

10 résolutions pour booster votre énergie au quotidien

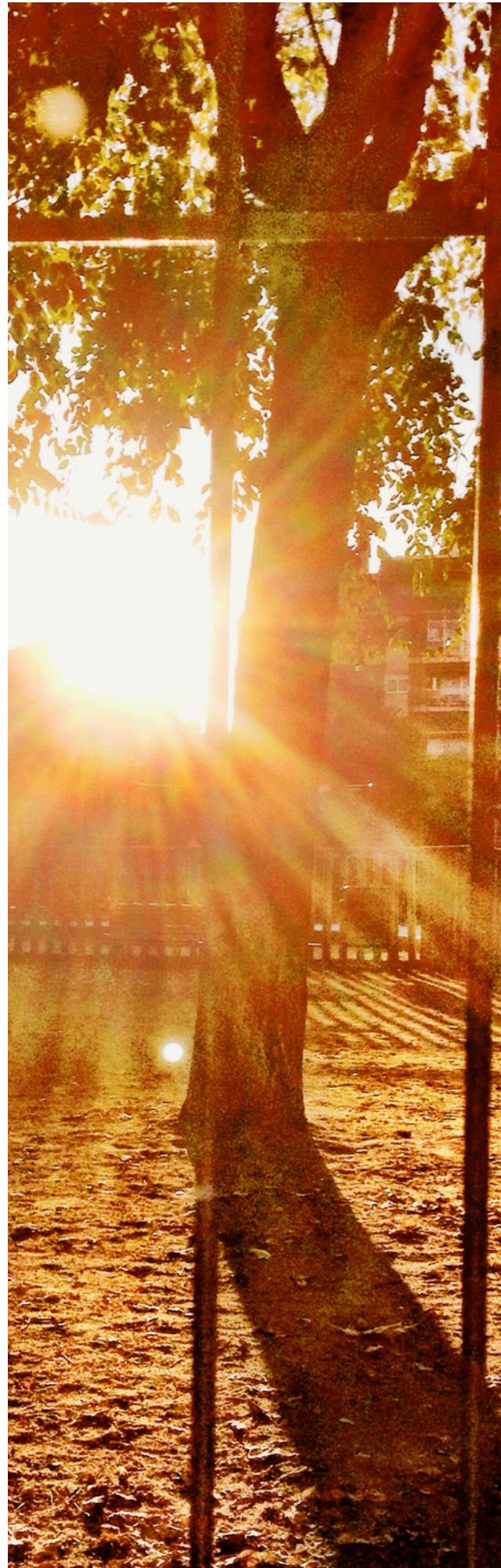
1

Utiliser la lumière comme un bouton “ON” le matin

La lumière du matin joue un rôle clé sur l'horloge biologique.

En arrivant sur la rétine, elle stimule des zones du cerveau qui **favorisent l'éveil** et l'activation du métabolisme. Elle contribue aussi à **mieux réguler le sommeil**.

Concrètement: s'exposer à la lumière naturelle dans la première heure (sortir, ouvrir grand les volets, se placer près d'une fenêtre).



2

Le vrai remède au coup de barre n'est pas sucré

Le coup de barre est souvent lié à une chute de la glycémie.

Résultat : fatigue, somnolence et baisse de concentration.

Contrairement aux idées reçues, le sucre ne "redonne" pas durablement de l'énergie. Il entretient surtout des variations d'énergie au cours de la journée.

Concrètement : privilégier des repas et collations associant **protéines, fibres et glucides complexes** permet une énergie plus stable et limite les coups de barre.



