

EBOOK GRATUIT

Que pouvez-vous manger pour avoir plus d'énergie et booster votre motivation au quotidien ?

**GUIDE  
GRATUIT**  
RÉDIGÉ PAR  
5 PASSIONNÉS



**PLUS DE 40 PAGES DE  
CONSEILS POUR  
BOOSTER  
VOTRE ÉNERGIE ET  
VOTRE MOTIVATION !**



ÉVÈNEMENT ORGANISÉ PAR JULIEN DU BLOG [LESCOUREURSMOTIVÉS.COM](http://LESCOUREURSMOTIVÉS.COM)

Découvrez des conseils concrets à appliquer au quotidien

# Remerciements

Je tiens tout d'abord à vivement remercier toutes les participantes et tous les participants à cet événement sur l'énergie et la motivation !

En effet, j'ai pris beaucoup de plaisir à l'organiser.

J'en profite également pour remercier tous mes abonnés ainsi que tous les nouveaux lecteurs qui sont de plus en plus nombreux chaque mois à découvrir mon blog « [Les Coureurs Motivés](#) ».

Merci à toutes et à tous !

C'est avec plaisir que je vous **offre cet ebook**.

Avec beaucoup de motivation,  
Julien

# Contexte

Je me rends compte que l'énergie est à la base de tout. Et que grâce à elle, on peut (presque) tout faire ! Or, j'ai constaté en discutant qu'il y a des phases où l'on aura plutôt tendance à dire et à entendre :

*“Je ne suis pas motivé...je n'ai pas assez d'énergie...”*

C'est pourquoi, je me suis donc fait la réflexion suivante :

*« Comment puis-je réunir et partager des conseils clés et de qualité applicables au quotidien pour permettre à un maximum de personnes d'avoir plus d'énergie et de motivation ? »*

Ainsi, j'ai décidé de lancer un travail commun de réflexion sur ce thème.

# Thème

La question précise qui est traitée dans le cadre de cet ebook est :

*“Que faut-il manger pour avoir plus d'énergie et booster sa motivation au quotidien ?”*

# A qui est destiné cet ebook ?

Cet ebook est principalement destiné à toutes celles et à tous ceux qui souhaitent découvrir comment l'alimentation peut permettre d'avoir plus d'énergie au quotidien et jouer un rôle sur la motivation !

# Événement

Pour organiser cet événement, j'ai proposé à plusieurs blogueurs et experts d'horizons différents de s'exprimer sur ce sujet. Chacun a partagé ses meilleurs conseils sur le thème proposé en fonction de son domaine d'expertise.

# Combien y a-t-il eu de participants à cet événement ?

5 personnes ont répondu positivement à l'appel. Ainsi, cela me permet de vous offrir aujourd'hui des **conseils variés**.

## Qui sont les participants ?

Je suis convaincu que vous souhaitez en savoir davantage sur les participants. Ainsi, je vais donc avec grand plaisir vous les présenter un à un. Cela vous permettra de mieux situer leur « **légitimité** ».

En tant qu'organisateur de cet événement je débute les présentations ;-)



### **Julien GONZALVES / [Les Coureurs Motivés](#)**

J'ai 30 ans et j'habite en Alsace. Je suis ingénieur en Informatique et passionné de course à pied depuis 2015. J'ai créé le blog « [Les Coureurs Motivés](#) » en juin 2018 afin de partager mes connaissances et celles d'experts que j'interviewe sur [ma chaîne Youtube](#) pour aider les sportifs à progresser. Je cours sur des distances variées sur route (du 10km au marathon de 42,195km) ainsi que des des Trails en montagne (de plusieurs dizaines de kilomètres jusqu'à plus de 50km). L'alimentation prend de plus en plus de place dans mon entraînement et je partage dans ce guide des conseils concrets que j'applique au quotidien.



### **Timothée Villette / [Courir libre en montagne](#)**

Jeune passionné et amoureux de la montagne de 18 ans, Timothée court depuis 4 ans. Il est étudiant et vit à Grenoble. Il s'entraîne sérieusement depuis 3 ans et il est de nature persévérante. Dans ce guide, il donne des conseils relatifs à l'alimentation en Trail qui peuvent s'appliquer dans la vie de tous les jours.



**Wivine Dusoulier / [Labellewivine](#)**

Wivine habite en Belgique. A 38 ans, elle est chef d'entreprise en herboristerie depuis 12 ans. A la fois décalée et sérieuse, elle s'exprime dans le cadre de ce guide en tant qu'herboriste afin d'apporter des conseils concrets pour apprendre à booster sa motivation grâce à un aliment "anti-déprime".

**Sabrina / [digitaltwisp](#)**

Avec des années d'expérience en Marketing et des compétences acquises en Graphisme, Sabrina a décidé de créer le blog DIGITAL TWISP pour aider les solopreneur(e)s à développer leur présence digitale. Elle écrit également certains articles sur l'amélioration de sa productivité et de son style de vie ("lifestyle") parce qu'elle pense que c'est une composante essentielle pour se réaliser pleinement. Sabrina est autant analytique que créative. Sa légitimité pour écrire l'article de ce guide repose sur une très grande connaissance du métabolisme qu'elle a acquise, comme elle le dit, dans une autre vie.



**Yanis Berrada Lamine / [equilibres-aliments-terre](#)**

Yanis a 30 ans et vit à Bruxelles. Il est cuisinier spécialiste en alimentation durable et nutrithérapeute. C'est un passionné de cuisine depuis plus de 10 ans qui pratique l'alimentation durable depuis désormais 4 ans et la nutrithérapie depuis 3 ans. C'est à la fois enthousiaste et passionné qu'il a écrit un article dans le cadre de ce guide. Yanis apporte des conseils pour vous aider à optimiser votre alimentation et booster votre énergie au quotidien.





# Bonne lecture

Maintenant que les présentations sont faites, je vous laisse découvrir tranquillement le contenu de cet ebook.

Bonne lecture,  
Julien

# Sommaire

Qu'allez-vous découvrir dans cet ebook ?

**Julien :** [6 conseils pour booster votre énergie et votre motivation au quotidien grâce à l'alimentation](#) (page 8)

**Timothée :** [L'alimentation en trail](#) (page 20)

**Wivine :** [Comment booster sa motivation avec cet aliment anti-déprime ?](#) (page 24)

**Sabrina :** [Comment gérer son énergie efficacement au quotidien...](#) (page 27)

**Yanis :** [Comment optimiser ton alimentation pour booster ton niveau d'énergie ?](#) (page 38)

[Le mot de la fin](#) (page 43)

[Pour aller encore plus loin...](#) (page 44)

[Votre avis m'intéresse](#) (page 44)

# 6 conseils pour booster votre énergie et votre motivation au quotidien grâce à l'alimentation

Article écrit par **Julien GONZALVES**

## Qu'allez-vous apprendre ?

L'article d'aujourd'hui vous apprendra à maximiser votre énergie tout au long de la journée grâce aux 6 conseils suivants que je vais détailler un à un :

1. Manger à 80% du seuil de satiété
2. Manger en pleine conscience
3. Manger du sucre naturel
4. Boire de manière optimisée
5. Manger complet et bio
6. Manger coloré et varié

## Pourquoi l'alimentation ?

Avant de vous détailler ces 6 conseils, je tiens à vous expliciter pourquoi est-ce que l'alimentation m'intéresse autant et aussi pourquoi est-ce que je tenais tant à partager mes connaissances sur le sujet.

### Pourquoi je m'intéresse à l'alimentation ?

La première raison, c'est que je souhaite vivre le plus longtemps possible en bonne santé. Cela peut sembler "idéaliste" mais je sais au fond de moi que c'est la raison principale pour laquelle je m'intéresse de très près à ce sujet. La deuxième raison est liée à ma pratique sportive. En effet, je sais que j'aime chercher mes limites et j'ai découvert que pour améliorer mes performances en course à pied, l'alimentation était centrale. Toutefois comme l'alimentation est complexe et aussi que je n'ai pas la science infuse ;-), je suis passé à l'action pour trouver des réponses à mes questions.

### Comment ai-je procédé pour obtenir des informations ?

J'ai discuté avec des naturopathes, interviewé des experts en nutrition, échangé avec des sportifs de haut niveau et lu plusieurs études sur l'alimentation. Et bien sûr, j'ai mis en pratique au quotidien ce que j'ai appris au fil des années et j'ai pris note dans mon journal de mes sensations.

## Pourquoi je tiens à partager mes connaissances ?

Je constate tous les jours que beaucoup de personnes ne s'alimentent pas de manière "idéale". Ceci peut-être lié à un manque de connaissances, de temps ou d'intérêt. Quelle qu'en soit la raison, c'est juste un constat. Loin de moi l'idée d'apporter un jugement à ce niveau. En effet, je sais que moi aussi je peux encore m'améliorer. Toutefois, pour être honnête, ça me fait mal au cœur à chaque fois que je vois quelqu'un de proche et même un inconnu "manger" un aliment qui à des conséquences "néfastes" sur le long terme.

A cette raison principale, s'ajoute l'envie de faire découvrir des conseils et techniques qui fonctionnent pour moi.

Je me dis que c'est grâce à une meilleure connaissance du rôle de certains aliments et des effets positifs ou négatifs qu'ils peuvent avoir sur notre corps que l'on peut ensuite prendre des habitudes en toute connaissance de cause. Cela permettra notamment d'apporter au quotidien une meilleure alimentation pour soi, pour sa famille, ses enfants et ses amis au fil du temps.

