

AMPHORA HEALTHY

Diététique de la musculatation

MASSE · FORCE · PERTE DE GRAISSE · SANTÉ · PERFORMANCE

Olivia MEEUS

Dietéticienne nutritionniste

Frédéric MOMPO

Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA

AMPHORA HEALTHY

Diététique de la **musculat**ion

MASSE · FORCE · PERTE DE GRAISSE · SANTÉ · PERFORMANCE

Olivia MEEUS
Diététicienne nutritionniste

Frédéric MOMPO
Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Maquette / illustrations : **Studio 4C**
Relecture : Hélène Fitamant Gaudin
Photos : ©GettyImages
Imprimé en Europe par : EPEL (Hendaye)
©Éditions Amphora, octobre 2021
ISBN 978 275 760 510 3
B510

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Remerciements d'Olivia Meeus

Je tenais à remercier tout particulièrement les **Éditions Amphora**, **Renaud DUBOIS** le directeur qui m'a accordé sa confiance et toute l'équipe. Merci aux graphistes. Et merci beaucoup à Hélène qui a fait un énorme travail sur toutes les modifications.

Fred MOMPO, qui m'a aiguillée et qui m'a fait confiance à mes tout débuts en tant que nutritionniste du sport.

Mon confrère **Maxime BURATO**, diététicien nutritionniste, pour sa contribution à l'ouvrage.

Didier REISS, préparateur physique et auteur, ami et collègue avec qui j'ai collaboré dans l'encadrement de sportifs de haut niveau.

Denis RICHE qui m'a beaucoup inspirée par ses ouvrages dans tout mon parcours et comme professeur de pointe en micronutrition sportive. Je recommande vivement la lecture de ses ouvrages aux professionnels du sport et aux passionnés de nutrition, notamment *Micronutrition, santé et performance* aux **Éditions De Boeck**.

Vincent ESTIGNARD, ostéopathe posturologue, ami et collègue avec qui j'ai collaboré dans l'encadrement de sportifs de haut niveau, pour son partage sur la posturologie et la nutrition.

Jonathan BEL LEGROUX, coach mental et hypnothérapeute, pour son partage sur l'utilisation de l'hypnose et de l'autohypnose pour changer un comportement.

Guillaume MEURISSE, kinésithérapeute du sport, pour son partage autour de la prévention des blessures.

Marc LECLERCQ, médecin généraliste et urgentiste.

Le **CHC Pontoise**, association de force athlétique et d'haltérophilie, grâce à laquelle j'ai validé mes plus belles barres en compétition.

Marie-Andine, Marie, Nelson.

Remerciements de Fred Mompo

Je remercie **Renaud DUBOIS**, mon éditeur, pour l'intérêt qu'il porte au sport, à la santé et au bien-être.

Merci à **Christian DERVAL**, surnommé Kiki, pour ma carrière et la vie que je mène.

Merci à mon meilleur ami, **Miguel MARIE-SAINTE**, avec qui j'ai passé mes meilleures années d'athlète pendant mon parcours en force athlétique.

Merci à **Marc VOUILLOT**, que j'appelle mon maître. C'est une personne exceptionnelle. Il m'a permis, en tant qu'athlète, de dépasser tous mes records ainsi que mes limites physiques dans l'univers de la force.

Merci aussi à **Bruno PIWNICA** qui m'a accompagné pour mon premier titre de champion du monde dans la catégorie moins de 70 kg en 1999.

Merci à **Gaëtan RIDEAU** qui m'a fait voir une autre vision du culturisme à l'entraînement. Gaëtan RIDEAU et sa femme ont été d'un grand soutien psychologique et leur amitié m'a beaucoup apporté.

Je remercie **La FFHMFAC et Lionel GONDRAN** pour la confiance qu'il m'a faite en tant qu'athlète et entraîneur des équipes de France. Cela m'a conduit à m'entourer d'une personne complémentaire à mes compétences, **Olivia MEEUS**, diététicienne. Cette rencontre et

le fruit de ces années de travail nous ont amenés à écrire le livre *Diététique de la musculation* aux Éditions Amphora. Cette coopération est si riche que je la remercie de réitérer cette expérience pour notre deuxième édition.

Merci à **Alain LACHÈZE**, responsable des formations à la fédération. Il m'a fait travailler sur les formations fédérales, les diplômes d'État (HACUMESE) dans divers clubs affiliés et CREPS francophones. Et merci à **Philippe GEISS**, cadre technique de la fédération, qui m'a permis de mettre en place le culturisme au sein de la fédération.

Merci à **Guy MERCIER**, directeur des gymnases-clubs Nation, porte Maillot et place d'Italie.

Merci à **Benjamin CASTALDI** pour son hommage qui nous touche.

Merci à **Philippe GODEAU**, président de la Pan-Européenne.

Merci à mon grand ami **Tomer SISLEY** pour notre parcours depuis 2006, notre première rencontre pour ta préparation pour le film *Truands*.

Merci à **René BENHAMOU**, directeur du magazine *Le monde du muscle*, qui a bercé toute mon adolescence et bien plus. Merci à mon ami **David ANDRIEU**, rédacteur en chef, d'être toujours aussi présent à l'occasion des compétitions.

