

Comment adopter une alimentation énergétique ?

Publié le 14/03/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Apporter à l'organisme des macronutriments et des micronutriments de qualité est essentiel pour conserver un niveau d'énergie stable. Il est donc primordial d'adopter une alimentation suffisamment riche en lipides, glucides, protéines et aussi en vitamines et minéraux.

Qu'est-ce qu'une alimentation énergétique et à quoi sert-elle ?

L'alimentation énergétique consiste à apporter à l'organisme les nutriments dont il a besoin pour son activité quotidienne. Pour déterminer quels aliments sont intéressants, il faut regarder leur « **valeur énergétique** », exprimée en kilocalories ou Kcal. Parmi les plus énergétiques, on retrouvera en premier ceux très **riches en lipides**, mais on regardera également ceux **riches en glucides**, puisqu'il s'agit de la source d'énergie utilisée par les cellules.

Adopter une alimentation énergétique peut vous aider si vous ressentez un [coup de fatigue](#) passager, si vous êtes en période de croissance, si vous êtes enceinte ou allaitante ou si vos dépenses sont ponctuellement augmentées, lors de séances de sport intensives par exemple. L'alimentation énergétique permet ainsi d'**apporter à l'organisme la dose supplémentaire de carburant** dont il a besoin dans ce cas précis.

Comment adopter une alimentation énergétique au quotidien ?

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé¹, les **hommes adultes devraient consommer en moyenne 2500 Kcal par jour et les femmes environ 2000 Kcal**. Ces valeurs sont des moyennes théoriques. Dans la pratique, les **besoins énergétiques dépendent de nombreux facteurs** : le niveau d'activité physique, la taille, la masse corporelle, l'âge... Vos besoins peuvent donc dépasser ces « recommandations ».

Pour satisfaire vos apports alimentaires les plus élémentaires, il est indispensable de suivre les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)². Concernant les macronutriments, l'apport énergétique total devrait être réparti comme suit :

- 15 % par les protéines ;
- entre 35 et 40 % par les lipides ;
- entre 45 et 50 % par des glucides.

Les **glucides fournissent environ 4 kcal** pour 1 gramme, quand les **lipides en fournissent 9 kcal/1g**. En proportion dans votre assiette, ce sont donc bien **les glucides qui doivent prévaloir** ! Ces derniers prennent différentes formes : féculents, légumes, graines ou oléagineux ... Concernant les féculents, préférez les aliments complets. Contrairement aux produits blancs et raffinés, ils sont assimilés plus lentement, évitent les pics de glycémie et contiennent aussi des fibres, des vitamines et des minéraux. À l'inverse, les produits sucrés, composés de glucides simples, sont à limiter.

Parmi les conseils d'ordre général, conservez un petit-déjeuner mais de bonne qualité nutritionnelle. Après une longue période de jeûne, un petit-déjeuner composé de glucides complexes (pain complet, flocons d'avoine, etc.), de protéines (œufs, jambon, skyr ...) et aussi de lipides (purée d'oléagineux, fromage, etc.) est tout indiqué.

Respecter des horaires de repas fixes et fragmenter les prises alimentaires aide aussi à conserver de l'énergie tout au long de la journée. Le processus de **digestion est en effet très énergivore** ! Mieux vaut éviter de demander à votre corps un énorme effort d'un coup pour digérer des repas trop copieux.

Certains micro-nutriments sont également bénéfiques si vous manquez d'énergie : la [vitamine C](#), la vitamine B9, le [magnésium](#) ou encore le zinc. Le **complément alimentaire ÉNERGINAT BOOSTER** peut vous aider à augmenter vos apports en cas de **besoin ponctuel**. Il comprend l'ensemble des micro-nutriments cités, ainsi que de l'extrait de feuille de manguier aux propriétés stimulantes, qui agit de manière similaire à la caféine.



Énerginat Booster

90% of 100

(25)

Effets ressentis en moins de 6h pour 93% des utilisateurs*

[Je me renseigne](#)

Si votre **fatigue est persistante**, mieux vaut vous tourner vers le **complément alimentaire ÉNERGINAT VITALITE CONTINUE** du Laboratoire Lescuyer. Sa formule naturelle aide à diminuer les différentes formes de fatigue : physique, psychique et intellectuelle en associant du guarana titré à 12 % en caféine, de la vitamine C naturelle, des vitamines du groupe B, du ginseng rouge, du bacopa et de l'extrait de melon français riche en antioxydants, pour une action protectrice supplémentaire. D'autres solutions santé ciblées sur les bienfaits d'un seul ingrédient sont aussi disponibles dans la **gamme Fatigue et Énergie**, à base d'acérola, de gelée royale ou de spiruline.

Quels sont les aliments les plus énergétiques ?

Si l'on regarde la Table de Composition Nutritionnelle des Aliments³, il en ressort que les aliments les plus énergétiques sont, sans surprise, les plus riches en matières grasses et notamment les huiles et graisses animales. Mieux vaut les utiliser avec parcimonie. Les oléagineux, comme les fruits à coque apportent à la fois beaucoup d'énergie et des nutriments essentiels. Il est également important de considérer les glucides les plus riches en calories, comme les féculents et les légumineuses. Parmi les aliments à valeur énergétique élevée et bons pour l'organisme, on peut citer³ :

- les noix : 654 Kcal pour 100 grammes
- les noisettes : 628 Kcal/100 g
- les amandes : 575 Kcal/100 g
- les cacahuètes : 567 Kcal/100 g
- les noix de cajou : 553 Kcal/100 g
- le pain complet : 244 Kcal/100 g
- le riz complet : 158 Kcal/100 g
- les pâtes complètes : 128 Kcal/100 g
- les pois chiches : 147 Kcal/100 g
- les pois cassés : 128 Kcal/100 g
- les lentilles vertes : 124 Kcal/100 g
- les lentilles corail : 123 Kcal/100 g

Voici quelques exemples de menus énergétiques :

Au petit-déjeuner

- 1 jus d'orange fraîchement pressé + des flocons d'avoine avec de la boisson végétale aux amandes + 2 œufs brouillés + 1 kiwi
- **ou** 1 jus d'ananas + 1 tranche de pain complet avec du beurre de cacahuète + 1 fromage blanc + 1 banane



Au déjeuner :

- une salade de crudités + un saumon en papillote avec du riz complet + 1 pomme au four avec du beurre d'amande
- **ou** de l'houmous avec du pain complet + une salade de pâtes complètes avec edamames, petit-pois, amandes grillées et filet de poulet + 1 compote

Comme en-cas :

- une poignée d'amandes
- **ou** un bagel complet avec du fromage à tartiner

Au dîner

- un velouté de pois cassé + des pâtes complètes avec des légumes grillés + 1 tranche d'ananas rôti
- **ou** une salade composée (betteraves, maïs, etc.) + un risotto aux champignons + une mousse de fruits

1. OMS : [Alimentation saine](#)
2. [Programme National Nutrition Santé 2019 - 2023](#)
3. Anses : [Table de composition nutritionnelle des aliments](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Fatigue et énergie ,

Comment ne plus être fatigué ?

15/02/2021

3 minutes de lecture

10 conseils anti-fatigue pour retrouver rapidement énergie et vitalité.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Coup de fatigue : comment retrouver rapidement son énergie ?

18/10/2022

2 minutes de lecture

Agissez sur votre fatigue ponctuelle avec des conseils et des compléments alimentaires

[Lire la suite](#)