Au final, c'est donc pour cela que je m'intéresse autant à l'alimentation et que je tiens tant à partager ce que j'ai appris sur le sujet.

## Qui suis-je pour vous parler de tout ça ?

Je ne suis pas diététicien et je ne suis pas non plus médecin. En effet, je suis ingénieur en informatique donc ça n'a rien à voir. Toutefois, dans cet article, c'est en tant que passionné de course à pied, marathonien et récent [ultra-traileur](#), qui accorde de l'importance à son alimentation depuis plusieurs années, que je souhaite m'exprimer. Vous faire prendre conscience de l'importance qu'il y a sur le long terme à se nourrir sainement est mon objectif principal.

# Attention : lisez ce qui suit c'est important !

## Passionné mais pas expert

J'ai encore beaucoup de choses à apprendre sur le sujet. Loin de moi l'idée de vous dire que je suis un expert du sujet, ce serait vous mentir. Toutefois, je pense que mon niveau de connaissance dans ce domaine me permet aujourd'hui de pouvoir partager des connaissances utiles. Par conséquent, ce que je vous partage se base principalement sur mon expérience personnelle de sportif et sur une synthèse de ce que j'ai appris au fil de ces dernières années auprès d'experts du domaine.

## Spécificités et cas particuliers

Bien sûr, nous avons tous des corps différents, et nos métabolismes d'assimilation sont différents. De plus, nous n'avons pas tous les mêmes besoins au quotidien puisque nous avons tous des activités différentes : certains sont sédentaires, d'autres sont des sportifs amateurs et d'autres des sportifs de haut niveau. Ainsi, la consultation auprès d'un nutritionniste du sport de préférence est vivement recommandée si vous souhaitez avoir des conseils personnalisés par rapport à votre propre situation.

Cet article est donc là pour vous donner des pistes et des bonnes pratiques à avoir en tête au quotidien mais pas pour se substituer à un expert du domaine.

Maintenant que ce contexte est posé, je vous propose que l'on rentre ensemble dans le vif du sujet !

# 6 conseils pour booster votre énergie et votre motivation au quotidien grâce à l'alimentation

## 1) Manger à 80% de satiété

### Quand faut-il s'arrêter de manger ?

Pour maximiser son énergie, il y a une pratique à connaître. Manger à 80% de sa sensation de faim. C'est une pratique qui est appliquée à Okinawa, une île au Sud du Japon. Il faut savoir que là bas, l'espérance de vie est la plus élevée au monde. Même s'il n'est pas possible de reproduire leurs conditions de vie, appliquer un des principes qui fonctionne très bien pour eux ne peut être que bénéfique pour nous. Ainsi, arrêtons de manger à 110% ou 120% de notre satiété. Visons plutôt les 80% et nous vivrons plus longtemps. Surtout nous aurons davantage d'énergie et au revoir le coup de barre qui arrive après le déjeuner. Une entrée/plat ou un plat/dessert (un fruit bien sûr !) suffisent.



### J'ai trop mangé...

On entend souvent après le repas du midi ou du soir : "J'ai trop mangé !" ou "J'ai un coup de barre".

Pourquoi ? Car par habitude, nous finissons pour la plupart toujours notre assiette par politesse même si nous n'avons plus faim.

Arrêtons cela et demandons plutôt une quantité inférieure en début de repas ou remplissons des tupperwares en fin de repas.

### Remarque importante pour les sportifs !

Ce principe est à appliquer si vous n'êtes pas en préparation d'une épreuve sportive. Quand j'étais en préparation [semi-marathon](#), marathon ou [ultra-trail](#) je ne pouvais pas appliquer ce principe des 80%. Dans une préparation de ce type, il s'agit donc de manger à sa faim pour préparer au mieux le corps à l'épreuve sportive prévue. Il s'agit bien ici d'un principe que l'on peut appliquer de temps en temps pour maximiser son énergie. A chaque fois que j'applique ce principe, je peux vous assurer que l'énergie est au rendez-vous. Mais, ne me croyez pas, essayez par vous-même.

## 2) Manger en pleine conscience

Nos journées sont toujours bien remplies. On a toujours plein de choses à faire. Pour éviter d'être en retard, on se dépêche. Une pratique courante pour gagner du temps est de faire plusieurs choses "en même temps". Or, c'est clairement une mauvaise idée.



### Pourquoi manger en pleine conscience est utile ?

En faisant plusieurs choses en même temps, on fait finalement toutes les choses "à moitié" et "sans en être conscient".

- Avez-vous déjà regardé votre smartphone en mangeant ?
- Avez-vous déjà regardé la TV en mangeant ?

En étant concentré sur autre chose que votre repas vous allez consommer plus et plus rapidement. [Une étude](#) a montré que c'est en moyenne 260 calories de plus qui sont consommées dans ces conditions. Une manière plus appropriée de procéder consiste à d'abord faire une chose puis après faire l'autre. Prenez donc à minima 20 minutes pour manger votre repas. Regardez ce que vous mangez et ressentez ce que vous mangez. Commencez par le faire de temps en temps et cela favorisera le fait de manger en pleine conscience.

### **Comment favoriser la pleine conscience ?**

Une technique complémentaire pour favoriser la pleine conscience consiste à fermer les yeux quelques instants en mâchant. Bien sûr, ne passez pas votre repas complet les yeux fermés, surtout si vous ne mangez pas tout seul.

Quoi que ? Il y a des restaurants spécialisés pour cela. Avez-vous déjà essayé ?

Si c'est le cas, partagez votre expérience en commentaire à ce sujet, ça m'intéresse.

## 3) Manger du sucre naturel

### **Faut-il se priver de sucre ?**

Se priver de sucre est une mauvaise idée. Pourquoi ? Car notre cerveau à besoin de sucre pour fonctionner correctement. Concrètement, il nous faut en moyenne 140 grammes de glucose par jour. Il faut en manger mais de manière intelligente. Ainsi, je ne vais pas être celui qui va vous dire de ne plus manger de sucre. Mais il y a sucre et sucre.



### **Sucre raffiné ou sucre naturel ?**

Il faut bien voir qu'il y a d'un côté le sucre naturel que l'on retrouve dans le miel ou le sirop d'agave par exemple.

Et d'un autre côté il y a le sucre blanc raffiné que l'on retrouve partout dans le commerce. C'est celui-ci qu'il faut éviter !

Autrement dit, rappelez-vous que si le sucre est naturel il est bon à votre santé. S'il est bio c'est l'idéal car cela signifie qu'il sera excellent pour votre santé et surtout sans additif nocif. Ainsi, si vous devez choisir entre du sucre naturel (ex. du miel bio) et du sucre raffiné (ex. un bonbon), choisissez le sucre naturel.

### **Sucre raffiné = interdiction**

Il est fourbe ce sucre raffiné car notre palais l'adore et surtout on ne ressent aucunement son côté "néfaste". Ainsi, même si à court terme c'est de manière illusoire un "plaisir instantané", c'est clairement un danger majeur à long terme.

Personnellement, j'applique le principe de "sucre raffiné" = "interdit".

### **Comparons le sucre raffiné avec...**

...une plaque chaude de cuisson. Oui oui, comparons le sucre raffiné avec une plaque chaude. Lorsque l'on met notre main sur cette plaque, ça brûle directement et on retire instinctivement notre main immédiatement. En fait, le sucre raffiné est comme une plaque chaude. Pour imaginer, lorsqu'on le mange on se brûle. Malheureusement, il n'y a rien d'automatique dans notre corps qui nous prévient que c'est mauvais. Autrement dit, on ne ressent pas directement "la brûlure" au moment où on le mange. Au contraire, notre corps va plutôt nous dire "Humm encore !".

### **Les conséquences du sucre raffiné**

Toutefois, il faut avoir à l'esprit que la consommation de sucre raffiné est source à long terme de favoriser l'obésité, les problèmes de diabète et pourrait induire des troubles de la concentration. C'est pour cela que je dis que c'est "fourbe".

### **A toujours avoir à l'esprit**

Désormais, imaginez-vous cela à chaque fois que vous prenez du sucre blanc (via un dessert au restaurant, un bonbon lors d'un anniversaire, etc.) que vous brûler votre corps un peu chaque jour et que vous maximiser à chaque bouchée votre risque d'avoir des problèmes de santé dans les mois et années à venir. Avez-vous toujours envie de manger du sucre raffiné ?

Par contre, si vous prenez régulièrement du sucre naturel bio, vous apporterez à votre corps et à votre cerveau tout ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

### **Testez par vous-même**

La prochaine fois que vous allez faire des courses, acheter plutôt un pot de miel bio ou un équivalent en sucre naturel à la place du sucre blanc.

Goûtez et vous serez surpris du goût. Vous verrez que votre corps peut aussi vous dire "Humm encore !" avec le sucre naturel.

Désormais, je me tourne vers le miel bio avec plaisir et j'espère qu'à l'avenir vous aussi.