3

Trop de café fatigue plus qu'il n'aide

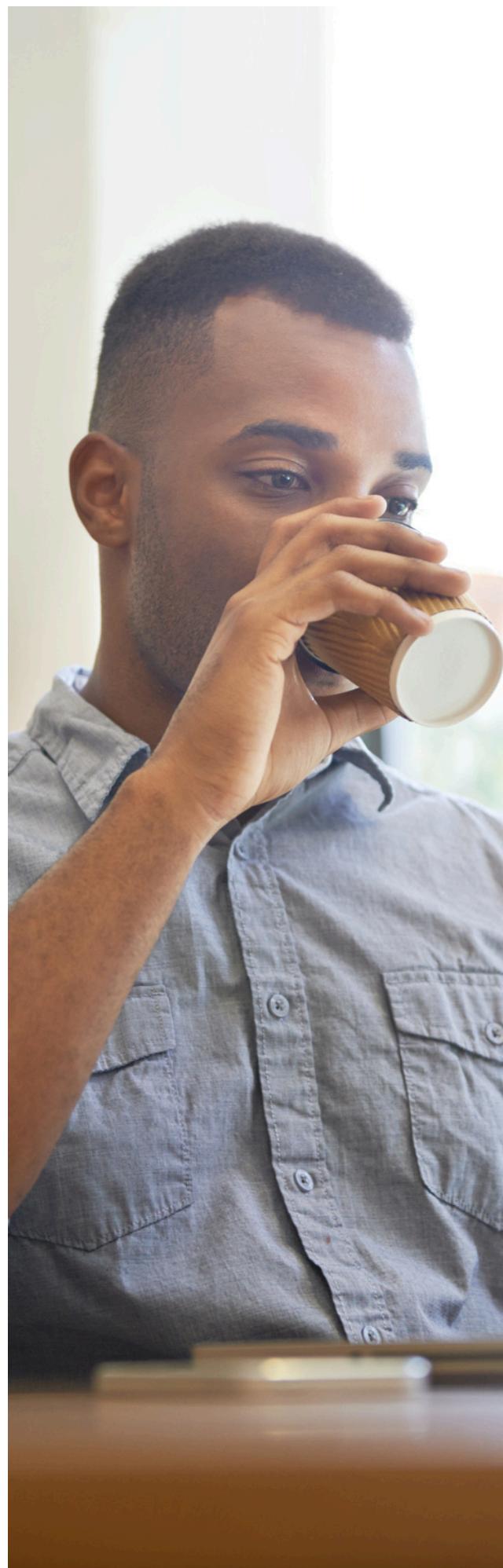
Le café améliore la vigilance et la concentration.

Mais au-delà de quelques tasses, **le cerveau s'y habitue** : l'effet diminue et l'énergie n'augmente plus.

Dans l'après-midi, la caféine peut aussi **perturber le sommeil profond**, ce qui favorise la fatigue le lendemain.

Concrètement : ne dépasssez pas 3 à 4 cafés par jour et évitez d'en boire les heures qui précèdent les phases de sommeil.

En revanche, pensez à **boire régulièrement de l'eau** qui a un impact énorme sur votre énergie.



4

Le déjeuner peut soit aider... soit plomber l'après-midi

Le coup de barre de l'après-midi est très souvent lié à une digestion trop coûteuse en énergie.

Un repas **trop riche, trop gras ou trop copieux** a un impact majeur sur la vigilance et de la concentration.

À l'inverse, un déjeuner plus équilibré permet de limiter les variations d'énergie et de rester plus alerte dans l'après-midi.

Concrètement : optez pour des déjeuners digestes et légers, en intégrant des protéines, des fibres et des bons glucides.



5

Le mouvement est un anti-fatigue sous-estimé

La fatigue n'est pas toujours liée à un manque d'énergie, mais souvent à un manque de mouvement.

Bouger active la circulation sanguine, améliore l'oxygénation du cerveau et stimule les mécanismes de vigilance.

À l'inverse, rester immobile trop longtemps favorise la fatigue physique et mentale, même sans effort intense.

Concrètement : intégrer de courtes phases de mouvement dans la journée (se lever, marcher quelques minutes, bouger après les repas) permet de relancer l'énergie sans forcer.



