



FICHE PRATIQUE

ROUTINE ÉNERGIE : LA JOURNÉE TYPE

Sept gestes minutés pour en finir avec le coup de barre de 15 h. À adopter un par un, pas tous d'un coup.

LA JOURNÉE, HEURE PAR HEURE

MOMENT	LE GESTE	POURQUOI ÇA MARCHE
Au réveil	Un grand verre d'eau, avant le café	Après une nuit, le corps est déshydraté — et ça se manifeste d'abord par de la fatigue
Petit-déjeuner	Un fruit entier : banane, pomme ou kiwi (pas un jus)	Les fibres lissent l'apport en sucre au lieu de créer un pic suivi d'un creux
Sous la douche	Les 30 dernières secondes à l'eau froide : jambes, puis buste	Effet coup de fouet immédiat, qui tient environ une heure
Avant 14 h	Le dernier café de la journée	La caféine reste 5 à 6 h dans l'organisme : le café de 16 h se paie à 23 h
Vers 15 h	Un thé, et une poignée de noix ou d'amandes	De la caféine plus faible et plus étalée, un en-cas qui tient jusqu'au dîner
Avant le dîner	20 à 30 min de marche rapide ou de course	La fatigue de fin de journée est plus mentale que physique : le mouvement la dissout
Le soir	Pas d'écran au lit	L'énergie de demain matin se joue dans la routine de ce soir

DÉMARRAGE PROGRESSIF — COCHEZ LA SEMAINE VALIDÉE

ÉTAPE	CE QUE VOUS AJOUTEZ	FAIT
Semaine 1	Le verre d'eau du réveil et la marche du soir. C'est tout.	☐
Semaine 2	Ajoutez le fruit du matin et le dernier café à 14 h.	☐
Semaine 3	Ajoutez les 30 secondes d'eau froide en fin de douche.	☐
Semaine 4	Le thé et les noix, si le besoin s'en fait encore sentir.	☐

AUTO-MESURE : VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE À 15 H, SUR 10

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Si la moyenne ne bouge pas après 4 semaines, cette routine n'est pas votre levier — et c'est une information utile.