



L'énergie

QUELQUES CONSEILS
POUR VOUS DYNAMISER !



La vitalité : pourquoi est-elle indispensable au bien-être ?

Essentielle au bien-être, la vitalité définit votre état d'énergie et votre dynamisme.

Dérivée du mot latin « vita », qui signifie « vie », la vitalité est indispensable dans votre quotidien, aussi bien d'un point de vue physique qu'émotionnel.

Découvrez quels sont les éléments qui favorisent la vitalité et comment la booster !

Qu'est-ce que la vitalité et à quoi sert-elle ?

Dans sa définition biologique, la vitalité représente l'ensemble des propriétés par lesquelles se manifeste la vie.

Partiellement innée, et faisant partie intégrante de votre constitution de base dès la naissance, la vitalité peut néanmoins à la manière d'un stock d'énergie être augmentée ou diminuée par de nombreux facteurs, tels que votre hygiène de vie, votre état de santé mentale et physique, ou encore votre environnement... Il est donc essentiel d'en prendre soin !

Indispensable, la vitalité joue un rôle clé dans le fonctionnement de votre corps et de votre esprit au quotidien. Elle vous permet d'avoir de l'énergie et d'être en forme pour profiter de vos proches, pour travailler, vous divertir, être en phase avec vous-même...

En résumé : vivre pleinement et faire preuve de dynamisme.

”
En te levant le matin, rappelle-toi
combien précieux est le privilège
de vivre, de respirer, d'être
heureux.



Si la vitalité est en partie naturelle, elle repose toutefois sur plusieurs facteurs qui nécessitent d'être entretenus afin de ne pas venir puiser dans votre stock de vitalité, mais au contraire le remplir.

Quels sont vos besoins énergétiques ?

Quand on parle de nos “besoins énergétiques”, il s’agit de nos besoins nutritionnels pour faire le plein d’énergie, et être capable d’affronter la journée en pleine forme !

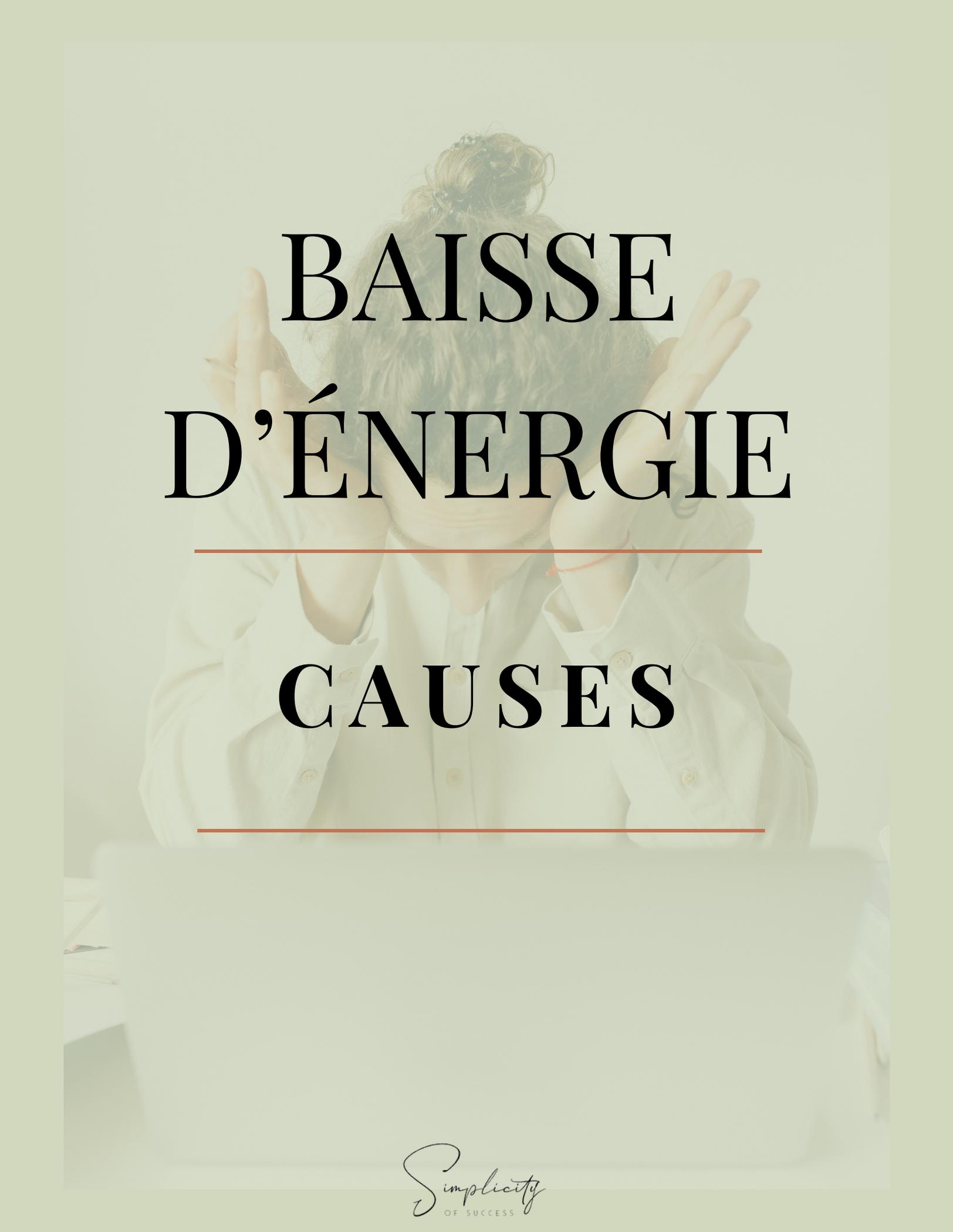
Nos besoins énergétiques correspondent à l’énergie dont notre organisme a besoin pour fonctionner normalement. Mais qu’entend-on par « fonctionner normalement » ?

