

# FICHE PRATIQUE



## *Comment retrouver son énergie sans café après 40 ans*

Après 40 ans, la fatigue devient plus fréquente, le sommeil se dérègle, et on se sent facilement dépendante du café pour “tenir”. Pourtant, le café ne crée pas une énergie durable : il excite brièvement, puis épuise. Il est tout à fait possible de retrouver une vraie vitalité sans café, en écoutant votre corps et en adaptant quelques habitudes simples au quotidien.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. L'HYDRATATION, VOTRE PREMIÈRE SOURCE D'ÉNERGIE**

Boire un grand verre d'eau au réveil est un réflexe simple mais essentiel. Après une nuit de jeûne, votre corps est déshydraté, et cette déshydratation peut créer une sensation de fatigue. Avant de chercher un stimulant, commencez par bien vous hydrater. Cela active la digestion, oxygène les cellules et vous donne un vrai coup de fouet naturel, bien plus efficace qu'un café.

#### **#2. UN RITUEL DE MOUVEMENT DOUX CHAQUE MATIN**

Quelques minutes de mouvements légers, comme des étirements, du yoga, une marche rapide ou même une respiration consciente, suffisent à relancer votre énergie. Ces gestes doux réveillent le corps, favorisent l'oxygénation et stimulent le système nerveux de façon apaisante. C'est un excellent moyen d'ancrer une énergie durable dès le matin, sans recourir à un excitant.

#### **#3. UN PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ POUR UNE ÉNERGIE LONGUE DURÉE**

Le petit déjeuner sucré traditionnel favorise les coups de pompe. En revanche, un repas riche en protéines et pauvre en glucides stabilise votre glycémie et vous apporte de la satiété. Œufs, fromage, jambon ou yaourt nature : ce type de petit déjeuner vous aidera à tenir toute la matinée sans fatigue ni fringales.

#### **#4. DES MICRO-PAUSES POUR RESPECTER VOTRE RYTHME**

Quand la fatigue revient, il est préférable de s'accorder une pause plutôt que de se jeter sur un nouveau café. Quelques respirations profondes, une micro-sieste ou même un changement de pièce peuvent suffire à relancer la concentration. Écouter votre biorythme vous permet de mieux répartir vos efforts dans la journée et d'éviter l'épuisement progressif.

#### **#5. MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE : DÉCROCHER DU CAFÉ PROGRESSIVEMENT**

J'ai moi-même été une très grande consommatrice de café, associée à la cigarette. En arrêtant de fumer, j'ai naturellement commencé à diminuer le café, jusqu'à l'arrêter complètement. Ce sevrage n'a pas été brutal, mais progressif, en réduisant les doses et en remplaçant par du thé ou des infusions. Résultat : plus d'énergie stable, moins de palpitations, et une vraie liberté retrouvée.

#### **#6. ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC LE CAFÉ ?**

Écoutez les signaux de votre corps. Si le café vous rend nerveuse, si vous avez du mal à dormir ou si vous sentez une dépendance, il est peut-être temps d'essayer autre chose. Avec quelques ajustements simples, vous pouvez retrouver votre énergie naturelle, sans avoir besoin de cet excitant qui finit par vous fatiguer davantage.



# 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 retrouver de l'énergie naturelle sans dépendre du café ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

