

RECHERCHE ÉNERGIE DÉSESPÉRÉMENT !

Pour gommer la fatigue physique et mentale de l'hiver et accueillir le printemps à fond la forme, votre assiette peut être une précieuse alliée. Démonstration avec **Véronique Liesse, nutritionniste.** Texte **Nadège Cartier.**

« **N**otre alimentation est la base de notre énergie physique, rappelle Véronique Liesse*, diététicienne spécialisée en micronutrition. Les enzymes, nutriments, hormones et neurotransmetteurs qui orchestrent et gouvernent notre appétit, notre sommeil, notre mémoire ou nos humeurs, trouvent tous directement ou indirectement leur origine dans notre alimentation, poursuit-elle. Il s'agit donc de bien manger pour faire fonctionner l'ensemble de notre organisme de façon optimale et développer ou maintenir une énergie globale, tant physique que mentale et émotionnelle. » Pour retrouver la vitalité à la sortie de l'hiver, notre experte nous a confié tous ses secrets.

Secret n° 1 : booster la densité nutritionnelle

On connaît en général la densité calorique des aliments: « faible » pour les fruits et les légumes, « moyenne » pour les œufs, les légumineuses, les pâtes, « élevée » pour les biscuits, le chocolat, les viennoiseries... La densité nutritionnelle, c'est la même chose, mais au lieu de prendre en considération les calories, on s'intéresse à la quantité, pour 100 g d'aliments, de nutriments favorables à la santé – au nombre de 14, dont les protéines, les vitamines B, C et A, le calcium, le magnésium, le potassium, le fer et le zinc. « Bien sûr, commente Véronique Liesse, il faut veiller à ce que cette densité nutritionnelle soit élevée. Or, à l'inverse de la densité calorique, elle a diminué ces dernières décennies, avec plus

de calories et moins de bons nutriments dans de nombreux produits, qui offrent de l'énergie, certes, mais à très court terme et facilement stockable sous forme de graisses. » Pour faire le plein d'énergie avec des aliments à haute densité nutritionnelle, la diététicienne conseille donc de consommer des légumes bio (au moins 500 g/jour), des fruits bio entiers (2 à 3/jour), des légumineuses (au moins 3 fois/semaine), des céréales complètes non transformées (tous les jours), des oléagineux bio non salés ou grillés (1 poignée/jour), des œufs bio et des protéines végétales chaque jour. Et pour optimiser leurs apports en vitamines et minéraux, on les préfère crus ou cuits à la vapeur, à basse température.

Secret n° 2 : privilégier les aliments qui donnent la pêche

Faire une cure de vitamines lorsque l'on est HS, c'est bien, mais cela ne suffit pas si l'on se contente d'avalier un sandwich (même équilibré) le midi et une soupe ou une salade le soir. Certains nutriments étant capables d'aller directement alimenter l'organisme pour un effet énergisant dans la journée, il faut les inviter dans votre assiette pour retrouver la forme. C'est le cas:

de la vitamine C, stimulante du tonus, de l'immunité, de la circulation sanguine. Elle se cache dans le kiwi, les agrumes, le poivron, les légumes verts. La bonne dose? 1 kiwi au petit déj' et des fruits et légumes aux autres repas.

du fer, qui vient directement soutenir notre force ●●●

3 activités pour retrouver la vitalité

Le sport

Contrairement à ce que l'on croit, le sport ne fatigue pas mais augmente le tonus ! Comment ? D'abord, en se révélant un merveilleux exutoire au stress, qui pompe notre énergie. Ensuite, en favorisant la détente physique et musculaire par le mouvement, ce qui procure un effet bien-être notamment par la sécrétion accrue d'endorphines (substances antidouleur et relaxantes) et de dopamine (également appelée « hormone du bonheur »). Enfin, le sport améliore la qualité du sommeil, ce qui est indispensable pour bien récupérer sur le plan physique et psychique tout au long de l'année. Le secret ? Choisir une activité plaisir, meilleur moyen de la pratiquer avec régularité.