En premier lieu, il faut que le corps soit capable d’assurer ses fonctions vitales : la respiration, la digestion, la régulation de la température.

L’apport énergétique doit aussi être suffisant pour que l’organisme assure nos dépenses énergétiques, c’est-à-dire, l’énergie dépensée lorsqu’on travaille, lorsqu’on pratique une activité physique, etc.

S’il existe des fourchettes dans lesquelles situer les besoins énergétiques d’un enfant ou d’un adulte, les besoins sont en réalité propres à chaque individu. Ils varient en fonction de l’âge, du sexe, de l’activité physique quotidienne, et de la rapidité du métabolisme.



A woman with her hands raised in front of her face, looking down, with a laptop in front of her.

BAISSE D'ÉNERGIE

CAUSES

Les causes du manque d'énergie

Un régime alimentaire trop riche, trop pauvre, ou irrégulier

Notre alimentation influe beaucoup sur notre état de fatigue, et sur notre vitalité ! Tout d'abord le rythme : votre journée doit être rythmée de plusieurs repas, pour recharger les batteries et tenir du matin au soir.

Le rythme des repas varie selon plusieurs critères : la qualité nutritive des aliments ingérés, la quantité ingérée, et bien sûr, les besoins en énergie de la journée (plutôt calme, ou particulièrement chargée). Au minimum, prenez trois repas par jour, en essayant de faire preuve de régularité. Au besoin, ajoutez des collations dans la matinée et l'après-midi.

Soyez aussi vigilant à adopter un régime alimentaire équilibré : des repas trop riches et copieux entraîneront une digestion lente et difficile, des repas trop légers pourraient entraîner un manque en nutriments, et donc, un manque d'énergie au cours de la journée.

Un sommeil insuffisant

Bien évidemment, lorsqu'on subit une baisse d'énergie, celle-ci peut être liée à un manque de sommeil : soit un nombre d'heures de sommeil insuffisant, soit un rythme de sommeil trop irrégulier, soit des troubles du sommeil.

En effet, selon une étude sur le sommeil menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, nous dormons en moyenne 1 h 30 de moins par nuit qu'il y a 50 ans².

De plus, 1 Français sur 3 expérimente des troubles du sommeil.

Un stress important

Le stress a de nombreuses conséquences sur notre organisme !

Il affecte notre appétit, notre système immunitaire, notre sommeil, et induit une consommation d'énergie plus importante (le fait d'être constamment tendu nous fatigue).

Stresser est un mécanisme naturel qui nous tient en éveil dans les situations importantes. Si c'est occasionnel, ce n'est pas gênant.

Mais un stress qui s'installe sur une période de plus d'une semaine, ou sur le long terme, peut réellement engendrer une baisse d'énergie importante.

Dans ce cas, s'attaquer aux causes du stress et apprendre à le gérer est nécessaire !