Merci à **Ghislaine BARISSAT**, directrice du magazine *Karaté bushido*, à Ghislain BRYKS, directeur du magazine *FightSport*, à **Éric RALLO-GIUDICELLI**, directeur de *Fitness Mag*, à mon ami **Philippe GOETHALS**, directeur et créateur du Salon Body Fitness (34 éditions).

Merci à **Denis DAON**, directeur de Matrix.

Merci à **Gérald FITOUSSI**, docteur en pharmacie sportive, pour la création de notre marque Urban Diet.

Je remercie **Christelle et Didier DUBAR** qui m'ont permis d'ouvrir Studio Sport by Fred Mompo.

J'aurais aimé remercier plus de personnes. **Merci à tous ceux qui m'ont permis d'être ce que je suis, athlète, entraîneur, coach, formateur d'hommes.**

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Alors, vous remettez le couvert ?

Vous soutenir par cette deuxième préface est une goutte d'eau par rapport à votre travail. Votre livre est conseillé à tous nos étudiants universitaires ou en formation BP. Il m'arrive de me replonger dedans pour récupérer une information oubliée.

La deuxième édition se complète en s'adaptant aux « modes » changeantes. Puisque les goûts ainsi que les aliments évoluent, des apports sur les différents régimes alimentaires sont développés et des mises à jour sont faites en fonction des retours.

Pour rebondir sur les aliments, je ne vous conseille pas les nouveautés industrielles. Restons sur des aliments qui ont fait leurs preuves, les ultra-transformés n'ont pas bonne presse. Si vous voulez vous y intéresser dans le but de les éviter, regardez les travaux d'Anthony Fardet, docteur et chercheur à l'INRA en nutrition humaine. Une fois que vous aurez reconnu ces derniers dans vos

supérettes, supermarchés et hypermarchés préférés (40 à 50 % de l'offre), fiez-vous aux conseils d'Olivia et de Frédéric.

Ma phrase sera perçue comme une évidence : la diététique est vitale mais sous-estimée. L'obésité et le diabète explosent et fusionnent en diabésité. Les habitudes alimentaires et les cancers sont étudiés, et pourtant les changements sont difficiles. Nous avons encore des progrès à faire sur l'éducation nutritionnelle dans nos pays. La diététique devrait être enseignée à l'école dans les grandes lignes, avec ses pièges et ses dérives.

Dans ce livre, de la santé et du plaisir.

Je garderai cet extrait de la préface de la première édition, car force est de constater que le message n'est pas encore répandu.

Je vous souhaite de dévorer ce livre, « musclant » vos neurones, vous apportant une satiété de connaissances et de plaisir.

Et savez-vous que l'on ne souhaite pas « bon appétit » mais de préférence « bonne dégustation » ? À une époque antérieure, la nourriture était dépendante des finances et des pénuries, si bien que l'assiette était à la fois peu appétissante et source d'un transit intestinal difficile. On s'encourageait à absorber l'assiette en espérant que la digestion se fasse sans perturbation : « bon appétit » et « bon courage » étaient synonymes. Alors privilégiez « bonne dégustation » !

Merci pour votre ouvrage, merci pour votre sollicitation et longue vie à votre bébé. J'espère pouvoir réécrire la préface une troisième fois !

Amicalement,

Didier Reiss

Préparateur physique

Co-auteur de *La bible de la préparation physique* aux Éditions Amphora

Chers lecteurs,

Nous sommes aujourd'hui au milieu de l'année 2021 et voilà 18 mois que nous subissons une crise sanitaire sans précédent, due au virus SARS CoV-2, appelé communément Covid-19. Dans mon activité, j'ai très vite constaté que les patients les plus durement touchés sont ceux en surpoids et en obésité morbide. En effet, nous savons actuellement qu'ils représentent 90 % des formes graves de Covid-19 hospitalisées en réanimation.

Il est par ailleurs prouvé qu'une activité physique régulière et une alimentation saine permettent de réduire de 65 % le risque de maladies cardiovasculaires, en diminuant le cholestérol sanguin, le stress et en améliorant le sommeil.

Ainsi, par le sport et le respect de notre corps, nous augmentons notre santé, notre qualité de vie et notre espérance de vie.

Ce qui marque également notre époque, c'est ce flux constant de conseils souvent erronés qui est en permanence à notre disposition via Internet. Malgré cette gigantesque ouverture sur la connaissance, il est difficile de faire le tri pour une information valable et solide.

C'est pourquoi il est important de s'équiper d'un outil de travail fiable et efficace, comme ce livre écrit par de véritables professionnels de la santé. Il sera jour après jour un allié fidèle dans votre cuisine ou votre salle de sport.

Marc Leclercq

Médecin généraliste urgentiste

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Aujourd'hui, on connaît le rôle prépondérant de l'alimentation en musculation ou dans toute autre activité physique. N'oublions pas qu'elle est notre carburant !

Avant de démarrer la musculation, je pensais qu'en allant pousser de la fonte six fois par semaine sans surveiller mon alimentation, j'obtiendrais un corps athlétique avec de beaux abdominaux comme dans tous les magazines.