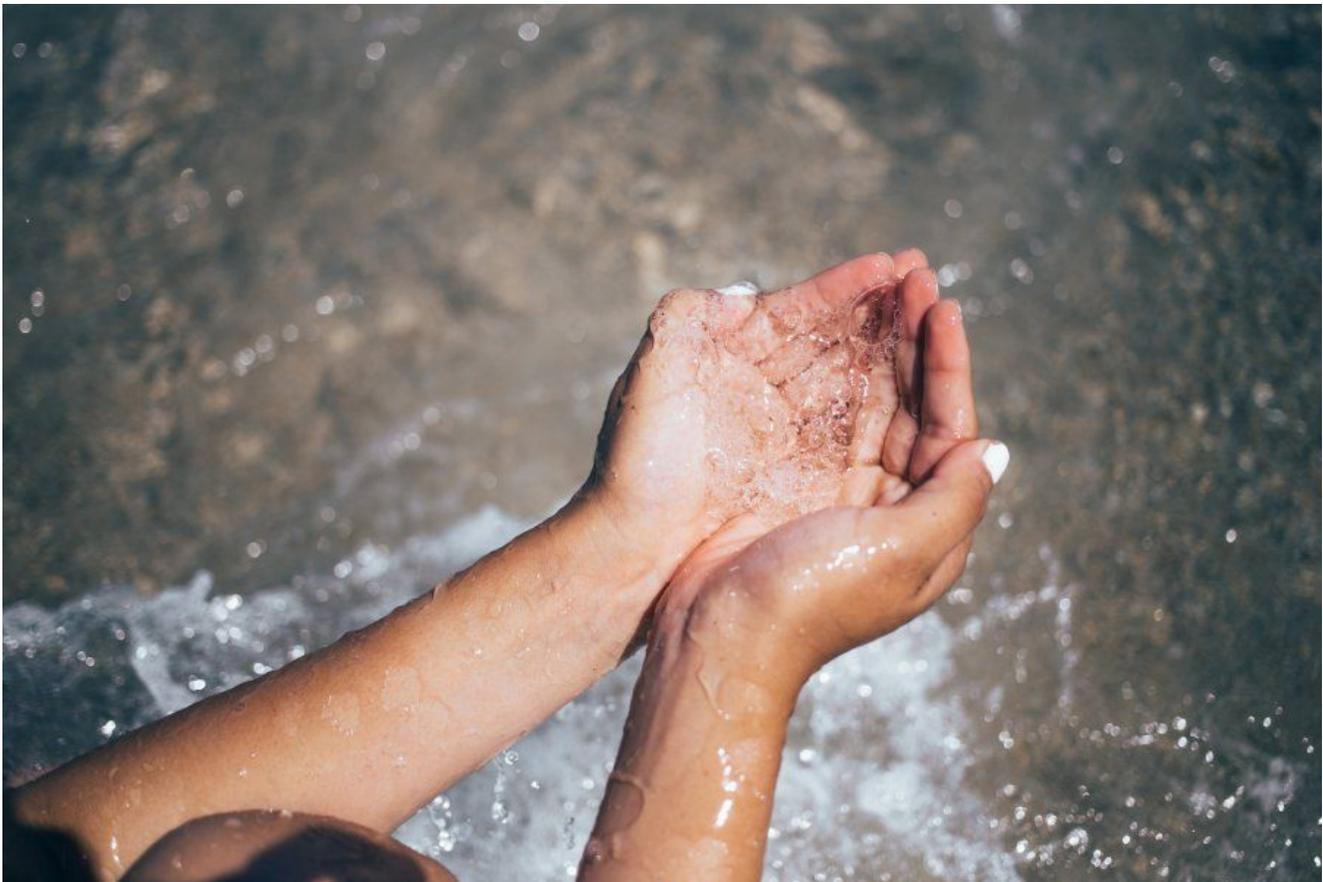
## 4) Boire de manière optimisée

Boire au bon moment pour faciliter la digestion est essentiel.

### 3 règles pour comprendre quand s'hydrater efficacement

Les 3 règles à respecter sont les suivantes :

- Boire 2h après un repas est l'idéal pour permettre aux enzymes de bien faire leur travail pour vous permettre de digérer efficacement ;
- Boire maximum 30 min avant de manger pour ne pas interférer avec la sensation de faim et ne pas alourdir l'estomac ;
- Boire dès le réveil pour réhydrater son corps et le mettre en éveil. Il faut boire dans l'idéal après un brossage de dents pour ne pas avaler les microbes qui se sont accumulés dans la bouche lors de la nuit.



### Quantité d'eau idéale par jour

Gardez à l'esprit qu'il faut s'hydrater entre 1,5L à 2L d'eau par jour et ajouter à cela 1L/h de sport en moyenne. Il est important de comprendre que notre corps est capable d'assimiler efficacement 20 à 30cl d'eau par tranche de 30 minutes. Ainsi, boire 10cl à 15cl d'eau toutes les 15 minutes est l'idéal. C'est pour cette raison qu'il est contre-productif de trop boire trop vite.

## Technique concrète pour toujours s'hydrater suffisamment chaque jour

J'entends souvent : "Je n'ai pas assez bu aujourd'hui... Il faut que je boive plus...".

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on a oublié ou que l'on n'a pas pris le temps.

Et d'ailleurs, peut-être que vous aussi vous entendez ces remarques régulièrement ou que cela vous concerne directement.

Dans un souci de praticité, j'ai remarqué qu'il y avait une bonne technique pour arriver à boire tous les jours suffisamment. Elle consiste à définir 2 moments dans le matin et 2 moments dans l'après-midi pour boire environ 30 cl. Ajouter à cela le fait de boire dès le réveil et après le repas du soir et vous aurez chaque jour votre quota.

## Exemple concret d'hydratation programmée

Un exemple concret d'organisation sur la journée pour boire à 6 moments optimisés :

- Au réveil (ex. 5h30) : 30cl après le brossage de dents et 30min avant le petit déjeuner ;
- 1ère fois le matin (ex. 9h) : 30cl 2h30 après le petit déjeuner de 6h30 ;
- 2ème fois le matin (ex. 10h30) : 30cl 1h30 avant le repas du midi ;
- 1ère fois l'après-midi (ex. 14h30) : 30cl 2h30 après le déjeuner ;
- 2ème fois l'après-midi (ex. 16h30) : 30cl 3h avant le repas du soir (de 19h30) ;
- Le soir après manger (ex. 30cl) : 30cl 2h30 après le repas du soir.

Le bilan :  $30\text{cl} \times 6 = 1,8\text{L}$  d'eau sur la journée en buvant à 6 reprises.

Comme les aliments contiennent aussi de l'eau, même si vous oubliez ou que vous ne pouvez pas boire à ces 6 moments de la journée, vous aurez bien votre quota d'eau sur la journée en appliquant ces conseils.

## Passez à l'action dès maintenant

Vous pouvez dès à présent mettre en place cette routine et l'adapter en fonction de vos propres horaires.

Je vous recommande dans la mesure du possible de mettre des "alertes" pour être sûr d'y penser tous les jours. Je ne suis pas adepte des alertes et notifications multiples car elles sont nuisibles pour la productivité (mais ça c'est un autre débat).

Or, ici elles permettent d'améliorer la santé. Vous pouvez les mettre en place au début pour vous habituer. Enlevez-les dès que cette pratique sera devenue une habitude.

## Comment s'équiper ?

Toujours avoir de quoi boire à portée de vue et à portée de mains est un élément clé de la réussite d'une bonne hydratation. J'ai personnellement toujours une bouteille à portée de mains. Afin de faire un geste pour la planète en limitant l'utilisation du plastique, je vous recommande de vous équiper d'une bouteille en inox afin de l'avoir toujours à vos côtés.

Pourquoi en Inox ? Car c'est facile à nettoyer et surtout ça dure dans le temps. C'est un investissement d'une vingtaine d'euros qui sera vite rentabilisé. En effet, si vous achetiez auparavant des bouteilles en plastique l'achat devient rentable rapidement :

[>> Cliquez ici afin de découvrir la gourde que j'utilise](#)

### En résumé : comment s'hydrater tout au long de la journée ?

- Il faut boire dans l'idéal de manière espacée des repas à raison de 10 à 15cl d'eau toutes les 15min ;
- Boire 6 fois 30cl sur la journée est pratique pour toujours y penser ;
- Il ne faut ni boire juste avant de manger ni pendant les repas ni juste après ;
- Attendre au moins 2h pour digérer efficacement est l'idéal. Sinon attendez au moins 30 minutes pour laisser vos enzymes travailler.

## 5) Manger complet et bio

### Une baguette s'il vous plaît

Voici une phrase qui est entendue et qui est répétée tous les jours. Peut-être l'avez-vous vous-même dit ce matin ?

Oui une baguette c'est bon, ça croustille surtout lorsqu'elle est encore chaude.



### Mais finalement, pourquoi mangeons nous du pain blanc ?

Par habitude. Nous en mangeons depuis que nous sommes petits et notre corps s'est habitué.

Pour autant, est-ce bon à la santé ?

Le pain blanc contient de la farine blanche et du sucre raffiné.

Or, ce sont des ingrédients à éviter car ils ne contiennent pas ce qui est essentiel pour nous.

Pour booster votre énergie et améliorer votre santé, il faudrait remplacer la farine par de la farine complète et éliminer le sucre raffiné.

Mais comment faire ?

Orientez-vous vers des produits complets et biologiques.

### **Concrètement, quoi dire à votre boulanger ?**

La prochaine fois que vous irez acheter du pain, demandez plutôt :

Un pain complet bio s'il vous plaît.