Les causes du manque d'énergie

Le manque d'activité physique

Sans même parler de sport, on sait qu'une activité physique quotidienne (une demi-heure de marche, faire le ménage chez soi, ou se déplacer à vélo) offre une meilleure santé.

Ainsi, lorsqu'on arrête de pratiquer le sport ou que l'on passe une longue période sans en faire, on peut ressentir un manque d'énergie : le corps libère moins d'endorphine et de sérotonine, qui ont des effets bénéfiques sur le stress, le sommeil, et le moral.

Par ricochet, on se sent alors moins en forme que d'habitude, avec un sommeil moins qualitatif, et un état d'esprit moins positif.

Une maladie bénigne

Si vous sortez d'un rhume, d'une gastro-entérite, d'une rhino-pharyngite ou d'une grippe, ressentir un manque d'énergie pendant une à deux semaines après votre guérison est tout à fait normal (bien que pas franchement agréable).

Il faut prendre son mal en patience et se laisser du temps. Pour autant, si vous ressentez une baisse d'énergie soudaine et intense, ou que la fatigue devient chronique, consultez un médecin sans tarder.



A woman with long, curly hair is shown from the chest up, wearing a light-colored button-down shirt. Her hands are raised in front of her face, palms facing forward, in a gesture of surrender or exhaustion. She is looking down. In front of her is a laptop computer. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The overall tone is one of fatigue or stress.

BAISSE D'ÉNERGIE

EFFETS

Les effets de la fatigue sur votre quotidien

Une altération des capacités intellectuelles et cognitives :

Vous éprouvez des difficultés à vous concentrer, à comprendre certaines situations complexes, ou vous avez des trous de mémoire plus souvent.

Une situation qui peut vite avoir un impact sur votre productivité au travail, ou dans vos capacités à profiter de vos loisirs.

Manque de réactivité et de précision :

Lorsque vous souffrez d'un manque d'énergie, vos réflexes sont plus lents, car la capacité à analyser une situation est amoindrie. Les gestes sont également plus lents et moins précis.

Ainsi, un état de fatigue peut favoriser les risques de chutes ou d'accident.

Somnolence en journée :

Une baisse d'énergie et de vitalité se ressent souvent au cœur de la journée, en général entre 14 h et 16 h, lorsque le corps est en phase de digestion.

Rien de plus désagréable que de lutter en réunion pour ne pas s'endormir sur la table !

Sans parler des trajets : entre s'endormir dans le métro pour finir à l'autre bout de la ville, ou derrière le volant et risquer un accident... il faut prendre les choses en main !

Les effets de la fatigue sur votre quotidien

Une altération des capacités intellectuelles et cognitives :

Vous éprouvez des difficultés à vous concentrer, à comprendre certaines situations complexes, ou vous avez des trous de mémoire plus souvent.

Une situation qui peut vite avoir un impact sur votre productivité au travail, ou dans vos capacités à profiter de vos loisirs.

Manque de réactivité et de précision :

Lorsque vous souffrez d'un manque d'énergie, vos réflexes sont plus lents, car la capacité à analyser une situation est amoindrie. Les gestes sont également plus lents et moins précis.

Ainsi, un état de fatigue peut favoriser les risques de chutes ou d'accident.

Somnolence en journée :

Une baisse d'énergie et de vitalité se ressent souvent au cœur de la journée, en général entre 14 h et 16 h, lorsque le corps est en phase de digestion.

Rien de plus désagréable que de lutter en réunion pour ne pas s'endormir sur la table !

Sans parler des trajets : entre s'endormir dans le métro pour finir à l'autre bout de la ville, ou derrière le volant et risquer un accident... il faut prendre les choses en main !



BAISSE D'ÉNERGIE

SOLUTIONS

Comment lutter contre la baisse d'énergie ?

Revoir son rapport au sommeil

D'après l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)², une bonne nuit de sommeil comprend au minimum 3 à 5 cycles de 90 minutes, selon les individus.

En moyenne, une nuit suffisante doit donc durer 6 h à 8 h, au minimum.

Afin de bénéficier d'un sommeil de qualité, essayez d'adopter un rythme régulier : vous coucher et vous lever toujours à la même heure.

Pensez également aux siestes, parfaites pour recharger les batteries en cours de journée.

L'idéal ? Une sieste de 20 minutes, à effectuer avant 16h, pour ne pas décaler son cycle de sommeil.

