GUIDE GRATUIT

Les 10 erreurs alimentaires qui perturbent votre énergie

Comprendre pourquoi vous êtes fatigué, et ce que vous pouvez changer dès cette semaine





Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA

conscienceetbienetre.ch

Pourquoi votre alimentation influence votre énergie

Vous vous réveillez déjà fatigué ? Vous luttez contre un coup de barre après le déjeuner ? Vous avez besoin d'un café ou d'un carré de chocolat pour tenir jusqu'au soir ?

Vous n'êtes pas seul. La fatigue est l'un des motifs de consultation les plus fréquents. Elle a souvent plusieurs causes : le sommeil, le stress, l'activité physique, parfois un problème de santé. Et très souvent, l'alimentation y joue un rôle.



Mon petit-déjeuner : œufs et pain complet.

Ce que vous mangez, et la façon dont vous le mangez, influence directement :

- votre taux de sucre dans le sang, qui conditionne vos pics et vos chutes d'énergie ;
- votre digestion, qui demande elle-même beaucoup d'énergie ;
- les vitamines et minéraux dont vos cellules ont besoin pour produire de l'énergie.

Dans ce guide, je vous présente les 10 erreurs que je rencontre le plus souvent en consultation. Pour chacune, vous comprendrez ce qui se passe dans votre corps et ce que vous pouvez essayer, simplement.

Inutile de tout changer d'un coup. Choisissez une ou deux pistes, observez, puis avancez à votre rythme.



Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un avis médical. Si votre fatigue dure ou s'accompagne d'autres symptômes, consultez votre médecin (voir page 8).

1 Un petit-déjeuner très sucré, ou pas de petit-déjeuner du tout

Céréales sucrées, jus de fruits, pain blanc et confiture font monter vite le sucre dans le sang, puis il redescend. Vers 10 h ou 11 h arrivent la fatigue, la difficulté à se concentrer et l'envie de grignoter.

À ESSAYER ajoutez une protéine et un peu de bonnes graisses à votre petit-déjeuner (œufs, yaourt nature, purée d'amande), et remplacez le jus par un fruit entier.

2 Pas assez de protéines aux repas

Les protéines rassasient longtemps et stabilisent l'énergie. Un repas qui en manque laisse souvent une faim précoce et une énergie en dents de scie.

À ESSAYER une source de protéines à chaque repas, de la taille de la paume de votre main.

3 Les sucres cachés

Yaourts aromatisés, céréales du matin, barres « énergie », sauces, plats préparés : beaucoup de produits courants contiennent du sucre ajouté, qui entretient les variations d'énergie.

À ESSAYER lisez la liste des ingrédients. Plus le sucre est cité tôt, plus il y en a.

4 Grignoter souvent

Chaque prise sucrée relance la machine, puis l'énergie retombe. Le corps n'a jamais vraiment de pause, et la vraie faim devient difficile à reconnaître.

À ESSAYER avant de grignoter, demandez-vous : est-ce de la faim, de la fatigue, du stress ou de l'ennui ?



5 Pas assez de fibres

Les fibres ralentissent l'absorption des sucres, prolongent la satiété et nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin. Sans elles, l'énergie est moins stable.

À ESSAYER des légumes à chaque repas, et des légumineuses plusieurs fois par semaine.

6 Des repas mal répartis dans la journée

Un déjeuner très riche en féculents raffinés favorise le coup de barre de l'après-midi. Un dîner très copieux peut gêner le sommeil, et donc l'énergie du lendemain.

À ESSAYER un dîner plus léger, pris si possible deux à trois heures avant le coucher.

7 Ne pas boire assez

Même un léger manque d'eau peut donner une sensation de fatigue, des maux de tête et une baisse de concentration. On confond aussi parfois la soif avec la faim.

À ESSAYER gardez une carafe ou une bouteille d'eau à portée de main toute la journée.



8 Compter sur le café pour tenir

La caféine masque la fatigue sans la résoudre. Un café ou deux par jour ne pose souvent pas de problème : c'est la quantité qui compte. Plusieurs cafés, surtout l'après-midi, peuvent perturber le sommeil. On se réveille plus fatigué… et on reprend un café.