Ou mieux encore :

Un pain ultra bio au levain !

Vous le garderez plus longtemps et surtout il apportera du positif à votre corps.

Ce n'est qu'une histoire d'habitude.

Et qu'est-ce qui vous empêche de tester finalement ?

Essayez au moins une fois et vous m'en direz des nouvelles.

### **Que faire si votre boulanger ne fait pas ce type de pain ?**

Demandez-lui simplement d'en faire et expliquez lui pourquoi.

Ou sinon, trouvez une autre boulangerie.

Encore mieux, si vous êtes motivé(e) et que vous avez le temps, préparez votre propre pain tranquillement chez vous.

## **6) Manger colorés et variés**

Manger sain ne signifie pas manger toujours la même chose et ne rime pas avec tristesse.

Je mange varié, je mange coloré et je mange de tout (ou presque ;-)).

Je prends toujours plaisir à manger et après un repas équilibré et sain je me sens toujours plein d'énergie !

J'avoue j'ai de la chance qu'avec ma chérie nous sommes dans la même démarche de manger sainement.

Et j'avoue que je suis chanceux qu'elle me prépare régulièrement des bons plats.

Retenez qu'il faut avoir envie de se mettre à table et cela aide lorsque l'on mange coloré et varié.



Vous avez dit colorés et variés !

C'est bon, c'est bio, c'est sain, ça donne envie, oui ?

# En résumé que faut-il retenir ?

Le plus important je pense c'est de prendre conscience de ce qu'apportent les aliments que l'on mange.

Et surtout d'être acteur de sa santé car nous mangeons encore trop par habitude.

Si vous appliquez quotidiennement les 6 conseils que l'on a vu ensemble aujourd'hui, je suis convaincu que vous verrez des changements positifs sur votre niveau d'énergie. J'ai accumulé ces techniques au fur et à mesure au fil de ces dernières années et clairement, je tiens à les conserver. Mon niveau d'énergie a augmenté et ma motivation aussi.

Alors, allez-y, testez par vous-même, voyez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Allez-y étape par étape. Appliquez une astuce puis une autre.

C'est comme en course à pied, il faut y aller progressivement et régulièrement pour que cela soit bénéfique sur le long terme.

## Par quoi allez-vous commencer ?

Suite à la lecture de cet article, y a-t-il une technique en particulier parmi les 6 que vous avez envie de tester ?

Je vous invite à donner votre avis en commentaire, ça m'intéresse beaucoup de savoir ce qui vous tente le plus.

Et si vous pratiquez une autre technique qui vous permet de booster votre énergie au quotidien, je vous invite à la partager en commentaire.

Je suis toujours intéressé pour découvrir de nouvelles astuces et les mettre en pratique !

## Vous voulez en apprendre davantage ?

Continuer la lecture de cet Ebook afin de découvrir les conseils des autres participants à ce carnaval d'articles.

Aussi, je vous invite à aller faire un tour sur la série de vidéos que j'ai réalisée avec mon amie Marine qui est Naturopathe. Vous en apprendrez encore davantage sur l'alimentation :

>> [Cliquez ici pour découvrir des conseils clés à propos de la nutrition](#)

Je vous souhaite une bonne continuation remplie de positivité et d'énergie.

A très bientôt,

Julien

# L'alimentation en trail

Article écrit par **Timothée Villette**

## Quelle est l'alimentation idéale en trail pour avoir plus d'énergie et booster sa motivation au quotidien ?

*“40 % de ce que nous mangeons sert à vivre, les 60 % restants vont au médecin.”*

Cet article fait partie d'un "carnaval d'articles" organisé par Julien GONZALVES du blog [Les Coureurs Motivés](#).

Si on regarde Kilian Jornet qui, sur ses posts Facebook nous montrait une alimentation médiocre avec un régime à base de nutella durant ses jeunes années mais qui derrière gagne toutes les courses, on peut se poser la question suivante :

### Est-ce que l'alimentation a une réelle influence sur la performance en trail ?

Cela fait un an et demi que je fais attention à mon alimentation. Lorsque j'ai démarré j'avais toujours envie de prendre la petite sucrerie en fin de repas ou parfois de manger un bon burger à la place de mes courgettes. L'adaptation était longue et difficile. Pour remédier à cela, je me suis lancé des défis. Par exemple ne plus manger de sucre pendant un mois. J'ai échoué de nombreuses fois. Forcément je recommençais à chaque fois que je craquais.

Découvrez mon histoire ou [comment j'ai décidé de ne plus me blesser](#).

Et ainsi de suite pendant une longue période. Le problème c'est que lorsque j'échouais mon défi, je craquais au point de manger beaucoup d'aliments très sucrés pendant une semaine. Vous allez me dire, c'est normal, je n'avais pas mangé de sucre depuis bien longtemps, mon corps en voulait (enfin plutôt mon cerveau) et moi de mon côté je me rassurais en me disant que cela faisait longtemps que je n'avais pas manger cet aliment ou celui là. Et que de toute manière après avoir réussi mon défi, je n'aurais plus jamais ce problème.

Alors je mangeais à nouveau tous ce qui me donnait envie. Puis à la longue je culpabilisais alors j'ai recommencé mon défi. Puis j'ai recaqué et ainsi de suite. Cette période a bien duré un an. Je savais que j'étais dépendant de certaines sucreries qui activent mes hormones du plaisir, mais je n'arrivais pas à vaincre mon addiction.



*Manger sainement pour avoir plus d'énergie.*

Pour la vaincre il a fallu que je prenne conscience qu'arrêter totalement les mauvais aliments serait une chose très difficile. Ce n'est pas impossible, mais difficile. A la place, je me suis autorisé à manger quelques sucreries ou un bon hamburger de temps en temps. En effet il ne faut pas manger ça tous les jours, mais de temps en temps, cela permet de rassurer le cerveau. Comme pour fumer, arrêter du jour au lendemain est très complexe, mais diminuer petit à petit est envisageable.

## Alors comment passer d'une alimentation médiocre à une alimentation bonne pour notre santé ?

- Mon premier conseil est de commencer doucement. N'arrêtez pas tout d'un coup. Peut être commencez par remplacer un aliment un peu moins bon, par un aliment meilleur pour la santé. Par exemple, j'ai pu remplacer le chocolat par un fruit en fin de repas.
- Un autre point très important, ne mangez pas entre les repas. Pour avoir une bonne énergie toute la journée, il est important de laisser son organisme réparer les cellules de votre corps. Hors, si vous êtes en digestion toute la journée, il va avoir beaucoup de mal. Vous pouvez même favoriser ce processus avec le jeûne quotidien.

# Le jeûne quotidien pour avoir plus d'énergie ?

## En quoi cela consiste ?

Tout simplement laisser une période de 14 heures entre deux repas. Souvent c'est entre le repas du soir et le déjeuner du lendemain. Par exemple, si vous mangez le soir à 20 h, le lendemain ne déjeuner pas avant 10 h. Avec cette méthode, votre organisme ne lancera pas la digestion toute la journée (un fonctionnement très consommateur en énergie). A la place il réparera les cellules de votre organisme et s'occupera d'autres fonctions du corps, ce qui vous laissera beaucoup plus d'énergie dans la journée. Il y en a même qui vont plus loin, en supprimant le déjeuner le matin pour laisser une fenêtre de "non digestion" encore plus longue.

## **(bonus) Si le chocolat est indispensable pour vous et que vous pensez ne pas pouvoir arrêter :**

Pas de panique ce n'est pas si mauvais que ça. Seulement il faut favoriser le chocolat noir avec un pourcentage de cacao le plus élevé possible. Seulement, en bouche lorsqu'on est habitué à du chocolat au lait, ce n'est pas très bon sur le moment. Mais alors...

## Comment passer du chocolat au lait au chocolat noir (99 %) ?



*Manger sainement pour ne plus avoir de douleur.*

Longtemps lorsque j'étais encore chez mes parents, je mangeais du chocolat au lait. Puis un jour, mes parents n'ont acheté que du chocolat noir (50 %). J'en ai goûté et j'ai trouvé ça très amer. Mais vu qu'il n'y avait que ça et que j'avais une addiction à entretenir, j'ai fini par m'y habituer.

Puis j'ai trouvé ça bon et à force, ce n'était plus dérangeant. Ce qui est surprenant c'est qu'il n'a même pas fallu beaucoup de temps pour changer cette habitude, en seulement 1 semaine j'étais accro au chocolat noir.

Ayant compris ce mécanisme, j'ai petit à petit augmenter le pourcentage de cacao. Aujourd'hui je ne suis pas encore au 99 %, mais cela ne me dérange pas d'en manger (le goût amer n'est presque plus là). En effet vous pouvez seulement augmenter le pourcentage de cacao, cela fera une énorme différence.

Manger du chocolat 99% est bien meilleur pour la santé que du chocolat au lait. Et sur la performance sportive aussi il y a une différence. Tout simplement l'énergie. En plus du fait que c'est riche en fer etc.. que pour la motivation, ça donne un coup de boost, l'énergie dans le corps est bien meilleure.

Lorsqu'on est sportif, on a tendance à faire plus ou moins attention à cela. On se dit que nos performances pourraient augmenter, mais ça va bien au delà. En plus d'avoir un corps de ninja en pleine forme, votre tête sera mieux préparé à toute baisse de motivation. On ne donne pas le même carburant à une Clio qu'à une Lamborghini. C'est la même chose pour l'alimentation.