Lutter contre le stress

Pour reprendre les choses en main, retrouvez énergie et vitalité, ne laissez plus le stress prendre le contrôle ! Tentez d'identifier les sources de stress et de les limiter au maximum.

Si votre planning est trop chargé et vos journées trop intenses, aménagez-vous des temps de pause, laissez de la souplesse dans les échéances, pour avoir une marge de manœuvre.

Pratiquer la méditation de pleine conscience ou le yoga peut aussi vous aider à reprendre le contrôle rapidement.

Comment lutter contre la baisse d'énergie ?

Se remettre au sport

Si vous aimez le sport, essayez de reprendre vos activités en aménageant des créneaux dédiés dans votre semaine.

Mieux : pratiquez à plusieurs pour vous motiver plus facilement et vous encourager mutuellement !

Si vous n'êtes pas un sportif passionné, vous forcer à aller au sport à contrecœur n'est pas forcément la meilleure option.

Essayez plutôt d'intégrer de l'activité physique dans votre quotidien.

Laissez entrer la lumière

La lumière naturelle contrôle nos rythmes circadiens. D'abord, commencez la journée en ouvrant les stores ou en sortant faire une promenade. C'est une excellente façon de commencer la journée, et pour de nombreuses raisons.

La mélatonine (l'hormone qui induit le sommeil) diminue en réponse à la lumière du soleil. Prendre un peu de soleil fait remarquer à votre corps qu'il est temps de se réveiller et de commencer la journée.

Une carence en vitamine D rend également fatigué et apathique, limitant l'influx nerveux et la vitalité.

Restez Hydraté

La fatigue peut être causée par la déshydratation.

Donc, pour se sentir plus actif pendant la journée, assurez-vous de boire suffisamment d'eau.

Les médecins recommandent 8 verres d'eau par jour, ce qui correspond à environ 2,5 litres.

Essayez de toujours garder une grande bouteille d'eau sous la main pour penser à boire.

Comment lutter contre la baisse d'énergie ?

Le soir il faut dormir !

Tout d'abord, bien dormir aide à prendre de meilleures décisions nutritionnelles et permet de ne pas se jeter sur le sucre à la moindre occasion.

Il n'est pas possible de se sentir bien pendant la journée si l'on n'a pas bien dormi la nuit

Mais obtenir les 7 à 9 heures de sommeil recommandées est difficile pour certains.

Une bonne hygiène du sommeil est donc primordiale :

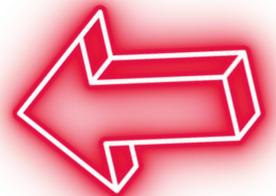
- Essayez d'aller au lit et de vous lever à la même heure chaque jour.
- Évitez les appareils électroniques et les écrans pendant 30 à 60 minutes avant de vous coucher. La lumière bleue est perçue comme une lumière naturelle par le cerveau et dérègle le cycle circadien.
- Faites de votre chambre un environnement propice au sommeil; elle devrait être sombre et plus froide en température que les autres pièces.

Rééquilibrer l'alimentation

Pour retrouver de l'énergie rapidement, essayez de rééquilibrer votre alimentation : un rythme de repas adapté, régulier et suffisant pour combler vos besoins énergétiques.

Limitez le gras, les sucres rapides et l'alcool, pour réintégrer un maximum de fruits, de légumes, de sucres lents, de vitamines et de minéraux dans votre alimentation.

Pour vous aider à lutter efficacement contre une baisse d'énergie, vous pouvez compléter votre régime alimentaire par des **compléments alimentaires** avec un bon apport énergétique.



ACTIVIZE

IL APPORTE EXACTEMENT LES NUTRIMENTS DONT NOTRE CORPS À BESOIN POUR PRODUIRE DE L'ÉNERGIE.



- Avec de la stévia
- Active la circulation sanguine grâce à la niacine
- Augmente l'oxygénation du sang et des cellules
- Favorise l'approvisionnement en énergie à partir de l'alimentation (combustion des hydrates de carbone).
- Apporte au corps toutes les vitamines B nécessaires pour la concentration et la performance.
- Contient une poudre d'algues maritimes (algues brunes).
- Biodisponibilité nettement meilleure grâce au NTC® (Concept de transport des nutriments au cœur de la cellule au moment et à l'endroit précis où l'organisme en a besoin).
- Action stimulante, vivifiante et rafraîchissante.

Effet Flash dû au concept NTC

Simplicity
OF SUCCESS



PM-International
Independent Distributor