Hélas, cette méthode ne fonctionne pas ! Au bout de quelques mois, ne voyant pas mon corps évoluer, agacé par toutes les énormités que j'entendais dans la salle de sport, j'ai pris la décision de me diriger vers un vrai pro dans ce domaine : Fred Mompou. Petit clin d'œil à lui, il est le Cristiano Ronaldo de la musculation, passionné, surdoué et travailleur acharné qui ne s'octroie aucun écart.

Il m'a appris à m'alimenter correctement et à structurer mes entraînements au travers de différents programmes.

La musculation est devenue peu à peu à mes yeux une discipline sportive très technique et pointue au niveau diététique.

Pour cela, Fred s'est attaché les services de la talentueuse diététicienne Olivia Meeus pour ses connaissances multiples. Désormais je ne cherche plus à comprendre ; il me conseille une diète, je la suis scrupuleusement.

Ce côté technique me passionne. Peut-être est-ce lié à ma profession de consultant pâtissier ? Une idée m'est venue : pourquoi ne pas allier plaisir et diététique ?

Pour cela, je travaille désormais sur des recettes de desserts allégés, simples, savoureuses et originales qui, je l'espère, permettront à tous les sportifs quel que soit leur niveau de concilier bien-être et gourmandise.

Je n'ai surtout pas de conseils à donner, mais dirigez-vous vers de vrais professionnels qui connaissent leur job.

J'espère que cet ouvrage très complet vous guidera quel que soit votre objectif.

Vive la musculation naturelle !

Johan Martin

Consultant chef pâtissier et athlète fitness



J'ai rencontré Fred Mompo en 2011. À cette époque, je pensais connaître parfaitement l'alimentation, la gestion de l'effort physique et la musculation. Bref, je pensais avoir une bonne connaissance, pour ne pas dire une connaissance absolue, de mon corps et de ses besoins.

Très vite, au contact de Fred, j'ai réalisé à quel point je n'y connaissais rien. La grande force de Fred est de s'adapter à chacun de ses élèves... en fonction de leur souhait... et, chose primordiale, il ne vous culpabilise jamais.

À moins de vouloir devenir champion du monde comme lui, notre objectif n'est pas forcément de tomber à 4 % de gras dans le corps. Fred va vous expliquer que le plus important, c'est votre reflet dans le miroir plutôt que le chiffre qu'indique votre balance. En l'espace de 12 semaines, il est capable de transformer un âne en cheval de

course ! Suivez ses conseils, écoutez-le, et votre vie, comme ce fut le cas pour la mienne, va changer !

Benjamin Castaldi

Animateur de télévision et de radio, chroniqueur et producteur

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Olivia MEEUS

Diététicienne nutritionniste et thérapeute

J'ai commencé la musculation à l'âge de 18 ans, en salle associative. Ayant un physique très filiforme et peu confiance en moi à l'époque, la musculation forgeait mon corps et mon esprit. De nature hypersensible, la musculation fut aussi l'une de mes premières clés pour m'équilibrer avec cette forme de fragilité. J'ai compris aussi plus tard que cette pratique me permettait de m'ancrer et de me sentir là, présente dans mon corps.

C'est à ce moment-là, en m'intéressant de plus en plus à la nutrition, que j'ai choisi de me former pour devenir diététicienne du sport. En passant par le BTS diététique puis par différents diplômes universitaires, dont le DU en Nutrition du sportif du Dr Albert-Francois CREFF et le DU Nutrition, micronutrition, exercice et santé de Denis RICHIÉ, le grand spécialiste dans ce domaine.

J'aimais la sensation de soulever des charges lourdes, sans pour autant développer un physique trop musclé pour ma morphologie. Je me suis vite prise au jeu de la force athlétique, discipline axée sur trois mouvements, le développé couché, le squat et le soulevé de terre.

J'ai souhaité ensuite me tester en compétitions de force athlétique que j'ai faites pendant plusieurs saisons, avec un titre de vice-championne de France en 2011. Ma pratique sportive a évolué depuis, je me suis tournée vers l'acrobatie aérienne, le Pilates et le yoga, la musculation restant ma base comme préparation physique.

J'ai travaillé en tant que nutritionniste sportive pendant plus de 10 ans, pour accompagner des personnes dans l'accomplissement de leurs objectifs. Les demandes de rendez-vous étaient liées 90 % à un objectif de transformation physique, le premier critère étant l'image de soi.

Le challenge était d'allier les grands principes de la nutrition sportive aux spécificités de chaque personne (ses besoins, sa morphologie, son mode de vie, ses goûts, ses contraintes...).

Également dans l'accompagnement de sportifs de haut niveau tels que Paul POGBA dans sa préparation à la Coupe du monde de 2014 avec mes collègues et amis Didier REISS (préparateur physique) et Vincent ESTIGNARD (ostéopathe posturologue).

J'ai eu la chance de rencontrer Fred MOMPO qui, à mes tout débuts en tant que nutritionniste, m'a accueillie dans ses stages d'accompagnement de l'équipe de France de culturisme et m'a ouvert les portes de la connaissance de ces encadrements nutritionnels spécifiques.

Au niveau personnel, mon évolution et mes expériences de vie m'ont amenée à plus de lâcher-prise dans la façon d'aborder mon corps, à ne pas être toujours dans le faire et le faire toujours plus mais à être aussi dans l'être.

Auparavant ma vie était régie par une exigence de perfection importante autour du « bien-être », avec un contrôle laissant peu de place à cette liberté d'être.