La sophrologie

En faisant travailler conjointement le corps et l'esprit, la sophrologie aide à retrouver son tonus. Comment ? En agissant sur le physique : élimination des tensions corporelles pour récupérer mieux et plus vite de la fatigue. En se remettant à l'écoute de soi, afin de trouver un meilleur équilibre personnel lorsque l'on est épuisé par la spirale famille-travail-transport-soucis. Le secret ? Fixer un rendez-vous toutes les semaines ou tous les 15 jours avec un sophrologue, pour apprendre des exercices simples (sortes de relaxations dynamiques) que l'on pourra ensuite pratiquer chez soi, au calme et à volonté (lire aussi p. 82).

Le yoga

Ce mélange de postures, de travail sur la respiration, de concentration et de méditation est une véritable parenthèse à la fois relaxante et énergisante. Comment ? En mobilisant le corps autant que l'esprit, le yoga chasse les tensions corporelles et psychiques, apaise le mental, le stress, l'anxiété et améliore le sommeil, ce qui permet de retrouver l'énergie. Le secret ? Tester plusieurs types de yoga, des plus physiques (ashtanga, vinyasa) aux plus mentaux (yin yoga), afin de trouver celui qui nous correspond et nous apporte le plus de bien-être.

●●● physique et qui est d'autant mieux assimilé qu'on le consomme avec de la vitamine C. On trouve le fer non hémérique (non issu du sang des animaux) dans certains végétaux, les œufs, les produits laitiers ou la spiruline (à condition qu'elle soit de haute qualité, comme celle de Manjolive, à découvrir p. 113), mais il faut savoir qu'il est absorbé à hauteur de 5 % par l'organisme contre 25 % pour le fer hémérique. La bonne dose ? Des céréales complètes ou mueslis enrichis en fer chaque jour, 2 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao, quelques abricots secs et tomates séchées, des lentilles, du tofu nature et cru, des œufs..., le tout avalé à distance du thé et du café, qui limitent l'absorption du fer.

des protéines, qui assurent le développement et l'entretien en continu des tissus corporels et de la masse musculaire, sans quoi l'énergie est en berne. Les sources à privilégier sont les œufs, le quinoa, les légumineuses, le soja (tofu, tempeh...), les algues, les graines (chia, chanvre...). La bonne dose ? 1 à 2 œufs/jour, du quinoa ou des légumineuses à midi et, le soir, des paillettes de spiruline ou des graines à saupoudrer sur la salade, les légumes cuits ou crus. **du sélénium**, qui est l'oligoélément de choix pour réduire les effets de la fatigue et soutenir le système immunitaire. Son action énergisante permet d'améliorer la résistance de l'organisme au stress et aux contraintes physiques. Il est présent dans la levure de bière, les noix du Brésil, les shi-takés séchés, l'œuf. La bonne dose ? 1 c. à soupe de levure de bière/jour à saupoudrer sur vos plats, et 1 à 2 noix du Brésil. **des probiotiques**, ces bactéries amies qui se cachent dans les yaourts, le kéfir, le lait ribot, le kombucha, la choucroute, les aliments fermentés... En quantité suffisante dans l'intestin, elles assurent son bon fonctionnement et l'aident à mieux absorber les nutriments. La bonne dose ? 1 yaourt ou 1 verre de kéfir/jour, des cornichons ou pickles, de la levure de bière...