## Beaucoup de personnes prennent des compléments alimentaires. Et pourtant..

Une étude du "journal of the American College of Cardiology" montre que les carences en vitamines et minéraux comblés par des compléments alimentaires n'apporte aucun bénéfice à la santé.

Les chercheurs confirment qu'aucune étude n'a prouvé quoi que ce soit de positif pour les compléments alimentaires et que le mieux à faire est de consommer des aliments peu transformés tels que des légumes, des fruits et des fruits à coque.

Référence : <http://www.bodyscience.fr>

## En résumé

- Manger sain et varié sans se mettre la pression.
- Ne pas enlever tous nos mauvais aliments d'un seul coup. Comme une mauvaise habitude à perdre, il faut commencer doucement.
- Laisser 14 heures entre le repas du soir et le déjeuner du lendemain.
- Ne pas se contenter de compléments alimentaires à la place d'une bonne alimentation.

Merci d'avoir pris le temps de me lire, n'hésitez pas à cliquer ici pour apprendre à mettre en place une habitude : [courir-tous-les-jours](#).

Vous pouvez partager et commenter l'article, c'est avec plaisir que je vous lirai.

A très vite !

# Comment booster sa motivation avec cet aliment anti-déprime ?

Article écrit par *Wivine Dusoulier*

Tu aimerais avoir le moral et la motivation chaque jour de ta vie, et ça, c'est un souhait qui fait trembler ma lampe magique. J'aimerais beaucoup t'accompagner sur ce chemin mystique, avec nos amis le temps, la sagesse et certains remèdes et aliments encourageants...

J'ai profité de l'occasion d'une rencontre avec Julien du blog des coureurs motivés pour participer à un [carnaval d'articles](#) intitulé :

**Que faut-il manger pour avoir plus d'énergie et booster sa motivation au quotidien ?**

## SAVOIR QUOI CONSOMMER POUR RESTER MOTIVÉ

Il existe plusieurs aliments et remèdes naturels qui contribuent au bien-être et c'est la noix (Juglans regia) qui a retenu mon attention cette fois.



### Comment la consommer ?

Tu peux consommer son fruit et son huile assez facilement bien qu'il soit essentiel d'éviter de faire les grosses erreurs du débutant (je t'en parle plus loin dans l'article).



Huile de noix

## POURQUOI CET ALIMENT EST-IL MIRACULEUX ?

### Des bénéfices ultimes pour ta santé

La noix contient des oméga 3 aussi appelés acide gras poly-insaturés, elle a donc la gentille tendance à faire baisser le taux de mauvais cholestérol. Elle est excellente pour le système cardiovasculaire; le coeur et ses nombreux vaisseaux. Elle a aussi une action protectrice des cellules nerveuses et cérébrales, soit ne l'oublie pas parce qu'elle a une action positive sur ta mémoire :))

### Le profil nutritionnel exceptionnel de la noix

La noix est une source naturelle de bonté, très riche, elle partage son éclat avec ton corps et ton esprit  
C'est le fruit le plus riche en zinc et en cuivre (Bondouy)

La noix contient aussi :

- Du potassium
- Du magnésium
- Du phosphore
- Du soufre
- Du fer
- Du calcium
- Des vitamines A, B, C

# COMMENT T'EN DÉLECTER ET L'ADOPTER DANS TA DIÈTE ?

C'est simple, il te suffit de consommer trois noix par jour ou une cuillère à café d'huile vierge et de première pression à froid. La noix se marie bien avec la cuisine salée dans les salades par exemple mais aussi avec le miel tout simplement. Si tu aimes le goût de l'huile de noix, tu vas adorer accommoder tes salades avec elle.

## Mais ne fout pas tout en l'air

La noix est fragile et doit avoir été bien conservée (dans un lieu sec et sain) pour être consommée toute l'année car autrement certains champignons toxiques peuvent s'y développer. L'huile de noix doit être conservée au frigo, elle rancit vite et ne supporte pas la chaleur, donc surtout, surtout pas de cuisson et ne traîne pas pour vider ta bouteille !!!

## A toi de jouer

Garder le sourire intérieur quelques soit les influences extérieures, c'est un joli challenge. C'est vrai, ce n'est pas une chose facile, mais prendre en main son bien être avec des choses simples est à ta portée. A toi de jouer donc avec cette première étape aujourd'hui :

sortir le casse noix du tiroir, et te procurer une poignée de noix

J'espère que l'association des conseils donnés sur mon blog sont autant de pièces utiles à ton puzzle.

Et je suis bien sûr à ton écoute si tu as des questions ou un témoignage.

A bientôt,

Prends bien soin de toi,

Wivine

*Va voir aussi l'article sur la [spiruline](#) et sur le [curcuma](#) pour t'informer au sujet d'autres aliments merveilleux.*

## Bibliographie

Carper J. Les aliments qui guérissent. Certains aliments communs sont les meilleurs médicaments. Découvrez-les. Éditions de l'homme 1990

Clergeaud C et L. Les huiles végétales. Huiles de santé et de beauté. Editions Douce alternative Amyris.2003

DE LORGERIL M. LE NOUVEAU RÉGIME MÉDITERRANÉEN. POUR PROTÉGER SA SANTÉ ET LA PLANÈTE. TERRE VIVANTE 2015

Joyeux H., Changez d'alimentation. Editions du Rocher Equilibre, 2013.

PASTEUR J-L. 100 TRAITEMENTS SURVITAMINÉS POUR SE PASSER DE MÉDICAMENTS. LES TOUTES DERNIÈRES DÉCOUVERTES SUR LES MÉGAVITAMINES, LES MINÉRAUX ET LES ACIDES AMINÉS 1991

VALNET J. SE SOIGNER PAR LES LÉGUMES, LES FRUITS ET LES CÉRÉALES. LE LIVRE DE POCHE 1985

## ATTENTION

IL EXISTE DES INTOLÉRANCES À LA NOIX, SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ OU UNE CERTAINE FRAGILITÉ INTESTINALE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN AVANT D'ADOPTER LA NOIX DANS VOTRE QUOTIDIEN. JE TE RAPPELLE QUE JE NE RECOMMANDE AUCUNE COMPLÉMENTATIONS SAN AVIS MÉDICAL ET ME DÉGAGE DE TOUTE RESPONSABILITÉ RÉSULTANT D'UN MAUVAIS EMPLOI DE CE QUI EST ÉCRIT DANS CET ARTICLE.

# Comment gérer son énergie efficacement au quotidien...

Article écrit par **Sabrina**

Dans cette société de plus en plus connectée, où l'on est sans cesse sollicité(e) à droite, à gauche, virtuellement et réellement, savoir gérer son énergie efficacement est le gage de pouvoir se réaliser pleinement et atteindre ses objectifs sans s'épuiser. D'ailleurs, lorsque l'on est solopreneur(e) et que l'on est finalement responsable de tout dans son activité, comprendre comment se préserver est vital. Améliorer ses prises de décisions, trouver l'inspiration et la motivation de surmonter les obstacles du quotidien, et surtout conserver suffisamment de ressources pour se construire un équilibre épanoui vie professionnelle / personnelle, sont autant de bénéfices que vous pourrez tirer d'une bonne gestion de vos ressources personnelles. Je vous partage donc aujourd'hui comment gérer votre énergie de manière efficace pour vous réaliser pleinement.

Cet article est une contribution au [carnaval d'articles](#) organisé par Julien Gonzalves du blog [Les Coureurs Motivés](#), sur le sujet de la bonne gestion de son énergie et de sa motivation au quotidien, notamment grâce au levier de l'alimentation. Un article final suivi d'un ebook rassemblant toutes les contributions seront publiés courant décembre. Si vous me suivez-moi sur Facebook [@digitaltwisp](#) vous en serez informé(e) dès leurs sorties. En attendant, je vous souhaite bonne lecture...

- (1) comment gérer son énergie personnelle (ou intellectuelle) pour être plus productif au quotidien
- (2) gérer son énergie physique efficacement pour avoir du peps et se sentir en forme
- (3) mieux doser son énergie émotionnelle pour éviter de s'épuiser et pleinement se réaliser.

## Comment bien gérer son énergie personnelle pour être plus productif au quotidien

### Doser son effort pour améliorer sa productivité au quotidien

S'accorder des pauses régulièrement dans la journée, améliorer son organisation pour gagner en efficacité et sélectionner des outils pour automatiser certaines tâches sont autant de mesures qui vous aideront à réduire votre investissement personnel au quotidien. Vous trouverez d'ailleurs en cliquant sur cet autre article des « [conseils d'organisation pour tenir un blog efficacement](#) ». N'oubliez pas non plus, de désactiver les notifications lorsque vous en avez besoin, le multi-tâche est l'ennemi de la productivité... Avec toutes ces

initiatives, vous verrez que vos ressources intellectuelles sont alors bien plus disponibles pour vous focaliser sur vos affaires les plus importantes ou les plus intéressantes.

## Réduire les décisions et choix “futiles” (concept de “décision fatigue”)

Sans forcément devenir minimaliste et n’avoir plus qu’une seule sorte de T-shirts, le fait de simplifier sa vie permet de réduire l’obligation de réfléchir à des décisions qui n’ont finalement que peu d’impact sur le quotidien (choix de la couleur de ses chaussettes ou de ce que l’on va manger au petit-déjeuner, etc...). Dites-moi en commentaires, quelles pourraient être les simplifications que vous pourriez entreprendre dans votre quotidien qui vous aideraient à gérer votre énergie plus efficacement pour que tout le monde puisse se laisser inspirer... ?