À la limite du burn-out, je me suis blessée à l'épaule à plusieurs reprises, ce qui m'a conduite à l'opération et l'immobilisation. Cette expérience m'a permis des remises en question, de me poser et de m'ancrer, d'accepter de ne rien faire, d'accepter que le corps mette du temps à récupérer. Cela m'a aussi amenée à comprendre à quel

point nous sommes notre propre bourreau et que ce dernier peut se cacher sous l'apparence d'une volonté trop poussée de « bien-être ».

Ce fut pour moi enrichissant d'expérimenter ces différentes phases, celle du contrôle et celle du lâcher-prise afin de trouver ensuite mon juste équilibre.

Depuis j'ai voulu sortir de l'assiette et m'intéresser à d'autres formes d'accompagnement. Je ne voulais plus être juste limitée à la nutrition et je souhaitais travailler sur différents plans, psychiques, émotionnels et énergétiques.

J'ai toujours été profondément touchée par le parcours et la profondeur de chaque personne, tant dans ses difficultés, ses blessures, que dans sa beauté et ses réussites. J'ai donc souhaité mettre mes qualités d'écoute, d'empathie et d'intuition au service d'un accompagnement vers un état de bien-être beaucoup plus vaste.

Pour un suivi en nutrition de la musculation, je recommande mon collègue diététicien sportif Maxime BURATO qui est présenté également dans le livre. Je l'apprécie pour ses qualités professionnelles mais aussi et surtout pour ses qualités humaines.

 **Maxime Burato diététicien nutritionniste**

 **Maxime Burato diététicien**



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Frédéric MOMPO

Coach sportif des stars et sportif de haut niveau

5 fois champion du monde de culturisme et entraîneur de l'équipe de France de culturisme

www.studiosportbyfredmompo.com

J'ai débuté la musculation à l'âge de 16 ans, après un grave accident de deux-roues. J'ai failli me faire amputer du pied gauche. À la suite de l'opération de ce pied, j'ai perdu beaucoup de poids. J'ai mis 6 mois à marcher normalement à nouveau.

Auparavant je pratiquais des sports collectifs comme le foot et le rugby. Je rêvais de devenir joueur de football professionnel. Je n'aurais jamais imaginé faire de la musculation parce que je ne pensais pas qu'il s'agissait d'un sport ludique.

J'ai changé d'opinion en allant voir le film *Rocky III* en 1982. J'ai été fasciné par le physique de Sylvester STALLONE et immédiatement j'ai souhaité avoir l'entraînement permettant d'obtenir un résultat comparable. Cet objectif a été mon challenge pour me remettre en selle. Je suis rentré alors au Cercle Tissier à Vincennes en 1982 afin de commencer l'entraînement.

Christian DERVAL, dirigeant du Cercle Tissier à l'époque, pionnier du ju-jitsu brésilien en France, 4^e dan Behring jiu-jitsu, grand pédagogue, m'a accueilli, m'a accompagné dans mes premiers programmes de musculation et m'a aidé à reprendre confiance en moi. Il m'a ensuite encouragé, en 1984, à passer un premier diplôme

– le BAM (brevet aide moniteur) – ce qui m’a permis de commencer à encadrer au Cercle Tissier et au gymnase-club Nation en tant que coach de musculation et de culture physique.

J’ai ensuite pratiqué la force athlétique en compétition. J’ai rencontré Marc VOUILLOT, entraîneur mythique des équipes de France de force. Il m’a pris sous son aile et je suis devenu son assistant jusqu’en 1997. Mes meilleures performances en force dans la catégorie des + 75 kg sont 252,5 kg au squat, 162,5 kg au développé couché et 232,5 kg au soulevé de terre.

Mes débuts dans le bodybuilding se sont faits sur un pari en 1998. Marc VOUILLOT m’a lancé le défi de suivre un régime de culturiste. Le body m’a tout de suite plu. La préparation et la scène faisaient que j’étais dans mon élément. A alors commencé pour moi une nouvelle aventure !

J’ai remporté plusieurs concours, j’ai été nommé 5 fois champion du monde de bodybuilding. Préparé en diététique par Bruno PIWNICA – coach des athlètes de l’équipe de France WPF, triple champion du monde de bodybuilding – qui m’a appris les principes de base de la « diète » culturiste. Par la suite j’ai été préparé par Gaëtan RIDEAU.

Tout au long de mon parcours, j’ai passé différents diplômes : des brevets fédéraux, des certificats en nutrition et le brevet d’État d’éducateur sportif HACUMESE (haltérophilie, culturisme et musculation) – le 1^{er} degré en 2007 et le 2^e degré en 2010 – où j’ai rencontré Alain LACHÈZE, responsable des formations à la FFHMAC à l’époque, qui fut un enseignant de haut niveau pour moi.

J’ai eu l’honneur, grâce à mon engagement dans ce milieu, d’être entraîneur national des équipes de France de culturisme de 2008 à 2015. J’ai été décoré de la médaille de bronze puis d’argent de la Jeunesse et des Sports pour mon investissement en tant que bénévole dans l’organisation de compétitions, la création de

conférences, de stages, et l'écriture d'articles sur ma discipline, le culturisme. Le but a été de démocratiser mon activité.