À ESSAYER un ou deux cafés par jour, après le petit-déjeuner plutôt qu'à jeun. Si vous dormez mal, observez l'effet de celui de l'après-midi.

9 Manger toujours les mêmes aliments

Pour produire de l'énergie, vos cellules ont besoin de nombreux micronutriments (fer, magnésium, vitamines B…). Une alimentation peu variée augmente le risque d'en manquer.

À ESSAYER variez les couleurs dans l'assiette et alternez les sources de protéines au fil de la semaine.

10 Manger trop vite, ou devant un écran

Manger vite, en mâchant peu, donne plus de travail à la digestion. Devant un écran, on perçoit moins bien les signaux de satiété et on mange souvent plus que nécessaire.

À ESSAYER prenez au moins 20 minutes pour un repas, sans téléphone ni télévision.



À vous de jouer

1. Cochez les erreurs qui vous ressemblent

- [ ] Mon petit-déjeuner est sucré, ou je n'en prends pas
- [ ] Je consomme des produits avec des sucres cachés
- [ ] Je mange peu de légumes et de légumineuses
- [ ] Je bois peu d'eau
- [ ] Je mange souvent les mêmes aliments
- [ ] Je mange peu de protéines
- [ ] Je grignote souvent
- [ ] Mes repas sont irréguliers, ou mon déjeuner est très lourd
- [ ] Je bois plusieurs cafés, y compris l'après-midi
- [ ] Je mange vite ou devant un écran

2. Choisissez-en deux, pas plus, pour les 7 prochains jours

Changement 1 : _____

Changement 2 : _____

3. Notez vos repas et votre énergie dans le carnet de la page suivante. Au bout d'une semaine, relisez-le : gardez ce qui marche, puis choisissez une nouvelle piste.

Mon carnet : alimentation et énergie sur 7 jours

Notez simplement ce que vous mangez et buvez, puis votre énergie de 1 (très fatigué) à 5 (en pleine forme), le matin, à midi et le soir. Pas besoin d'être précis : c'est votre ressenti qui compte.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	En-cas et boissons	Énergie 1 à 5
Exemple	*2 œufs, pain de seigle, beurre, pomme*	*Salade, poisson, riz complet*	*Soupe, lentilles*	*Café 9 h, eau 1,5 l, noix à 16 h*	*4 · 4 · 3 pas de coup de barre*
Jour 1					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐
Jour 2					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐
Jour 3					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐
Jour 4					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐
Jour 5					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐
Jour 6					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐
Jour 7					Matin ☐ Midi ☐ Soir ☐

Ce que je remarque : quels jours ai-je eu le plus d'énergie ? Qu'avais-je mangé au petit-déjeuner ? Ce carnet est aussi précieux si vous prenez rendez-vous : apportez-le à la consultation.

Quand consulter son médecin, et aller plus loin

CONSULTEZ D'ABORD VOTRE MÉDECIN SI

- votre fatigue dure depuis plusieurs semaines, malgré du repos ;
- vous êtes essoufflé ou avez des palpitations pour un effort léger ;
- vous perdez du poids sans l'avoir cherché ;
- vous avez de la fièvre, des sueurs la nuit ou une pâleur inhabituelle ;
- vous vous sentez triste ou sans envie depuis un moment ;
- vous ronflez fort et vous vous réveillez fatigué chaque matin.

Une fatigue persistante peut avoir des causes médicales (anémie, thyroïde, carences, troubles du sommeil…) que seul un bilan permet d'identifier. Mon accompagnement complète le suivi médical, il ne le remplace pas.

Pour aller plus loin

Ce guide vous a donné des pistes générales. Mais votre fatigue a sa propre histoire. Si vous souhaitez être accompagné, voici ce que je vous propose :

1. **Le programme Énergie**, à retrouver dans la Bibliothèque de mon site : un programme pas à pas sur 14 jours, avec des recettes et un carnet de suivi.

2. **Une consultation personnalisée en visio** : nous faisons le point ensemble sur votre situation, et vous repartez avec un plan adapté à votre quotidien.

3. **Mes vidéos sur YouTube**, gratuites, sur ma chaîne Conscience & Bien-Être.

Tout se trouve sur **conscienceetbienetre.ch**



Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA
conscienceetbienetre.ch · info@conscienceetbienetre.ch