ISO-info

SEPTEMBRE 2014

DE L'ÉNERGIE DANS VOTRE ASSIETTE!

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Le niveau d'énergie peut fluctuer au cours de la journée. Certains aliments pourraient peut-être vous aider à éviter ces baisses d'énergie ressenties après le repas du midi ou en fin d'après-midi! Vous trouverez dans cet article une foule de conseils vous permettant de faire le plein d'énergie, vous aidant ainsi à compléter vos journées en beauté!



LES NUTRITIONNISTES DE ISO-SANTÉ ANIMENT DES KIOSQUES ET EFFECTUENT DES CONSULTATIONS EN ENTREPRISE.

CE MOIS-CI…

Conseils pratiques p.1

Bouger et dormir p.2

Santé & Mieux-être au travail p.3

Voici quelques conseils des nutritionnistes de ISO-Santé !

CONSEILS PRATIQUES

- Miser sur les aliments riches en fer

Beaucoup de femmes, soit près de 40%, présentent une carence en fer. Ceci contribue à une baisse d'énergie pouvant amener de la fatigue, des vertiges, une pâleur de la peau, de la faiblesse et des maux de tête. Pour remédier à cette carence, assurez-vous de consommer au quotidien un apport adéquat en fer. On retrouve deux types de fer soit le fer hémique (poisson, viande, volaille, fruits de mer, abats, etc.) et le fer non-hémique retrouvé principalement dans les végétaux (noix et graines, tofu, céréales, légumes verts, légumineuses, etc.). On le retrouve aussi dans le lait et les oeufs. Le fer hémique est plus facilement absorbé par l'organisme. Pour favoriser l'absorption du fer non-hémique, assurez-vous de consommer dans le même repas un aliment riche en vitamine C (poivron rouge, orange, brocoli, fraise, ananas, pois verts, etc.).

- Consommer des aliments riches en vitamine C

La vitamine C joue un autre rôle très important. Elle occupe une place de choix dans les réactions de libération d'énergie dans le corps. Par exemple, elle participe dans la transformation de l'hormone du sommeil et de la bonne humeur en favorisant un sommeil réparateur. On retrouve la vitamine C dans la plupart des fruits tropicaux, les agrumes et plusieurs autres fruits et légumes colorés et/ou vert foncé.



- Répartir l'apport énergétique dans la journée

Pour avoir un niveau d'énergie constant dans la journée, il faut s'assurer d'avoir un apport énergétique stable. Idéalement, on devrait manger aux 2 – 3 heures seulement si on ressent la faim. Une bonne collation doit contenir à la fois des glucides (carburant utilisé par le cerveau) et des protéines (soutient jusqu'au prochain repas). Exemples : pomme + noix de Grenoble, crudités + trempette d'hummus, yogourt + petits fruits.

- Opter pour des aliments riches en vitamines du groupe B

La thiamine (vitamine B_1) et la riboflavine (vitamine B_2) entrent dans le processus de libération de l'énergie des aliments que l'on consomme. On retrouve ces vitamines dans les viandes, produits céréaliers, produits laitiers et légumineuses.

- Intégrer des aliments riches en phosphore et en magnésium

Ces deux minéraux contribuent aussi au processus de libération de l'énergie des aliments et peuvent induire une faiblesse générale lorsque l'apport est insuffisant. On retrouve le phosphore dans les noix et graines, les légumineuses, les produits laitiers, le poisson, les abats, la volaille et le porc. On retrouve le magnésium surtout dans les noix et graines, les légumineuses, le chocolat noir, le poisson, les céréales à déjeuner, les légumes verts feuillus et la pomme de terre.

- Boire suffisamment

La déshydratation est souvent le premier facteur de la fatigue. L'eau est la boisson de réhydratation par excellence. On s'assure de consommer en moyenne 2 litres de liquide par jour en priorisant l'eau.



BOUGER ET DORMIR !

- Bouger!

Les études démontrent que l'activité physique contribue à augmenter le niveau d'énergie. Les gens actifs auraient 40% moins de chances d'avoir des moments de faiblesse ou de fatigue que les gens sédentaires.

- Bien dormir

Dans les cas de grande fatigue, l'alimentation n'est parfois pas suffisante. Une bonne nuit de sommeil est essentielle pour refaire ses réserves d'énergie. Évitez de consommer de la caféine 5 à 8 heures avant d'aller au lit et prenez un repas léger le soir en évitant l'excès d'alcool.

CONCLUSION

Bien qu'il existe une foule de facteurs en lien avec le niveau d'énergie, l'alimentation est un élément majeur.

Comme employeur, vous pouvez promouvoir une saine alimentation chez les travailleurs par différentes stratégies. N'hésitez pas à consulter notre article sur le sujet : http://www.isosante.com/saine-alimentation-en-milieu-de-travail-6-suggestions-dactivites/

Références :

Conseilsnutrition.tv. *8 habitudes anti-fatigue.* www.conseilsnutrition.tv [Consulté en ligne le 31 mars 2013]
Passeportsanté.net. *Mémoire, concentration et énergie : diète spéciale.* www.passeportsante.net [Consulté en ligne le 31 mars 2013]

Rédigé par Caroline Pelletier, nutritionniste ISO-Santé.

PROMOTION SEPTEMBRE 2014*

CALENDRIER ANNUEL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

DÉVELOPPEZ UN CALENDRIER ANNUEL D'ACTIVITÉS EN SANTÉ MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL. CONTACTEZ-NOUS POUR UNE CONSULTATION SANS FRAIS.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 octobre 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678