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.

Optimisez votre énergie

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.



Voici quelques conseils pour vous aider à vous nourrir correctement et à optimiser votre énergie :

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Un déjeuner approprié 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 ou deux heures après vous être levé.

Voici des suggestions de déjeuners nourrissants :

- céréales, lait et fruit
- tranche de pain de blé entier rôtie, beurre d’arachide et fruit
- fromage cottage, fruit et bagel
- bagel, fromage et tomate
- œuf, muffin anglais et 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 (pains de grains entiers, pâtes, riz brun, haricots, pois, lentilles, pommes de terre, craquelins, céréales riches en fibres, fruits) et des protéines (viandes maigres, porc, veau, poisson, volaille, œufs, fromage, haricots, pois, lentilles, tofu, noix, graines, beurre d'arachide). Un repas équilibré devrait vous satisfaire pendant une période variant de trois à six heures. Si vous y intégrez des protéines et un peu de matière grasse, vous maîtriserez mieux votre appétit et vous ressentirez la faim moins rapidement.

Choisir le bon moment. Mangez régulièrement, c’est-à-dire à une fréquence de trois à six heures, si vous avez faim. Prévoyez des collations nutritives qui calmeront votre faim en vous rassasiant. Les sucreries et la caféine sur un estomac vide peuvent avoir un effet de montagnes russes sur votre glycémie, en vous donnant une poussée d'énergie suivie d’une impression de baisse d'énergie.

Combler vos besoins d’énergie en prenant 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. Voici des suggestions de collations riches en glucides :

- craquelins et biscuits à faible teneur en gras
- céréales qui n'ont pas besoin de lait
- mélanges montagnard maison (bretzels, céréales, fruits secs)

- jus de fruit ou jus de fruit dilués
- muffins (petits, à faible teneur en gras)
- maïs éclaté (au four à micro-ondes ou à l’air chaud

Pour rendre la collation plus nutritive, voici des collations riches en glucides et en protéines :

- lait au chocolat
- protéines végétales et hoummos
- tranches de fromage, filaments de fromage et craquelins à faible teneur en gras
- produits céréaliers secs et petites boîtes de raisins secs
- muffins à faible teneur en gras et tranche de fromage
- yaourt avec noix ou graines ou céréales riches en fibres

Transformer le dîner en repas énergétique. Voici des suggestions de dîners riches en glucides et en protéines qui vous fourniront une énergie durable :

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

Maintenir une bonne hydratation. Toutes les fonctions du corps requièrent de l’eau. Si vous n'en avez pas suffisamment, votre rendement s’en ressentira fort 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 : urine légèrement colorée ou claire, fréquent besoin d’uriner.

Hydratez-vous en buvant de l’eau, du jus, du lait, des tisanes sans caféine, d'autres boissons sans caféine, les boissons non alcoolisées. Il est conseillé de boire de six à huit verres d'eau par jour; ayez un contenant thermos à votre pupitre ou une bouteille dans le réfrigérateur et rafraîchissez votre eau en y ajoutant des tranches de lime, de citron ou de concombre.

Si vous avez une baisse d’énergie, pensez à vous alimenter sainement et à bien vous hydrater en suivant les suggestions de cet article. Un médecin ou une diététiste pourra vous établir un régime alimentaire convenant à vos besoins.
© 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.