

# FICHE PRATIQUE



## *Je suis fatiguée, que manger ?*

Quand on est fatiguée, on a tendance à se tourner vers le sucre. Pourtant, c'est précisément ce qu'il faut éviter. Le sucre crée des pics de glycémie suivis de chutes brutales (hypoglycémie), qui accentuent la fatigue. L'objectif : stabiliser son énergie avec des aliments riches en nutriments essentiels.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. ÉVITER LES RÉFLEXES AUTOMATIQUES : FUIR LE SUCRE**

C'est l'instinct : quand on est fatiguée, on va vers ce qui donne un « coup de boost ». Mais le sucre déclenche des montagnes russes énergétiques. Il faut avoir conscience de ce réflexe et volontairement choisir d'autres options.

#### **#2. MISER SUR LE MAGNÉSIUM**

C'est le minéral anti-fatigue par excellence. Il participe à la production d'énergie et apaise le système nerveux. On en trouve dans les amandes, le chocolat noir, les fruits secs, les céréales complètes, certaines eaux minérales. En cas de fatigue prolongée, une supplémentation (bisglycinate ou glycérophosphate de magnésium) peut être utile.

#### **#3. VÉRIFIER SON TAUX DE FER**

Un manque de fer est fréquent, surtout chez les femmes. Si vous avez du mal à « décoller » le matin, faites un bilan sanguin. Le fer est essentiel au transport de l'oxygène et à la synthèse de la dopamine. Privilégiez les sources animales (abats, bœuf, fruits de mer) pour une meilleure assimilation.

#### **#4. NE PAS NÉGLIGER LES PROTÉINES**

Les protéines rassasient, stabilisent la glycémie et évitent les envies sucrées. Pensez à intégrer du jambon, des œufs, du fromage ou du tofu dès le petit-déjeuner ou au goûter. Une assiette équilibrée vous aide à tenir sans fringales.

#### **#5. FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES**

La vitamine C (poivron, kiwi, cassis, persil, brocoli) stimule l'immunité et améliore l'absorption du fer. Les vitamines B (levure de bière, germe de blé) sont indispensables au bien-être cérébral. Saupoudrez-les sur vos salades, soupes ou yaourts.

#### **#6. ATTENTION AU CAFÉ : FAUX AMI DE LA FATIGUE**

S'il donne un coup de fouet à court terme, il épuise l'organisme à long terme et bloque l'absorption du fer. Remplacez-le par du thé vert antioxydant, une infusion de gingembre ou de bardane pour stimuler sans épuiser.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour mieux nourrir mon énergie ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