## Cultiver sa motivation

Énergie et motivation sont deux sœurs jumelles: la motivation est effectivement probablement l’un des leviers les plus puissants pour mobiliser son énergie. J’ai consacré tout un article sur ce sujet en proposant [12 pistes concrètes pour entretenir sa motivation au quotidien](#). N’hésitez pas à aller le consulter pour découvrir comment se motiver et pouvoir donner le meilleur de vous-même au quotidien...

Si énergie et motivation sont effectivement liées, leur impact n’est pourtant rendu possible que si l’on est en forme. Voici donc, tout de suite, quelques conseils pour plus de peps:

# Adapter son style de vie pour gérer son énergie plus efficacement et avoir plus de peps au quotidien ?

## 01 – Pratiquer une activité physique aide à mieux réguler son énergie

Pratiquer une activité physique régulière que ce soit chez vous ou dehors aide à gérer son énergie efficacement. Par les [stimulations hormonales](#) qu’il procure, le sport contribue effectivement à:

- (1) réguler le sommeil dont il en améliore la qualité
- (2) maintenir un état d’esprit positif
- (3) et améliorer la confiance en soi.

Que demander de plus ?

Malgré tous ces bénéfices, il faut aussi ne pas se laisser emballer par l’addiction que le sport peut générer, au risque de s’épuiser et de perdre de vue ses principaux objectifs... Pensez donc bien à non seulement

planifier du temps pour vos entraînements mais aussi à intégrer dans votre planning du temps pour vous reposer (surtout si vous faites de la compétition). Et vous verrez en conséquence, combien de temps vous pouvez consacrer à votre activité physique. Et s'il le faut, acceptez de renoncer à certaines autres de vos activités plutôt que d'allonger la liste de vos obligations, qui est très certainement déjà bien longue...

## 02 – Privilégier quelques vitamines et minéraux clés dans votre alimentation pour plus de peps au quotidien

Faire le plein de vitamines et de nutriments tous les jours est essentiel pour être en forme surtout si l'on a une activité physique régulière. Les vitamines et minéraux sont généralement mieux absorbés (et sans danger de surdosage pour la santé) lorsqu'ils sont consommés sous leur forme naturelle. Voici quelques idées pour les intégrer dans votre alimentation :

### Focus sur quelques vitamines et minéraux de la “pleine forme”

**La vitamine C** est, par essence, une vitamine stimulante qui booste l'énergie. On la trouve dans bon nombre de fruits et légumes. Pour la préserver dans vos aliments, il convient de les consommer frais et crus – ou si nécessaire de les cuisiner à basse température (ex: vapeur douce)

*NB: Le kiwi contient autant de vitamine C qu'une orange toute entière, dans un bien plus petit volume, ce qui fait un fruit très intéressant pour booster sa forme!*

>> Vous trouverez sur ce site, les [20 meilleures sources alimentaires de vitamines C](#).

**Le Fer** est un minéral très important à considérer quand on cherche à gérer son énergie efficacement. L'anémie ferriprive (liée à une carence en fer) est effectivement une très importante source de fatigue. Les [besoins en fer](#) varient notamment en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique (les femmes actives sont les personnes dont les besoins en fer sont les plus importants).

La pratique de la course à pied ou de sport à impact élevé peuvent requérir des apports supplémentaires en fer. Une simple numération sanguine (et un test de ferritine au besoin) prescrite par votre médecin indiquera s'il est temps de vous supplémenter. Pour bien absorber le fer naturellement dans son alimentation, combinez des aliments riches en fer comme les légumineuses avec de la vitamine C, dont nous avons vu ci-dessus plusieurs sources naturelles. Et pensez à limiter votre consommation de thé de café car les tanins inhibent l'absorption du fer. Je vous conseille aussi de ne pas consommer dans le même repas des aliments riches en calcium (produits laitiers) car l'organisme privilégie l'absorption du calcium au détriment de celle du fer quand ces deux minéraux sont en compétition.



*Ex: Un plat de lentilles accompagné d'un verre de jus d'oranges pressées et frais, avec un kiwi en dessert constitue un repas dont l'absorption du fer sera favorisée.*

>> Liste des principaux [aliments riches en fer](#).

**Le Magnésium** joue un rôle important dans la tonification musculaire. En supplémentation, il contribue à améliorer la récupération, et à réduire la nervosité. Demandez à votre médecin avant de vous supplémenter en magnésium, car une prise importante peut avoir des effets secondaires néfastes, qui ne sont pas à sous-estimer, comme par exemple la perte de minéraux. Prenez l'habitude de consommer des noisettes et fruits secs oléagineux pour enrichir votre alimentation en magnésium.



Les « beurres végétaux » type beurre d'amande ou beurre de noisette sont très énergétiques et contribuent efficacement et naturellement à enrichir son alimentation en magnésium.

>> Liste des [meilleures sources de magnésium](#).

**Le Calcium** contribue à l'absorption de la vitamine D et à [renforcer l'ossature](#). Les os contrairement à ce que l'on pense ne sont pas des structures figées. Ils se "démolissent" et se "reconstruisent" en permanence. L'ossature est donc en fait le résultat d'un équilibre de chaque instant entre l'anabolisme (synthèse) et le métabolisme (dégradation) de l'os. Contribuer à l'anabolisme de son ossature en couvrant bien ses besoins en calcium, c'est veiller à entretenir sa robustesse au cours du temps. L'absorption du calcium est favorisée lorsque celui-ci est « chélaté » (combiné) à des graisses comme typiquement dans les produits laitiers. On trouve aussi du calcium dans les eaux minérales et les amandes notamment.



## 03 – Gérer son énergie efficacement grâce aux hydrates de carbone

Les hydrates de carbone ou glucides (brièvement: féculents et fruits) sont malmenés dans nos sociétés occidentales qui prétendent surveiller leurs poids. Pourtant les glucides sont le seul vrai carburant de notre organisme: le meilleur carburant de nos muscles et le seul et unique carburant de notre cerveau. Les protéines et les graisses ne constituent pas d'aussi bons substrats, rapidement mobilisables en énergie par l'organisme. Soyez-en conscient(e), surtout si vous avez besoin de bien faire fonctionner votre cerveau pour prendre des décisions importantes.

Vous craignez le fameux coup de barre ou la prise de poids ?

Ne vous inquiétez pas, pour avoir du tonus et pouvoir accomplir tout ce que vous voulez faire dans la journée, voici en quelques conseils (simples) comment consommer les glucides :

**Assurez-vous de consommer suffisamment de glucides dans votre alimentation.** Il est plus efficace de jouer sur les graisses quand on cherche à contrôler son poids. Cela présente l'avantage de réduire plus efficacement l'apport énergétique tout en conservant plein de tonus.



**Privilégiez les glucides à index glycémique bas** ([liste des aliments à index glycémique bas](#) / sucres lents) qui vous apporteront de l'énergie plus "progressivement" au fil des heures, et plus "longtemps" que les glucides à index glycémique élevé (sucres rapides). Ces derniers présentent le risque de créer un pic hyperglycémique suivi d'une baisse rapide de glycémie – responsable du fameux "coup de barre". Provoquer un tel pic glycémique est aussi néfaste lorsque l'on cherche à perdre du poids, car il provoque un pic d'insuline dont le rôle est de favoriser la « mise en réserve » dans les cellules graisseuses.

**Évitez la consommation isolée de glucides à index glycémique élevé (sucres dits « rapides »).** Essayez par exemple de les combiner avec des glucides à index glycémique bas, par exemple quand vous avez besoin de "sucré". Cela réduira le risque du choc glycémique qui donne le coup de pompe (ex: le coup de barre de 10h lié au cocktail de sucres rapides du matin : verre de jus d'orange, pain à la farine blanche, confiture ou miel, boosté avec un peu de caféine pour en accélérer encore le métabolisme!).



**Combinez les glucides – de préférence à index glycémique bas – avec des fibres autrement dit des légumes est idéal.** Cela ralentit leur absorption par l'organisme ce qui réduit le pic glycémique (et donc le risque de "coup de barre"). L'énergie est libérée progressivement et plus ou moins constamment. C'est exactement l'effet recherché pour un maximum d'énergie au quotidien.

>> Quelques [recettes](#) pour faire le plein d'énergie

## 04 – L’hydratation et les boissons énergétiques en quelques conseils pour plus de tonus

### S’hydrater correctement

Nous sommes environ 60% d’eau. Et une baisse de notre niveau d’hydratation a un impact immédiat sur notre niveau de forme. Pour rester hydrater il convient évidemment de boire suffisamment, mais aussi de manger des aliments riches en eau (concombre, asperge, melon / pastèque, yaourts etc...) et de se vêtir de manière adaptée à la saison pour éviter les pertes hydriques. Après une perte hydrique importante liée à la transpiration, il peut être intéressant de boire une eau minéralisée pour se régénérer et retrouver son tonus, comme :



- Badoit : elle permet de bien compenser les pertes en sel (sodium) liées à la sudation, d’aider à la récupération, et d’aider à lutter contre les crampes
- Hépar : riche en magnésium, cette eau peut avantageusement être consommée quand on souffre d’anxiété ou de nervosité, qui sont des gros consommateurs d’énergie...
- Vichy Saint Yorre : cette eau est fortement minéralisée et contribue à l’équilibre acido-basique du corps, ce qui en fait une eau « pleine forme » utilisée pour lutter contre la fatigue
- etc.

