

#amandes #energie #fatigue #vitalité

**Baromètre énergie-vitalité des Français Odoxa- Amandes de Californie<sup>i</sup>****DEUX FRANÇAIS SUR TROIS SE SENTENT ACTUELLEMENT FATIGUÉS  
ET CETTE FATIGUE LES RALENTIT DANS LEUR QUOTIDIEN**

- **Les deux tiers des Français se sentent actuellement fatigués, et plus de la moitié éprouvent des coups de fatigue à plusieurs reprises au cours d'une même journée.**
- **C'est dans l'après-midi que les Français sont le plus susceptibles de manquer d'énergie (51%) avec un pic marqué après l'heure du déjeuner, entre 14h et 16h.**
- **La quête de recettes anti-fatigue conduit de nombreux Français à des déséquilibres alimentaires et à une augmentation de leur consommation de café, chocolat, sucreries.**
- **Moins d'un sur 6 (14%) privilégie des aliments à libération progressive d'énergie tels que des oléagineux comme les amandes**



Paris, le 23 mai 2022- **6,4/10** : telle est la note moyenne que s'attribuent les Français en termes d'énergie et de vitalité en ce printemps, selon notre baromètre Odoxa-Amandes de Californie.

**DEUX FRANÇAIS SUR TROIS SE SENTENT FATIGUÉS**

Parmi eux, près de la moitié (48%) se disent assez fatigués et plus d'un sur six très fatigués. 53% disent éprouver des coups de fatigue à plusieurs reprises dans la journée.

Première conséquence de cette fatigue, citée par plus d'un tiers (35%) des Français : un fonctionnement au ralenti et l'impossibilité de réaliser tout ce qu'ils voudraient. Ce manque d'énergie a également des répercussions négatives sur leur humeur, leurs relations familiales et sociales, leur sommeil et leur équilibre alimentaire.

Selon Céline Bracq, cofondatrice et directrice générale de l'Institut Odoxa, "les principales causes de fatigue peuvent être classées en deux grandes catégories : **la charge mentale / stress quotidien (76%)** et de **mauvaises habitudes (47%)**, et, parmi ces dernières, une alimentation déséquilibrée".

Concernant leurs recettes anti-fatigue, la plupart des Français tentent de remédier au manque d'énergie avec du **café (39%), du chocolat (26%) et des fruits ou des jus de fruits (20%)**. **52% ont recours à des collations sucrées** (pâtisseries, chocolat, bonbons ou barres chocolatées) tandis que 10% optent pour des collations salées (biscuits, fromage).

De façon plus surprenante, seuls 14% des Français pensent à consommer des oléagineux et notamment, des amandes, qui libèrent l'énergie dans la durée. Cela semble contre-intuitif d'après Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste, dans la mesure où l'alimentation est notre principale source d'énergie.

*'La fatigue peut conduire à certaines dérives alimentaires, déclenchant encore plus de fatigue », selon Raphaël Gruman, diététicien. Ces déséquilibres se traduisent parfois par une surconsommation de sucre, qui peut dans un premier temps, donner une sensation d'énergie lors du pic glycémique, mais qui très vite, se transforme en une fatigue encore plus importante lors de la chute de la glycémie (aussi appelée hypoglycémie post-prandiale).*

Pour lutter contre la fatigue, mieux vaut éviter les excitants et opter pour une alimentation qui vous permettra de vous sentir en forme tout au long de la journée. Ainsi les amandes constituent une excellente collation pour recharger vos batteries sur la durée : les amandes contiennent des protéines végétales, des fibres et de bonnes graisses qui ensemble, libèrent leur énergie progressivement, vous aidant à tenir le coup tout au long de la journée.

En outre, les études ont démontré que consommer des amandes le matin contribue à une sensation de satiété plus durable<sup>12</sup> Prenez aussi un peu de temps pour pratiquer une activité physique, comme une marche rapide autour du pâté de maisons ; faites une pause ; essayez aussi d'allonger votre temps de sommeil en vous couchant plus tôt et à des heures régulières. Cela vous aidera également à vous sentir en meilleure forme, explique Raphaël Gruman



## LES CONSEILS DE RAPHAËL GRUMAN pour une énergie durable

# 1

Pour bien débuter la journée, intégrez dès le **petit-déjeuner** une poignée d'**amandes** à un **fromage blanc** accompagné de **fruits rouges** comme des fraises, des framboises ou des myrtilles. Cette association idéale de **protéines végétales** issues des amandes, aux **protéines et calcium** du fromage blanc et aux **fibres, vitamines et glucides** de fruits vous apportera l'énergie nécessaire pour être au top de la forme.



# 2

Au **déjeuner**, optez pour un **poke bowl au saumon**. Associez une base de quinoa pour de bons apports de **protéines végétales**, des **glucides** à index glycémique bas et des **fibres**, avec des légumes pour leurs apports en fibres comme des radis, du concombre et des tomates. Ajoutez une portion de **saumon** cru coupé en dés pour sa teneur en **protéines et bonnes graisses**. Terminez la préparation de votre poke bowl en intégrant 30g d'**amandes pour le côté gourmand**, et pour compléter les apports en fibres et en graisses mono et poly-insaturées.