Parallèlement, je me suis spécialisé dans le coaching, en tant que préparateur physique et conseiller en diététique de personnalités du monde du spectacle, du cinéma et de la télévision. En amont de tournages pour des rôles spécifiques : Jean-Pierre MARTINS (*La Môme*), Samuel LE BIHAN (*Frontière(s)*, *La mentale* et *Mesrine 2*), François-Xavier DEMAISON (*Coluche, l'histoire d'un mec*), Benoît MAGIMEL (*Les petits mouchoirs*), Pierre NINEY (*Yves Saint-Laurent*), Dany BOON (*Raide dingue*). Ou dans l'accompagnement régulier pour un bien-être personnel : Tomer SISLEY (*Truands*, *Largo Winch 1* et *2*, *Messiah*, *Balthazar*), Sonia ROLLAND, Virginie LEDOYEN, Benjamin CASTALDI et Arnaud DUCRET.

En 2012, j'ai animé l'émission *Je peux le faire* sur TMC et, la même année, je me suis lancé le défi de créer ma propre salle de sport à Vincennes, le **Studio Sport By Fred Mompo** où vous pouvez me rendre visite et vous entraîner dans un cadre de haut niveau (www.studiosportbyfredmompo.com). Et depuis 2020 j'ai créé ma marque de compléments pour le sport : **urbandiet.fr**.

 **Frédéric Mompo**

 **Frédéric Mompo officiel**

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Avant-propos

Nous avons souhaité écrire ce livre pour que les lecteurs développent une autonomie dans la mise en place de leur diététique, par l'acquisition de connaissances sur le fonctionnement de leur organisme et sur les aliments, pour qu'ils puissent se construire leur propre modèle alimentaire en se servant des grands principes de la nutrition adaptée à la musculation. Le but est de **retrouver bien-être, forme et santé** en adaptant son assiette à sa pratique sportive, à son mode de vie, à ses spécificités et à ses exigences (omnivore, flexitarien, végétarien, végan...).

Cet ouvrage permet de sortir des clichés liés à la diététique de la musculation pour instaurer un art de vivre sur le long terme. Loin des « méthodes miracles », il amène des **compréhensions clés pour le changement** et nous permet de prendre les choses en main, d'améliorer notre santé, nos performances et d'avoir un corps plus efficient tout en cultivant la bienveillance envers-soi-même.

En alliant théorie et pratique, l'idée est de se construire son propre modèle alimentaire. Les conseils du livre donnent un cadre de base qui est ajustable à chaque personne.

Le modèle alimentaire parfait sera celui que l'on arrivera à suivre sur le long terme en gardant de l'énergie et du plaisir.

Les découvertes sur la nutrition évoluent constamment, les nouvelles méthodes affluent à foison. Notre ouvrage nous ramène à

la base de la nutrition et au « bon sens ».

La pratique de la musculation peut être reliée à **plusieurs objectifs qui sont propres à chacun** :

- Être plus performant(e).
- Être en meilleure santé.
- Être plus musclé(e).
- Être plus fort(e).
- Se sentir en sécurité.
- Se sentir soutenu(e) par une structure physique plus tonique.
- Compenser une fragilité.
- Se rééquilibrer.
- Acquérir ou retrouver une silhouette qui nous convient.
- Retrouver de l'amour pour soi et de l'estime de soi.

Tous ces objectifs sont respectables. Il est important de bien identifier et comprendre ses besoins en lien avec sa pratique, de ne pas tomber dans une forme d'obsession ou d'acharnement dans un objectif de perfection trop extrême, qui ne laisse plus de place (ni au plaisir, ni à la liberté d'être).

Rappelons que la perfection n'existe pas. Les normes de beauté évoluent au cours des époques et sont différentes selon les cultures.

Œuvrer avec bienveillance envers soi-même, en accord avec ses besoins, fait partie des clés pour réussir à atteindre ses objectifs et à en garder les bénéfices sur le long terme.

Au-delà de l'approche diététique proposée ici, nous invitons le lecteur à s'interroger sur une **démarche consciente et éthique**.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Introduction

La musculation est une activité physique regroupant un ensemble d'exercices visant à développer ses muscles afin d'acquérir plus de force, de volume et d'endurance musculaire.

Cette activité est à la base de la pratique du culturisme, de la force athlétique et de l'haltérophilie, mais aussi de la préparation physique de nombreux sports.

La musculation fait aussi partie de nombreuses méthodes d'amélioration de la condition physique telles que le fitness ou la gymnastique.

Elle peut être instaurée comme une hygiène de vie, que l'on pratique celle-ci dans un but purement sportif et de performance ou bien dans le but d'équilibrer son corps.

La diététique est un art de vivre, donc l'art de bien manger est un ensemble de règles qui doit régir notre alimentation (on entend souvent parler d'équilibre) et apporter à notre organisme tout ce dont il a besoin en quantité adéquate.

« *Que ton alimentation soit ta première médecine* », dit Hippocrate. C'est par l'alimentation que l'on va préserver sa santé.

Allier la diététique à la musculation donne les clés afin d'optimiser son entraînement et de réaliser ses objectifs.

La connaissance de son corps, l'impact de l'entraînement sur celui-ci et la connaissance des aliments sont primordiaux.