### La caféine : ennemie ou amie de l’énergie ?

La caféine donne un réel coup de fouet et c’est pour cela qu’elle fait généralement partie intégrante de bon nombre de boissons énergisantes (comme le coca-cola pour ne citer que cette marque...). Aussi contenu dans le thé et le café, il faut pourtant savoir s’en méfier si l’on veut garder le contrôle de son niveau d’énergie. Elle est addictive et constitue un perturbateur de sommeil. À consommer donc avec discernement et de préférence éloigné de l’heure de couchage. Prévoir du temps pour récupérer quand on utilise le café pour veiller (qui n’a pas vécu cette expérience, de travailler ou de faire la fête toute la nuit...!). Cela me conduit tout naturellement donc à vous parler de ce qui est la base de la pleine forme : le sommeil...

## 05 – Quelques bonnes habitudes pour améliorer la qualité de son sommeil

### Comprendre et accepter son rythme de sommeil

Au-delà de la durée idéale de temps de sommeil qui varie d'une personne à l'autre, il y a aussi différents types d'adaptation au rythme circadien, schématiquement : rythme de sommeil en 1 phase par jour ou en quelques phases quotidiennes. Donc, même si la sieste a assez mauvaise presse dans nos pays occidentaux, elle présente néanmoins une réelle utilité physiologique. N'hésitez pas si vous en avez le besoin et la possibilité (20min en salle de repos, dans votre voiture, etc...), à aménager un temps de repos pendant la journée. Vous n'en repartirez que plus en forme !



L'application gratuite [Sleep](#) permet de suivre les cycles de sommeil et de repérer les phases d'endormissement et de réveil. Idéal pour comprendre les meilleurs moments pour se coucher et se lever.

### Mettre en place une “routine du soir” pour favoriser l'endormissement

Mettre en place une sorte de rituel du soir permet d'aider votre organisme à comprendre qu'il faut ralentir le rythme et se reposer. Voici quelques idées d'éléments à inclure dans une routine du soir:

- fermer ses rideaux
- prendre un bain relaxant
- allumer des bougies et baisser la lumière ambiante
- diffuser des huiles essentielles (la lavande a des propriétés calmantes, apaisantes)
- se masser avec une crème ou huile, se noyer dans une lecture
- écouter de la musique douce
- pratiquer la méditation ou autre forme spirituelle
- noter tout ce que l'on pense avoir à faire sur un bloc-note pour se libérer du stress
- se préparer une infusion (tilleul, camomille, connues pour leur vertue relaxante).

### **S'offrir un couchage adapté**

Veiller à ce que la température de votre chambre soit tempérée et adopter une literie adaptée vous garantiront de vous réveiller en pleine forme.

éviter de s'endormir devant la télévision sur son canapé pour se réveiller en forme et l'esprit frais... !

### **Éliminer les éléments perturbateurs de sommeil**

Toutes les activités trop stimulantes sont à éviter à proximité de l'heure du coucher : entraînements sportifs intensifs, lumières intenses, le bruit (musique forte, etc...). Et il est conseillé d'éteindre les écrans 2h minimum avant de se coucher pour se préserver de la lumière bleue qu'ils émettent.



*Mettre son téléphone en mode avion permet d'éviter d'être tenté(e) de le saisir pour surfer un petit peu, juste 5 minutes qui finalement deviennent une demi-heure ou plus...*

### **Adopter un style de vie propice au sommeil**

Surveiller son alimentation le soir et régulièrement pratiquer une activité physique sont d'autres facteurs importants pour améliorer la qualité de son sommeil, en plus d'aider à gérer son énergie au quotidien de façon efficace – comme nous l'avons vu plus haut.

# Savoir doser ses ressources émotionnelles pour éviter de s'épuiser et se réaliser pleinement

## Se ménager du temps libre pour recharger son énergie

Savoir s'arrêter et dire stop, c'est aussi ça gérer son énergie efficacement. Le fameux adage "Qui veut aller loin, ménage sa monture" en est l'illustration propre. Avoir du temps pour ne rien faire, faire des choses que l'on aime ou profiter de son entourage est essentiel pour se ressourcer. Pensez à planifier ces séquences-là – aussi – dans votre emploi du temps, pour préserver votre équilibre vie personnelle / vie professionnelle. La technique organisationnelle du time blocking est d'ailleurs très appropriée pour cela. Je l'explique plus en détail dans mon article sur ["comment gagner en efficacité pour réussir en toute sérénité"](#).

## Prendre de la distance aide à gérer son énergie efficacement

Il n'est pas toujours facile de lâcher prise sur des sujets qui nous tiennent très à cœur. Pourtant, il faut quand même apprendre à ne pas se laisser submerger par les soucis. Prendre du recul par rapport à une situation difficile permet d'au moins partiellement se libérer de la pression qu'elle suscite. Parfois, parler de ces sujets avec des personnes extérieures à la situation permet de prendre de la hauteur et de se dégager du poids qui pourrait peser sur votre énergie. Et pour les perfectionnistes, se rappeler avant de complètement s'épuiser, que :

**Fait vaut mieux que parfait**

## Réduire le doute

Douter de soi revient un peu à scier la branche sur laquelle on est assis. Si vous ressentez que le manque de confiance en vous, vous empêche réellement d'avancer au quotidien, il est peut-être temps d'envisager un travail introspectif. C'est en croyant en vos forces et talents que vous pourrez pleinement donner le meilleur de vous-même, sans en souffrir...

# Conclusion

Être au mieux de sa forme tous les jours permet de se sentir mieux et d'accomplir plus en donnant le meilleur de soi-même. Pour y arriver, il faut s'attacher à améliorer la gestion de ses ressources intellectuelles, s'efforcer d'adopter des habitudes de vie qui contribuent à se sentir en forme, et prendre soin de ses besoins émotionnels pour pouvoir se réaliser pleinement. Ce sont autant de points que je vous ai livrés dans cet article. Mais voilà, de gérer son énergie efficacement à toujours plus de productivisme, il n'y a qu'un pas. J'espère donc que j'ai pu vous laisser entrevoir dans cet article que, gérer son énergie au quotidien, c'est aussi savoir dire stop et s'arrêter. Vous êtes le maître de vos horloges et c'est vous qui devez définir le rythme... C'est très certainement selon moi ce qui vous garantira d'atteindre vos objectifs tout en vous réalisant pleinement...

# Comment optimiser ton alimentation pour booster ton niveau d'énergie ?

Article écrit par *Yanis*

## Et si tu pouvais transformer un simple coup de fourchette en un formidable levier de motivation et d'énergie ?

Cet article fait partie d'un "carnaval d'articles" organisé par Julien Gonzalves du blog [Les Coureurs Motivés](#). Concrètement, il s'agit d'un événement où plusieurs blogueurs s'expriment sur un sujet imposé. Le thème de cet événement est : **"Que faut-il manger pour avoir plus d'énergie et booster votre motivation au quotidien ?"**.

L'objectif est de vous faire découvrir des experts et blogueurs de différents horizons grâce à des conseils de qualité qu'ils partageront sur le thème proposé. À l'issue de cet événement, un ebook réunissant les articles de tous les participants vous sera offert.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur le choix de ce thème, vous pouvez [cliquer ici](#) pour retrouver le contexte détaillé de cet événement.

## Comment optimiser ton alimentation pour booster ton niveau d'énergie ?



Une thématique captivante !

Tout d'abord, merci, mon cher Julien, de m'avoir invité à participer à ce super événement, c'est tout un programme...Après avoir commencé à écrire sur ce sujet passionnant je me suis aperçu que mon article sans même l'avoir terminé faisait... 8 pages !!

Un peu long pour un article, non ?

Du coup, j'ai décidé d'organiser mes idées et de structurer ce vaste sujet en 5 parties.

Je consacrerai un article pour chacune des parties de ce « dossier énergie ».

Voici donc les 5 épisodes à venir de cette saga spéciale énergie :

- 1.Comment produisons-nous de l'énergie à partir de ce que nous mangeons.
- 2.Faire plus d'énergie avec moins de calories.
- 3.Nourrir son cerveau pour garder ses idées claires.
- 4.Préparer et entretenir le terrain, le microbiote.
- 5.Les clés de l'alimentation au service de l'énergie.

Et maintenant, en exclusivité pour le carnaval d'articles, le tout premier épisode de cette série énergétique !

Bonne lecture à toi...

## Comment produisons-nous de l'énergie à partir de ce que nous mangeons ?



## Pas de vie sans énergie !

L'énergie est à la base de toutes formes de vies, chaque espèce vivante à développer un système de production qui lui est propre.

Les plantes font de la photosynthèse grâce au soleil, au gaz carbonique présent dans l'air et à l'eau.

La photosynthèse est en fait une réaction chimique qui synthétise de l'oxygène et de la matière organique à partir de gaz carbonique et de lumière.

## À quoi ça sert concrètement ?

Ben, l'oxygène est indispensable à la respiration des êtres vivants (parmi lesquels, toi et moi).

Sans nos amies les plantes et leurs photosynthèses nous ne serions tout simplement pas là.

