliers secs et une petite boîte de raisins secs
- un muffin à faible teneur en matières grasses et une tranche de fromage
- du yogourt et des noix ou des graines ou des céréales riches en fibres
- une barre énergétique

Transformer le dîner en repas énergétique

Des suggestions de dîners riches en glucides et en protéines :

- un sandwich ou un sous-marin – dinde, poulet, jambon maigre
- un potage à base de bouillon – légumes, pois cassés, haricots, orge
- un sauté de crevettes ou de poulet et du riz à la vapeur
- une pizza végétarienne
- des pâtes avec une sauce aux tomates
- un burrito aux haricots
- du hoummos sur pita
- des mets teriyaki apprêtés avec très peu d'huile

Le taux d'hydratation

Toutes les fonctions du corps requièrent de l'eau. Si vous n'en avez pas suffisamment, votre performance s'en ressentira probablement. Les symptômes de déshydratation comprennent la fatigue, les maux de tête, les vertiges et l'urine foncée et peu fréquente. Les symptômes d'une bonne hydratation : une urine légèrement colorée ou claire et un fréquent besoin d'uriner.

Hydratez-vous en buvant de l'eau, du jus, du lait, des tisanes sans caféine ou d'autres boissons sans caféine et non alcoolisées. Il est recommandé de boire de six à huit verres d'eau par jour; ayez une cruche isolante sur votre bureau ou dans le réfrigérateur et rafraîchissez votre eau en y ajoutant des

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

tranches de lime, de citron ou de concombre.

Pendant la période des fêtes, la table à manger est au centre de nombreuses activités. En raison des soirées, des brunchs et autres sorties gourmandes auxquels nous sommes invités, il est facile d'adopter de mauvaises habitudes alimentaires. Cette année, remplacez les sucreries riches en calories par des aliments savoureux nutritifs et énergétiques. Vous aurez bonne mine et vous vous sentirez en meilleure santé.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.