La pratique de la musculation forge l'esprit par la rigueur, la persévérance, la force mentale qu'il faut pour atteindre le dépassement de soi.

Cette rigueur et cette discipline apportées à l'entraînement doivent se retrouver dans la vie de tous les jours et dans la manière de s'alimenter : prendre soin de son corps extérieurement par la construction d'un physique, c'est aussi en prendre soin intérieurement en lui apportant des aliments de qualité.

Lorsque l'on passe plusieurs heures à la salle de sport pour s'entraîner, il est logique de prendre autant de soin pour préparer son alimentation et ses temps de repas.

Tous ces efforts réalisés méritent d'être récompensés par de beaux résultats. Bien évidemment on ne se construit pas du jour au lendemain parce qu'on l'a décidé : il faut 9 mois pour faire un enfant qui va peser entre 3 et 4 kg, alors vous imaginez pour construire entre 5 et 10 kg de muscle !

Il est donc important de se fixer des objectifs réalistes, réalisables et par étapes.

En partant des « Bases de la nutrition » qui nous permettent de mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme et de ses besoins, nous parcourrons dans « La diététique de l'entraînement » les différents objectifs liés à la musculation afin de définir des plans alimentaires types. Dans la partie « Créer sa répartition alimentaire », nous aborderons la connaissance des aliments et de leurs bienfaits qui est une clé primordiale pour tout pratiquant, en insistant sur une approche plus consciente et éthique de l'alimentation. Dans une quatrième partie, seront donnés des

conseils pour optimiser sa santé et sa performance. Enfin, en dernière partie, seront proposées des clés pour réussir à atteindre ses objectifs. Le lecteur est également invité à prendre conscience de l'origine des aliments dans une démarche éthique et responsable.

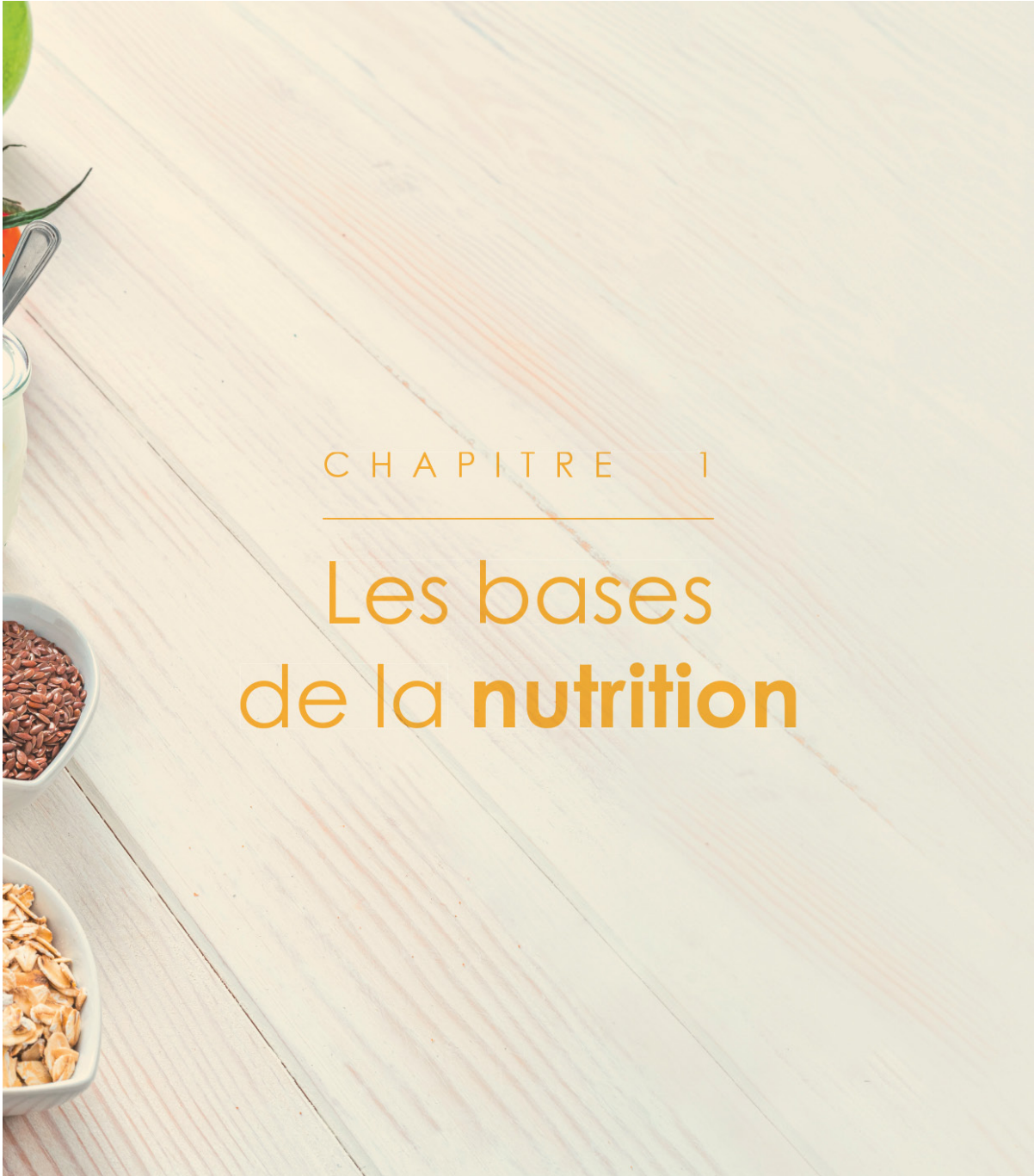
La diététique de la musculation pour qui ?

