

LA FATIGUE HIVERNALE – 7 JOURS POUR RETROUVER VOTRE ÉNERGIE

**Vous vous sentez épuisé·e
malgré le sommeil ?
Votre énergie baisse, votre
concentration aussi...
Pas de panique,
c'est normal en cette saison.
Grâce à ces conseils simples, validés par
la diététique et la naturopathie,
vous pouvez retrouver
votre vitalité en 7 jours,
sans régimes contraignants ni
suppléments inutiles.**



Comprendre la fatigue hivernale

- 🌞 **Lumière & rythme circadien (jour/nuit)** : le manque de soleil ralentit votre horloge interne et augmente la mélatonine. (La mélatonine est une hormone qui régule le sommeil et est produite naturellement)
- 🍷 **Carences fréquentes** : vitamine D, B12, fer → impact direct sur l'énergie et notre humeur
- 🧑‍🤝‍🧑 **Stress et digestion** : le froid et le stress ralentissent digestion et circulation énergétique
- ✨ **Énergie corps/esprit** : votre vitalité dépend de votre équilibre physique, émotionnel et mental

Routine quotidienne anti-fatigue

🌞 Matin

- **1 grand verre d'eau tiède avec citron**
- **5 min de respiration** ou de la méditation rapide
- **Petit-déjeuner riche en protéines et vitamine C** (ex : du porridge aux flocons d'avoine avec du lait ou une boisson végétale + fruits rouges + 1 cuillère de graines de chia ou des amandes ou : 1 yaourt nature + 1 kiwi + quelques noix)

🍽️ Midi

- **Déjeuner équilibré** : légumes colorés + protéines + bonnes graisses (**Salade colorée** : épinards, carottes râpées, poivrons + poulet grillé ou œufs + avocat + huile d'olive)
- **5 min de marche dehors** pour lumière et circulation énergétique

🌙 Soir

- **Dîner léger**, favorisant la digestion
- **Micro-routine 10 min** : étirements doux / respiration / un peu de gratitude ("Je suis reconnaissant-e pour... mon énergie /ma journée")
- **Lumière douce et éviter les écrans 30 min avant le coucher**

Micro-routines express – booster énergie en 3 min

Schéma zone
plexus solaire

- 🌞 **Bain de lumière le matin** (fenêtre ouverte + respiration)
- 🖐️ **Auto-massage du plexus solaire** pour la circulation énergétique
- 🍎 **Collation antifatigue** : noix + fruits secs
- 🗣️ **Mini mantra affirmatif à se répéter et qui fait du bien** :
"Mon énergie circule et me revitalise"

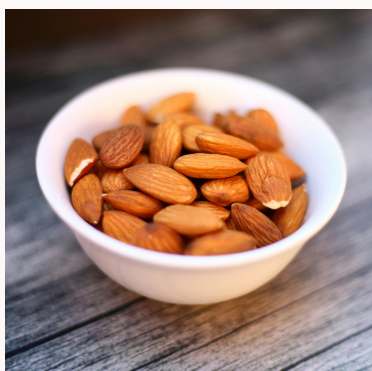




Checklist 7 jours – plan d'action (exemple)

Jour	Action principale	Micro-routine	Fait ☒
1	Boire eau + citron	Respiration 3 min	
2	Petit-déjeuner protéiné	Marche 5 min	
3	Alimentation équilibrée	Collation antifatigue	
4	Étirements / gratitude	Bain de lumière	
5	Dîner léger	Méditation 3 min	
6	Marche en extérieur	Auto-massage plexus solaire	
7	Récap & intégration	Mantra affirmatif	

Infographie: “Des aliments anti-fatigue”



Pour retrouver votre énergie, misez sur les **agrumes et fruits riches en vitamines C** (orange, kiwi), **les noix, les amandes et graines** (chia) pour les oméga 3, **les légumes verts** (épinards, brocolis) **pour le fer et le magnésium**, **les graines complètes** (quinoa, avoine) **pour une énergie stable**, et un **carré de chocolat noir 70 %** pour un petit coup de boost naturel.

Pour approfondir le sujet sur l'alimentation et le bien-être global, vous pouvez consulter mon blog ou prendre rendez-vous pour un accompagnement personnalisé adapté à vos besoins.
Votre énergie mérite toute votre attention.