# 3

Prendre une **collation** en milieu d'après-midi est conseillé pour les petits comme les grands. Cela permet de maintenir un niveau d'énergie suffisant pour tenir jusqu'au dîner. Pour cela, consommez une **poignée d'amandes** (environ 30 g) et **2 carrés de chocolat noir à 70% de cacao**. N'oubliez pas de vous **hydrater en même temps** avec un thé par exemple pour lutter contre la fatigue.



# 4

Optimisez votre **sommeil** : vous avez votre propre rythme de sommeil. Pour améliorer vos nuits, vous devez **apprendre à le respecter** le plus possible. Le sommeil est **organisé en cycles de durée régulière** (environ 1h30), qui sont répétés plusieurs fois au cours de chaque nuit. Le premier cycle est annoncé par la sensation de sommeil : vos paupières picotent, vous bâillez, vous frissonnez... Si vous manquez ce cycle, vous devrez attendre le suivant, en tournant et en tournant dans votre lit. Pour l'éviter, faites attention aux signes du sommeil et respectez-les. Ne résistez pas, allez au lit sans tarder. **Essayez, dans la mesure du possible, d'aller au lit et de vous lever chaque jour à peu près à la même heure** pour une meilleure qualité de sommeil afin de vous sentir plus énergique.



<sup>1</sup> Hull S, et al. Hull S, et al. A mid-morning snack generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. European Journal of Nutrition. 2015;54(5):803-10. A mid-morning snack of almonds (42g), compared to no snack, helped control appetite and resulted in reduced calorie intake for participants for lunch and dinner.

<sup>2</sup> Brown R, Ware L, Gray AR, Chisholm A, Tey SL. Snacking on Almonds Lowers Glycaemia and Energy Intake Compared to a Popular High-Carbohydrate Snack Food: An Acute Randomised Crossover Study. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(20):10989. Publié le 19 oct 2021. doi:10.3390/ijerph1820

## **Faire des pauses régulières, aller prendre l'air et boire du café demeurent les pratiques anti-fatigue les plus répandues parmi les Français.**

Les stratégies des Français pour pallier la fatigue sont antinomiques : les uns écoutent et accompagnent leur fatigue tandis que les autres luttent et la combattent.

**72% disent ainsi prendre des pauses régulières**, 68% font une sieste, tandis que 86% luttent en sortant prendre l'air. A noter : seules deux jeunes femmes (25-44 ans) sur trois s'accordent une pause contre les trois quarts des hommes.

Si l'alimentation est également vue comme un remède anti-fatigue, les Français peuvent avoir là encore des comportements très divers. Ainsi, lorsqu'elles **sont fatiguées, les femmes de 25 à 44 ans ont tendance à grignoter tout au long de la journée (70%** contre 57% sur l'ensemble de l'échantillon), **un tiers d'entre elles ayant recours au sucre** - bonbons, tablettes de chocolat, pâtisseries, biscuits ... - contre 1 personne sur 4 pour l'ensemble de l'échantillon. Leur **consommation de caféine** est également plus importante : plus de la moitié de ces jeunes femmes (51%) consomment du café ou des boissons caféinées soit plus de 3 points de plus que l'ensemble des Français.

Ces résultats semblent indiquer ces jeunes femmes tentent de "faire avec" leur fatigue, en oubliant qu'un moment de pause et une collation saine apportant de l'énergie naturelle et durable, telle qu'une poignée d'amandes pourrait les aider à retrouver de la vitalité.

### **Contacts presse**

Marielle Brisson [marielle.brisson@omnicom.prgroup.com](mailto:marielle.brisson@omnicom.prgroup.com) - + 33 6 73 06 03 44

Eugénie Andrearczyk [eugenie.andrearczyk@omnicomprgroup.com](mailto:eugenie.andrearczyk@omnicomprgroup.com) - + 33 6 63 12 98 22

### **A propos de la Collective des Amandes de Californie**

Organisation fédérale américaine, la Collective des amandes de Californie a pour vocation la promotion et la commercialisation des amandes de Californie dans le monde entier. La Collective soutient et développe la recherche dans de nombreux domaines tels que les bénéfices nutritionnels des amandes et leur impact sur la santé, l'agriculture durable ou la sécurité alimentaire. Elle représente plus de 7 600 producteurs et transformateurs d'amandes de Californie, dont la plupart sont des exploitations familiales transmises de génération en génération depuis des décennies. Pour plus d'informations sur la Collective des amandes de Californie ou les amandes, rendez-vous sur Almonds.com ou retrouvez les amandes de Californie sur [Facebook](#), [Twitter](#), [Pinterest](#), [Instagram](#) et le [blog des amandes de Californie](#).