Tout simplement pour des personnes qui souhaitent coupler leur entraînement à un équilibre alimentaire adapté :

- Pratiquant de la musculation à visée de remise en forme, de bien-être et de loisir.
- Pratiquant de la musculation pour perdre du poids et retrouver une meilleure santé.
- Pratiquant de la musculation pour réaliser des performances sportives.
- Pratiquant de la musculation à visée esthétique.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



CHAPITRE 1

Les bases de la **nutrition**

Vers une compréhension globale

Ce manuel se veut être un outil pratique. Il existe de nombreux ouvrages à visée scientifique qui expliquent déjà en détail le fonctionnement métabolique et biochimique de l'organisme. Nous ne ferons donc ici qu'un rappel afin de donner les bases nécessaires au lecteur dans la compréhension de l'utilisation et de la répartition des macronutriments et micronutriments.

La dépense énergétique

La notion de départ dans la compréhension du métabolisme est celle de dépense énergétique. Cette notion est simple : pour pouvoir vivre, faire fonctionner nos organes et réaliser des activités, nous dépensons de l'énergie, comme un véhicule utiliserait du carburant pour avancer. Il faut donc bien évidemment réapprovisionner le véhicule en essence pour continuer notre parcours. Pour notre organisme, c'est pareil : il faut le réapprovisionner en énergie.

Tous les jours nous utilisons une certaine quantité d'énergie, appelée ici la dépense énergétique totale, qui va donc définir des besoins énergétiques afin d'apporter par l'alimentation toutes les énergies nécessaires au bon fonctionnement et au développement de l'organisme.

L'énergie est exprimée en kcal. Il faut savoir que les aliments que nous consommons sont dégradés en macronutriments (glucides, protéines et lipides) et en micronutriments (vitamines, minéraux,

oligoéléments). Seuls les macronutriments auront une visée énergétique donc seront utilisables en énergie.



1 g de protéines	4 kcal
1 g de glucides	4 kcal
1 g de lipides	9 kcal

L'alimentation permet avant tout au corps de produire de l'énergie, indispensable à la réalisation de toute performance et de tout mouvement.

Comment définir sa dépense énergétique ?

Tout d'abord par l'évaluation de son métabolisme de base qui est l'énergie minimum nécessaire à la survie, en deçà de laquelle l'organisme serait en carence et mis en état de détresse.

Le métabolisme de base

C'est la quantité d'énergie utilisée pour assurer les fonctions vitales de l'organisme : travail cardiaque, respiration, sécrétions,

renouvellement des cellules de l'organisme au repos, en condition de thermoneutralité.

Déterminer le métabolisme de base par équation



Équations de Harris et Benedict

Métabolisme basal chez l'homme en kcal

$$66,5 + (13,75 \times \text{poids en kg}) \\ + (5 \times \text{taille en cm}) - (6,77 \times \text{âge})$$

Métabolisme basal chez la femme en kcal

$$655,1 + (9,56 \times \text{poids en kg}) \\ + (1,85 \times \text{taille en cm}) - (4,67 \times \text{âge})$$

Une fois le métabolisme basal déterminé, il faut lui appliquer un coefficient d'activité journalier en fonction de la dépense énergétique qui sera effectuée au quotidien. Selon que l'on a un travail sédentaire ou actif, une activité physique journalière de 30 minutes ou de 2 heures, la dépense globale peut varier énormément d'une personne à l'autre. Le tout est de coller au plus près de la réalité.

Le coefficient d'activité



1	Journée passée au repos allongé
1,2	Travail sédentaire assis, pas de sport, moins de 30 min de marche
1,4	Travail sédentaire avec 30 min de marche
1,6	Travail sédentaire et 1 h à 1 h 15 de sport
1,7	Travail sédentaire et 1 h 30 à 2 h de sport
1,8	Travail physique avec beaucoup de déplacements et 1 h 30 à 2 h de sport
2	Travail physique et 3 à 4 h de sport

IMAGE PAGE 21_2



Dépense énergétique totale

Métabolisme de base x coefficient d'activité

On pourra ajuster ce résultat de :

+ **10 %** pour des personnes ayant un métabolisme qui brûle beaucoup naturellement (profil plutôt maigre et sec).

– **10 %** pour des personnes ayant un métabolisme plus lent qui ont tendance à prendre du poids facilement.

Exemple

Un homme de 30 ans mesurant 1 m 80 et pesant 75 kg aura un métabolisme de base à 1 794 kcal par jour. À cela se multiplie le coefficient de 1,7 pour un travail sédentaire avec une activité sportive de 1 h 30 par jour, soit un total de 3 050 kcal ; ou le coefficient de 1,4 les jours sans sport, soit 2 500 kcal. **La dépense énergétique totale de cette personne variera donc entre 2 500 et 3 000 kcal environ.**

Détail du calcul

Métabolisme de base :

$$66,5 + (13,75 \times 75) + (5 \times 180) - (6,77 \times 30) = 1\,794 \text{ kcal}$$

$$\text{Journée avec sport : } 1\,794 \times 1,7 = 3\,050 \text{ kcal}$$

$$\text{Journée sans sport : } 1\,794 \times 1,4 = 2\,511 \text{ kcal}$$

(arrondi à 2 500)

Le bilan énergétique

La différence entre les apports énergétiques fournis au quotidien par les aliments et les dépenses réalisées en fonction de l'activité physique est appelée le bilan énergétique.