6

Un petit-déj' anti-crash

Manger quelque chose au réveil ou plus tard dans la matinée, peut avoir un **impact majeur sur l'énergie** de toute la journée.

Un apport trop riche en sucres provoque une hausse rapide de la glycémie, suivie d'une baisse brutale, responsable de fatigue et de fringales.

Un apport insuffisant peut aussi favoriser un manque d'énergie.

Concrètement : privilégier un apport riche en protéines (œufs, produits laitiers...), associé à des fibres et des glucides complexes.



7

Les écrans volent plus d'énergie qu'on ne le pense

L'exposition prolongée aux écrans sollicite fortement le cerveau et les yeux.

Elle augmente la **fatigue mentale** et **perturbe les signaux naturels de récupération**, surtout en fin de journée.

La lumière des écrans peut aussi avoir un impact majeur sur l'endormissement et la qualité du sommeil.

Concrètement : limiter les écrans en continu, faire des pauses visuelles régulières et réduire leur usage en soirée aide à préserver l'énergie en journée.



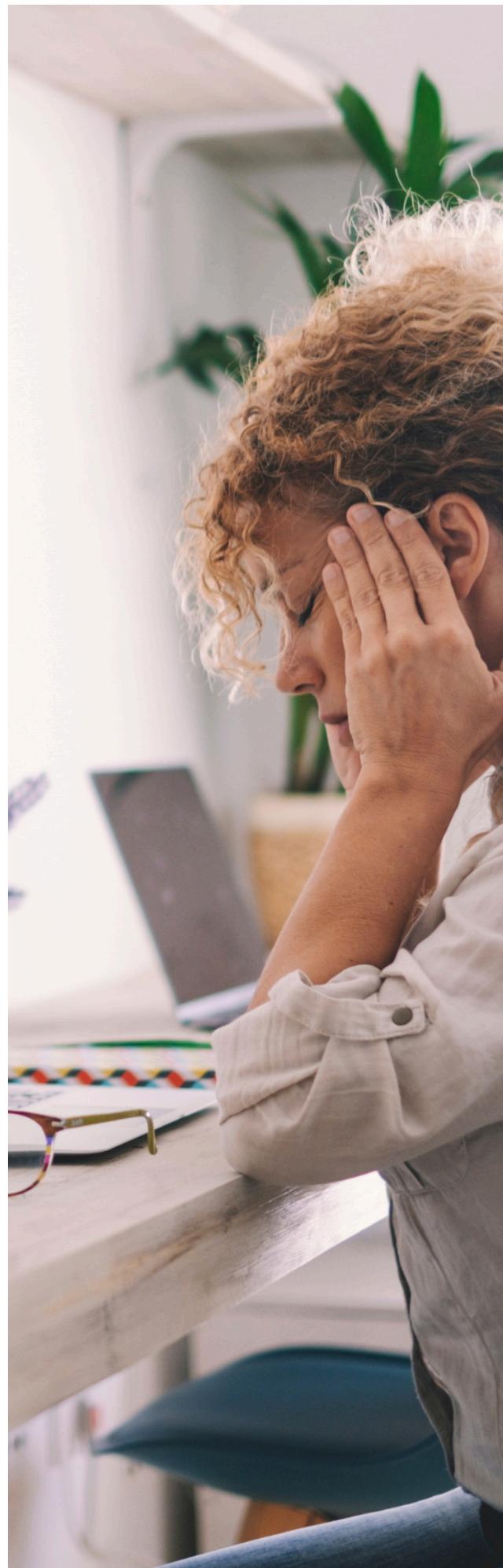
8

La dispersion mentale fatigue plus qu'on ne le pense

Passer sans cesse d'une tâche à l'autre sollicite fortement le cerveau. **Chaque changement** demande un effort d'adaptation qui augmente la **fatigue mentale**.

Cette dispersion donne l'impression d'être occupé, mais elle épuise l'énergie cognitive plus vite qu'un travail concentré.

