

GUIDE OFFERT · 5 MINUTES DE LECTURE

Fatigué(e) dès 15h ?

Les 5 erreurs qui épuisent ton énergie au quotidien
(et comment les corriger en 7 jours)



NA

Nicolas Ardouin

Ex-gardien de but professionnel · Entraîneur de gardiens

Accompagnement bien-être & hygiène de vie

D'où vient ton énergie ?

Quand j'étais gardien professionnel, une baisse de régime à 15h, c'était un but encaissé. J'ai appris très tôt que l'énergie ne tombe pas du ciel : elle se construit, chaque jour, avec des gestes simples.

Dans chacune de tes cellules, il y a de minuscules « centrales électriques » : les **mitochondries**. Leur rôle ? Transformer ce que tu manges et l'oxygène que tu respires en énergie utilisable par ton corps.

Ce qu'il faut retenir : tes mitochondries ont besoin de bon carburant (une alimentation variée), d'eau, de mouvement et de récupération. Quand l'un de ces piliers manque, tu le ressens souvent en fin de journée.

Les 4 piliers de ton énergie

- **Le carburant** : ce que tu mets dans ton assiette
- **L'hydratation** : l'eau que tu bois vraiment
- **Le mouvement** : ton corps est fait pour bouger
- **La récupération** : ton sommeil et tes pauses

La bonne nouvelle : la plupart des coups de barre viennent d'erreurs du quotidien, faciles à corriger. Les voici.

Les 5 erreurs qui épuisent ton énergie

1

Un petit-déjeuner trop sucré

Viennoiserie, jus, céréales sucrées : un pic rapide... puis le creux en fin de matinée.

À la place : ajoute des protéines (œufs, yaourt nature, oléagineux) et des fibres.

2

Trop peu d'eau dans la journée

On confond souvent soif et fatigue, et le café ne remplace pas l'eau.

À la place : un grand verre d'eau au réveil, une bouteille posée sur ton bureau.

3

Sauter le déjeuner... et compenser au café

Le café masque la fatigue un moment, puis la facture arrive vers 15h.

À la place : un vrai repas, même rapide, et 10 minutes de marche après.

4

Une assiette pauvre en couleurs

Fruits, légumes, légumineuses apportent vitamines et minéraux. Pour info, le magnésium et la vitamine B6, entre autres, contribuent à réduire la fatigue.

À la place : vise 3 couleurs différentes dans ton assiette.

5

Les écrans tard, le sommeil trop court

La récupération est le moment où ton corps recharge les batteries.

À la place : écrans coupés 30 minutes avant le coucher, horaire de coucher régulier.

Ton plan 7 jours

Un geste par jour, que tu gardes ensuite. Comme à l'entraînement : la régularité bat l'intensité.

Jour 1 ☐ Un grand verre d'eau dès le réveil, avant le café.

Jour 2 ☐ Petit-déjeuner avec une source de protéines.

Jour 3 ☐ Une bouteille d'eau sur ton bureau, vide avant 17h.

Jour 4 ☐ 10 minutes de marche après le déjeuner.

Jour 5 ☐ 3 couleurs dans ton assiette, midi et soir.

Jour 6 ☐ Écrans coupés 30 minutes avant de dormir.

Jour 7 ☐ Fais le bilan : à quelle heure as-tu senti ta baisse d'énergie cette semaine ?

Mon conseil de gardien : coche chaque case. Ce que tu mesures, tu l'améliores. Et note ton niveau d'énergie de 1 à 10 le jour 1, puis le jour 7.

Et maintenant, on **personnalise** ?

Ce guide te donne les bases. Mais chacun a son rythme, son travail, ses contraintes. Ce qui marche pour un commercial sur la route n'est pas ce qui marche pour un parent qui jongle entre bureau et enfants.

Ton « Point Énergie » offert

20 minutes d'échange avec moi, en visio ou par téléphone, pour regarder ensemble ton quotidien et repérer tes 2 leviers prioritaires.

Pas de jargon, pas d'engagement : juste un plan clair pour toi.

Réponds « POINT » au message WhatsApp ou à l'email qui t'a envoyé ce guide

Ou écris-moi « POINT » sur Instagram : @nicolas_ardouin

À très vite,
Nicolas

Ce guide a une vocation informative et éducative sur l'hygiène de vie. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas une consultation. En cas de fatigue persistante ou inhabituelle, consulte ton médecin. Nicolas Ardouin – SARL BIENESTAR.