## **QUELQUES ENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES TIRÉS DE L'ENQUÊTE BAROMÈTRE ÉNERGIE-VITALITÉ DES FRANÇAIS**

### **Les femmes et les étudiants sont les plus susceptibles de se sentir fatigués tout au long de la journée.**

Ce sont les plus jeunes (77% des 18-24 ans vs 66% pour l'ensemble des Français) et les plus modestes (75% des CPS-) qui se sentent le plus fatigués, suivis par les femmes (73%) et les salariés (71%).

Alors que la plupart des Français (53%) ressentent des coups de fatigue par intermittence, **près de 3 jeunes sur 4 (73% des 18-24 ans) et la moitié des femmes (contre 44% des hommes) vivent avec cette fatigue tout au long de la journée.**

C'est dans l'après-midi que les Français se sentent le plus souvent fatigués (51% d'entre eux), avec une chute d'énergie particulièrement accrue après le déjeuner jusqu'en milieu d'après-midi, soit entre 14h et 16h. Ce coup de pompe est plus fréquent parmi les salariés (56%). On relève également, que les deux tiers des femmes de 25 à 44 ans se disent fatiguées dès midi et tout au long de l'après-midi, de 12 à 18h.

### **La charge mentale est la toute première cause de la fatigue, en particulier pour les femmes**

Si l'on se concentre sur la population non affectée par une fatigue chronique ou des insomnies de longue date, les 3 causes principales de la fatigue des Français sont : des **troubles ponctuels du sommeil** (pour la moitié des interviewés), le fait d'avoir **trop de choses à faire (43%)** et des **heures de coucher trop tardives (22**

En résumé, si l'on exclut les personnes souffrant de fatigue ou d'insomnies chroniques, les causes principales de la fatigue peuvent être classées en deux grandes catégories : **la charge mentale / le stress quotidien (76%)** et les **mauvaises habitudes (47%)** et parmi celles-ci une alimentation peu équilibrée (9%).

Sans surprise, la fatigue liée à **la charge mentale touche davantage les femmes (79%)** que les hommes (72%) ainsi que les 25-34 ans. Les mauvaises habitudes expliquant la fatigue sont, elles, plus fréquentes parmi les plus jeunes (68%) et les hommes (52% pour 47% parmi les femmes).

### **Fonctionnement au ralenti, troubles du sommeil et irritabilité sont les trois principales répercussions d'un état de fatigue**

**Plus d'un tiers des Français (35%) indiquent qu'ils fonctionnent au ralenti** et ne parviennent pas à faire tout ce qu'ils voudraient lorsqu'ils sont fatigués. Les troubles du sommeil et l'irritabilité sont citées en 2<sup>e</sup> position (26%) parmi les conséquences de la fatigue, suivies par les **difficultés de concentration** (24%). Ces dernières sont plus fréquemment citées parmi les **étudiants (43%)**. Plus rarement, la vie sociale ou familiale peut pâtir des conséquences de la fatigue : ainsi 25% des femmes âgées de 25 à 44 ans admettent que la fatigue a des répercussions négatives sur leurs relations familiales et sociales.

### **Traîner en pyjamas ou arborer une tenue quelque peu négligée, une autre conséquence de la fatigue**

La fatigue peut conduire à une forme de laisser-aller : **la moitié des Français avouent être restés en pyjamas toute la journée** et **un tiers être sortis de chez eux dans une tenue négligée** (vêtement, coiffure, maquillage, ...). Contre toute attente, ce laisser-aller touche bien davantage les femmes de 25 à 44 ans : 70% reconnaissent avoir trainé en pyjamas toute la journée en cas de fatigue et la moitié d'entre elles disent être sorties de chez elles dans une tenue approximative.

#### **Le cas des femmes de 25 à 44 ans : davantage touchées par la fatigue, elles éprouvent plus de mal à s'arrêter pour faire une pause et prendre soin d'elles-mêmes.**

Au-delà des plus jeunes, la fatigue affecte tout particulièrement les femmes de 25 à 44 ans, nuisant leur propre équilibre comme à leur vie sociale ou familiale.

**Ainsi, elles sont davantage sujettes à un manque d'énergie** : 16% déclarent un niveau de 1/10 à 3/10 sur l'échelle de l'énergie (vs 12% parmi les hommes).

**La moitié de ces femmes (49% vs 44% des hommes) se sentent fatiguées en permanence** alors qu'une majorité de Français (53%) ne ressentent ce manque d'énergie que de façon intermittente.

La **charge mentale est la toute première cause** de leur état (54% pour 43% parmi les hommes), suivie (45%) par les troubles du sommeil.

Cette fatigue a davantage de répercussions sur leur vie quotidienne et familiale : 30% se disent plus irritables (contre 25% des hommes) et 25% font preuve de moins de patience avec leur famille et leurs amis (15% des hommes)

Enfin, **la fatigue nuit à leur équilibre et leur bien-être** : elles ont tendance à "faire avec leur fatigue" sans prendre soin d'elles : elles ont moins recours à des pauses régulières, à une alimentation équilibrée apportant une énergie sur la durée et négligent davantage leur apparence.

<sup>i</sup> Méthodologie : Enquête réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 2010 Français âgés de 18 ans et plus, interrogés par internet le 21 avril 2022.

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.