C'est aussi la raison pour laquelle il faut à tout prix encourager et promouvoir la biodiversité et faire tout notre possible pour la préservation des grandes forêts (Amazonie, la taïga...etc.) aussi appelées poumons verts de la planète.

Bien plus qu'une idéologie politique ou un débat de société, c'est une question de vie ou de mort pour l'espèce humaine et la vie sur terre qui sont en jeu !

Nous ne pouvons pas faire de photosynthèse, j'ai essayé l'été dernier en m'allongeant au soleil sur une plage, ça n'a pas fonctionné. Haha.

Mais alors, comment fait-on pour produire de l'énergie vivre et pouvoir accomplir tous nos rêves ?

## La production de notre énergie repose sur une triade

-les aliments que nous mangeons

-l'oxygène pour les brûler et

-les coenzymes qui permettent la transformation des calories en ATP (énergie).

Pour réaliser cette dernière opération clé, il est fondamental d'avoir du [magnésium](#) et des vitamines B en quantité suffisante.

## Pour faire simple et concret

Lorsque nous consommons des calories, elles doivent ensuite être « brûlées » par l'oxygène et transformer avec l'aide des coenzymes nécessaires dans les minicentrales énergétiques de nos cellules : les mitochondries.

La première clé pour améliorer son alimentation et booster son niveau d'énergie est donc de pouvoir...

## Optimiser les trois grands piliers de la production d'énergie

**Les aliments** : idéalement il faut les choisir riches en nutriments et faibles en calories (nous verrons ensemble pourquoi), veiller à la qualité des acides aminés, des acides gras, des oses et d'autres principes actifs comme les polyphénols qui ne sont pas des nutriments (tu comprends mieux pourquoi j'ai finalement opté pour une série d'articles et non un seul et unique article ?).

**L'oxygène** : C'est l'ingrédient fondamental à la vie et donc à l'énergie. C'est simple, tu peux de priver de manger quelques heures voir même quelques jours, de boire quelques heures... Mais as-tu déjà réussi à arrêter de respirer ne serait-ce que dix minutes ? Ce n'est pas possible. L'oxygène est autant nécessaire à notre vie qu'à la transformation des aliments en énergie. Il faut pouvoir en optimiser la qualité, aérer les pièces régulièrement, faire des promenades au grand air et utiliser des techniques comme la respiration complète ou la cohérence cardiaque pour améliorer son oxygénation. Nous y reviendrons plus en détail au prochain chapitre.

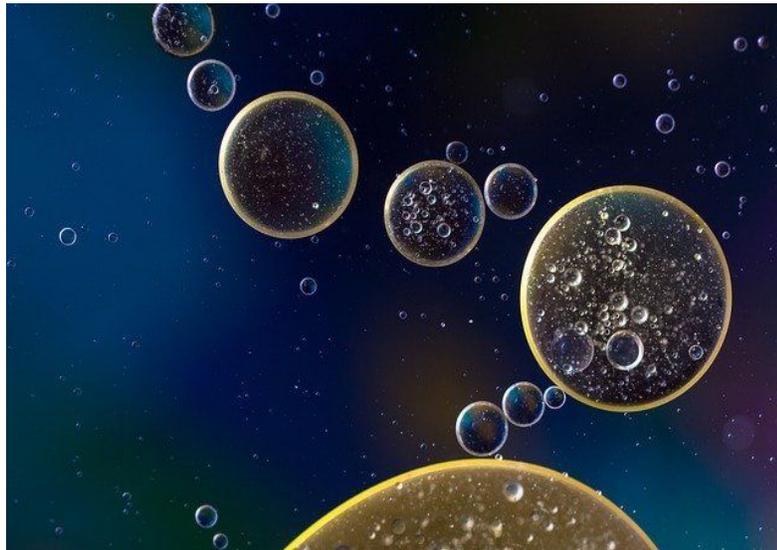
**Les coenzymes** : magnésium et vitamines B sont les principaux outils dont nous avons besoin. On peut déjà en assurer de bon apport par l'alimentation.

-Aliments riches en magnésium : eaux minéralisées, légumineuses, pois, soja, oléagineux, céréales semi-complètes sans gluten, légumes verts (photosynthèse)

-Aliments riches en vitamine du groupe B : céréales complètes, légumineuses, crucifères, légumes verts, oléagineux.

A noter : il est parfois nécessaire de se supplémenter en magnésium et vitamine du groupe B.

Tout cela, bien sûr sans oublier nos chères mitochondries !



Nous en avons tous un nombre variable, elles sont les centrales énergétiques de nos cellules et se chargent de la transformation des calories en énergie.

Il est intéressant d'en avoir en grand nombre pour pouvoir répartir le travail de production en énergie sans saturer ses circuits et devoir stocker les calories sous forme de gras.

Comment multiplier ses mitochondries ?

On va bouger, bouger...

**Pratiquer un sport et faire plus de mouvement reste les meilleurs moyens connus à ce jour**

Le jeu en vaut la chandelle, lorsque nos chères mitochondries ont fait leur job et brûler les calories au feu de l'oxygène, l'énergie est enfin disponible et utilisable pour nos cellules !

Avoir davantage de mitochondries augmente donc ta capacité à produire de l'énergie...

N'est-ce pas magnifique ?

Ombre au tableau mitochondrial cependant, nos mitochondries présentent une particularité :

Elles ne sont pas zéro déchet !! Elles produisent systématiquement des déchets en fin de cycle.

Ces déchets sont les grands méchants radicaux libres, eux-mêmes responsables du stress oxydatif, du vieillissement cellulaire et aussi d'un bon nombre de maladies trop célèbres : cancers, cataracte, infarctus...

Et ce n'est pas tout, viennent aussi s'ajouter les oxydants issus de notre environnement présent dans la fumée de cigarette, la pollution atmosphérique et les quelques 150.000 xénobiotiques qui nous atteignent à partir de l'air, l'eau, des aliments, des vêtements, des lieux de travail, des cosmétiques, des médicaments.

Nous pouvons heureusement en bloquer la pénétration par différents nutriments : fibres, sélénium, silicium, zinc, calcium...

Nous pouvons aussi les chélatés dans le sang et favoriser leur élimination urinaire ou les neutraliser dans nos cellules.

La nature est bien faite et elle nous offre de quoi faire face à tous ces oxydants problématiques une arme de choix : [les antioxydants](#)!

## Le dilemme de la production d'énergie

Plus nous consommons de calories, plus nous devons les brûler dans nos mitochondries et plus nous produisons de déchets résiduels susceptibles de faire des dégâts au sein même de notre corps.

Ce constat nous amène donc à une première conclusion :

Pour optimiser notre alimentation et booster notre motivation, il faut absolument arriver à ...

Faire plus d'énergie avec moins de calories !

Minute papillon... C'est le titre du second article de la série !



Merci d'avoir pris le temps de me lire, j'espère d'avoir donné l'envie d'en savoir plus sur les mécanismes qui permettent d'améliorer notre niveau d'énergie grâce à notre alimentation.

À bientôt pour la suite et en attendant ; prend soin de ton assiette respire à fond et bouge un maximum et fais en sorte que l'énergie soit toujours avec toi !

Yanis

# Le mot de la fin

J'espère que découvrir différentes visions sur l'énergie et la motivation, au travers de différents articles synthétisés dans cet unique ebook, vous a plu.

J'ai envie de terminer avec une phrase que je trouve inspirante et bien représentative du thème abordé :

“Nous sommes ce que nous mangeons, mais ce que nous mangeons peut nous aider à être beaucoup plus que ce que nous sommes”.

Alice May Brock

Mettez en pratique les conseils proposés et regardez ce qui fonctionne le mieux pour vous. En effet, c'est bien en mettant en pratique au quotidien ce que nous avons abordé ensemble dans ce guide que vous verrez les résultats.

# Pour aller encore plus loin...

Rendez-vous sur mon blog « [Les Coureurs Motivés](#) » où vous pourrez y découvrir des interviews vidéos d'experts, des podcasts audio et des articles écrits en lien avec la motivation et la course à pied.

En complément, si vous envie avez de vous mettre à la course à pied et progresser, vous pouvez télécharger gratuitement mon guide où je vous découvrirez :

- Comment **vous motiver** pour courir ?
- 5 principes de base **pour progresser**.

[>> Cliquez ici pour télécharger votre guide](#)

Aussi, je vous recommande vivement d'aller consulter les blogs des différents participants afin d'en apprendre davantage dans leurs domaines respectifs :

- **Timothée** : <https://courir-libre-en-montagne.com/>
- **Wivine** : <https://labellewivine.com/>
- **Sabrina** : <https://digitaltwisp.com/>
- **Yanis** : <https://www.equilibres-aliments-terre.be/>

Je vous remercie d'avoir lu cet ebook jusqu'au bout !

## Votre avis m'intéresse

Je vous invite à m'envoyer un petit message pour me dire ce que vous avez pensé du guide. Cela me sera très utile d'avoir votre avis afin que je puisse en prendre compte pour m'améliorer à l'avenir ;-)

[>> Cliquez ici pour m'envoyer un message pour me faire part de votre avis](#)

Je vous souhaite une bonne continuation.

Avec beaucoup de motivation,

**Julien**

**Partagez cet ebook à vos amis  
pour les aider à booster leur  
énergie et leur motivation au  
quotidien !**