Concrètement : se concentrer sur une tâche à la fois et réservier les tâches les plus exigeantes aux moments où l'énergie est la plus élevée permet de préserver l'énergie mentale.



9

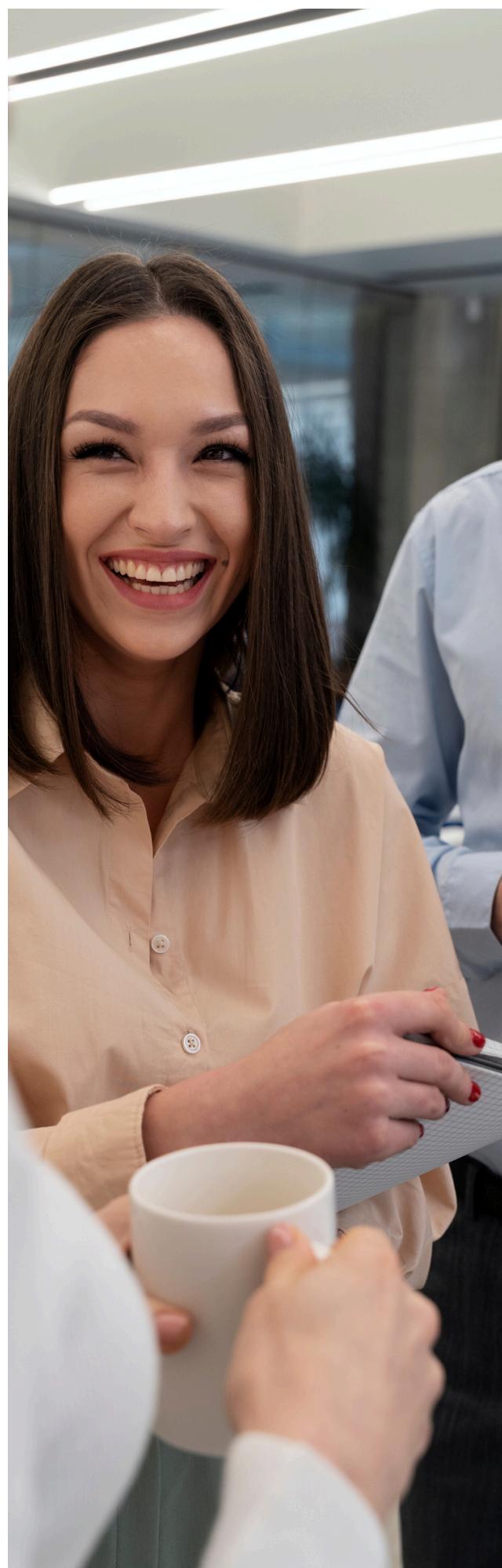
Les pauses ne font pas perdre du temps, elles en font gagner

Contrairement aux idées reçues, **enchaîner sans pause fatigue plus vite le cerveau.**

La concentration diminue progressivement, ce qui augmente la fatigue mentale et les erreurs.

Des pauses courtes et régulières permettent au cerveau de **récupérer**, de relancer la **vigilance** et d'être plus **efficace**.

Concrètement : faire des pauses régulières, s'éloigner quelques minutes de l'écran ou bouger légèrement fait partie intégrante de la performance quotidienne.



10

Se tenir droit pour économiser son énergie

Maintenir une posture trop affaissée ou avachie fatigue le corps et le cerveau. Une posture relâchée demande plus d'**effort musculaire** et peut augmenter la **fatigue**.

Une posture plus droite et alignée favorise un meilleur niveau d'énergie.

Cela améliore aussi la **respiration**, ce qui favorise une meilleure oxygénation et contribue à maintenir la vigilance.

Concrètement : redressez-vous régulièrement, ouvrez légèrement la poitrine et évitez les positions affaissées prolongées, surtout devant l'écran.

