

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.

Puiser son énergie dans la nourriture

Maintenant que les jours raccourcissent et que les nuits d'hiver s'allongent, il devient de plus en plus difficile de conserver son énergie. Cependant, si vous utilisez une bonne source d'énergie pour refaire le plein, vous pouvez aider votre corps et votre esprit à suivre le rythme et à maintenir un rendement optimal. Voici des suggestions pour vous aider à puiser dans votre alimentation le plus d'énergie possible.

Déjeunez. Votre mère avait raison : le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Les recherches démontrent que les personnes qui ne déjeunent pas ont souvent plus de difficulté à se concentrer, éprouvent de la fatigue et sont irritables. Si vous pensez réduire les calories en sautant le déjeuner, détrompez-vous, car il y a lieu de croire que vous surcompenserez ce manque au dîner et au souper. Évitez les aliments riches en sucre, comme les tartelettes pour le grille-pain et les muffins achetés au magasin, car ils entraînent une brusque élévation et une baisse aussi rapide de la glycémie. Adoptez plutôt une alimentation équilibrée qui comprend des glucides complexes (une rôtie de pain de blé entier ou des céréales), des protéines (un œuf, une tranche de fromage ou de la viande maigre) et une portion de fruits ou de légumes.

Prenez souvent de bonnes collations. Cinq ou six petits repas par jour vous aideront à maintenir une bonne glycémie. Vous éviterez ainsi les faiblesses et les maux de tête, qui se manifestent lorsque le corps a été privé de nourriture trop longtemps. Au travail et à la maison, prévoyez toujours des *en-cas*, c'est-à-dire des noix, des graines, un fruit, du yogourt et des bâtonnets de légumes. Éliminez les aliments vides, comme les pâtisseries, les friandises, les boissons gazeuses et les grignotines, habituellement riches en calories et sans grande valeur nutritionnelle.

Évitez les excès. Si vous mangez trop au dîner, particulièrement si votre repas est riche en glucides, vous serez porté à dormir. Tenez-vous-en aux légumes, aux protéines maigres (haricots, poulet, poisson, etc.) et réduisez la quantité de pain. Si vous consommez les glucides au souper, vous dormirez mieux.

Attention à la caféine. Le café et le thé vous apportent peut-être la stimulation dont vous avez besoin au réveil, mais, si vous en buvez trop, ils peuvent produire un effet contraire. Plus de trois tasses par jour peuvent entraîner une grande nervosité, suivie d'un cycle de léthargie, et nuire à la qualité de votre sommeil.

Buvez davantage. Durant la journée, buvez beaucoup d'eau pour vous aider à rester vigilant, car la fatigue est un symptôme d'une déshydratation légère. Il est recommandé de boire en moyenne au moins huit verres d'eau par jour, mais, si vous avez fait beaucoup d'exercice ou si vous avez consommé trop de caféine, essayez de boire plus d'eau. La soif est l'un des derniers symptômes de déshydratation. Il est donc important de boire beaucoup d'eau afin de ne pas ressentir la soif.

Adoptez un régime équilibré. Même si les régimes à la mode promettent une perte de poids et un gain d'énergie rapides, la plupart des spécialistes en nutrition s'accordent à dire qu'à long terme, un régime équilibré qui favorise les produits céréaliers, les aliments non traités et les quatre principaux groupes d'aliments constitue le meilleur moyen de maintenir son énergie et un poids santé. Pour de plus amples renseignements, consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Consommez des aliments riches en fer. L'apathie, particulièrement chez la femme, est souvent le symptôme d'un faible niveau de fer. La viande rouge est riche en fer, que l'organisme assimile aisément. On trouve aussi du fer dans les fruits de mer (les moules, en particulier), les épinards, les

céréales enrichies, les amandes, les figues séchées et les légumineuses, qui devraient être consommés avec des aliments ou des boissons riches en vitamine C (comme un jus d'orange ou de pamplemousse), afin d'optimiser l'assimilation du fer. Si vous pensez que votre niveau de fer est insuffisant ou si vous avez remarqué une baisse importante de votre énergie, consultez un médecin.

À la fin de la journée, il se pourrait que vous trouviez difficile de maintenir l'énergie que vous aviez au départ. Cependant, en adoptant ces suggestions, un régime alimentaire équilibré et un programme d'exercice, vous constaterez qu'il est assez facile de maintenir votre énergie.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.