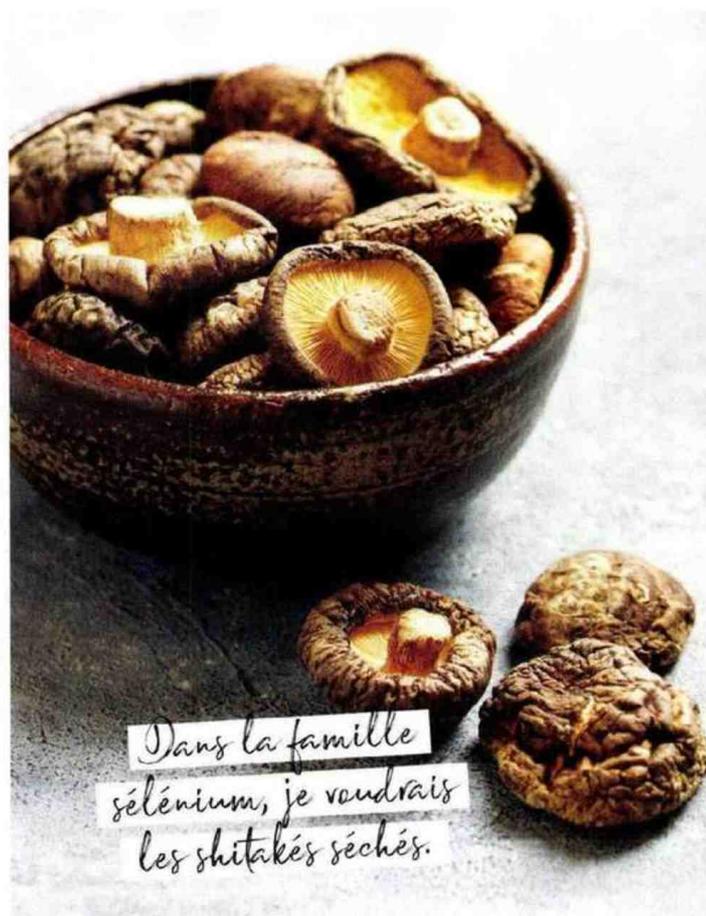
Secret n° 3 : prendre les bonnes résolutions

Lorsque l'on est en quête d'un regain d'énergie, lutter contre les carences alimentaires ne suffit pas. Adopter de bonnes habitudes durables dans le temps doit aller de pair pour retrouver la patate ! Pour cela, notre experte recommande de ne pas sauter de repas, de manger à des heures régulières, de ne pas zapper le petit déjeuner qui permet d'éviter le célèbre coup de pompe de 11 heures (hypoglycémie ou baisse du taux de sucre dans le sang), de prendre des repas complets qui calent suffisamment pour ne ressentir ni fringales ni fatigue, de boire de l'eau (1,5 à 2 litres)

tout au long de la journée (la déshydratation est une cause de fatigue souvent négligée), pourquoi pas additionnée d'un jus de citron le matin au réveil. Enfin, c'est du bon sens mais parfois on l'oublie: pour retrouver le peps, il est impératif de dormir sur ses deux oreilles, en se couchant plus tôt si nécessaire, le repos étant la base capitale pour se régénérer. À bon entendeur...



*Diplômée en micronutrition, Véronique Liesse est notamment l'auteur du « Grand Livre de l'alimentation "Spécial énergie" », Leduc.s, 384 p., 19 €.



Dans la famille sélénium, je voudrais les shiitakés séchés.

Ça aide...

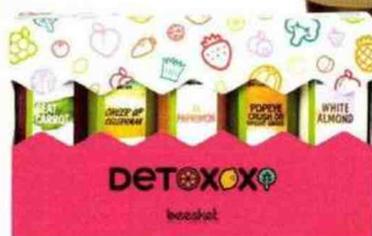
À se lever du bon pied

En croquant 1 comprimé dosé à 1000 mg de baies d'acérola bio, on fait le plein de vitamine C antifatigue chaque matin. Acérola Bio 1000 sans sucre ajouté, 15,90 € la cure de 26 j, Phyto-Actif.



À régénérer son corps

Basée sur la chronodétox, cette cure purifiante et revitalisante vous apporte la juste dose de végétaux aux heures clés de la journée. Cure Detoxoxo Premium Bio 1 jour, 58,50 € les 5 bouteilles de 350 ml, Beesket.



À avoir bon pied bonne tête

Formulée à base d'extrait de ginseng cultivé en France, cette « potion » énergisante booste le physique comme le mental. Ginseng Panax, 12,90 € le flacon de 60 ml, Lehning.



À retrouver une vitalité durable

Miel cru, gelée royale, propolis noire et baies d'églantine: la parfaite synergie pour améliorer le tonus et la vitalité! 4 Forces de la ruche, 19,90 € la cure de 10 j, Ballot-Flurin.

À dompter un coup de mou

Un inhaleur à dégainer et à respirer à la moindre baisse d'énergie: composé de 4 huiles essentielles toniques et énergisantes (menthe poivrée, eucalyptus radié, romarin à cinéole, cannelle de Ceylan), il réveille sans nuire à la qualité du sommeil. Inhaleur Tonus, 4,90 € le stick de 1 ml, PuresSENTIEL.