Le bilan énergétique est dit équilibré si apport = dépense, le poids restant alors normalement stable.

- **Si la dépense excède les apports, il y a perte de poids.**
- **Si les apports excèdent la dépense, il y a prise de poids.**

Les objectifs

L'apport énergétique doit être adapté aux objectifs liés à l'activité physique.

- **Si l'objectif est d'optimiser ses performances tout en maintenant son poids**, l'apport énergétique devra donc être équilibré par rapport aux dépenses, tout en veillant à la qualité des aliments.
- **Si l'objectif est de développer sa masse musculaire**, l'apport énergétique devra être en excédent face aux dépenses, mais attention, de manière raisonnée car le but n'est pas de stocker du gras.
- **Si l'objectif est de perdre de la graisse** afin d'être plus défini, l'apport énergétique devra être inférieur aux dépenses, mais également de manière raisonnée afin de préserver son muscle durement acquis et de pouvoir continuer à s'entraîner sans fatigue.



Maintien de poids

Bilan énergétique équilibré

Prise de masse

Bilan énergétique excédentaire

Sèche ou perte de graisse

Bilan énergétique déficitaire

Cette première étape va servir à déterminer une fourchette de vos besoins énergétiques afin d'adapter au mieux la répartition nutritionnelle. Des exemples de répartitions types seront donnés plus loin en fonction des différents objectifs.

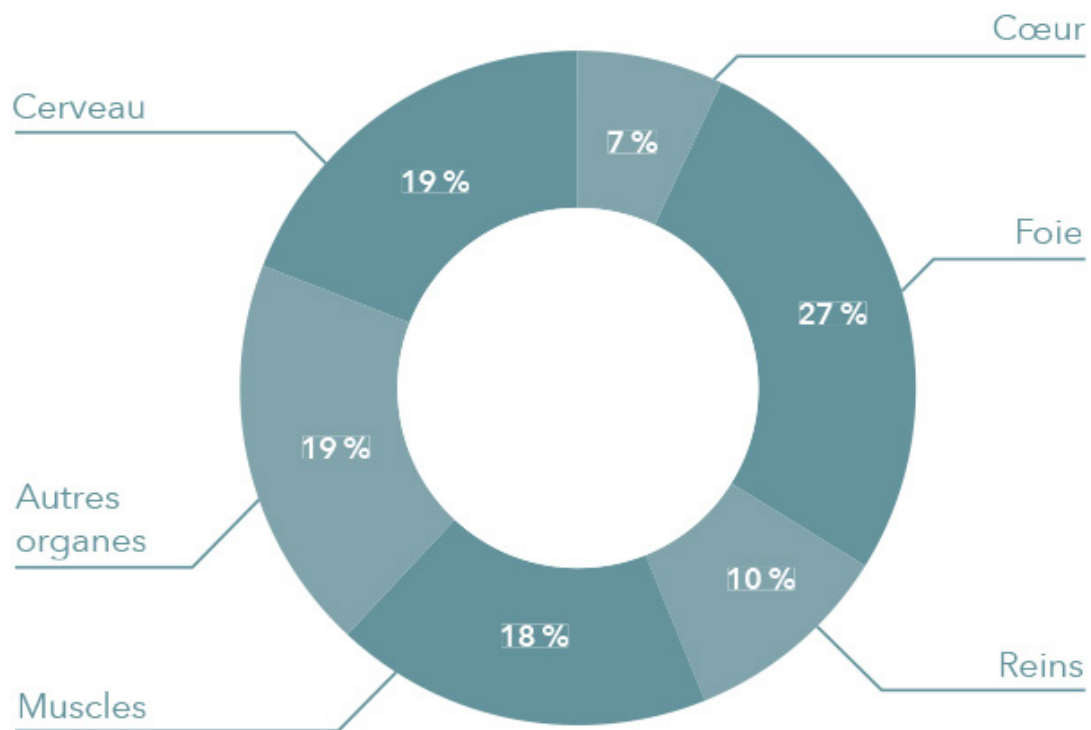
Rappel

Cette évaluation est théorique et à prendre avec relativité, certaines personnes pouvant avoir un métabolisme qui brûle naturellement plus d'énergie ou bien un métabolisme plus lent qui, au contraire, aura besoin de moins d'énergie que celle évaluée par le calcul.

Mais attention, la notion de kcal n'est pas suffisante car il va falloir bien répartir ses apports avec des aliments de qualité. Par exemple, 500 kcal de frites ou 500 kcal de carottes n'auront pas les mêmes effets !

Les apports caloriques vont être répartis de manière équilibrée entre les différents nutriments, protéines, glucides et lipides de qualité, par l'association de bons aliments qui couvriront par la même occasion les besoins en vitamines et minéraux nécessaires à la préservation de la santé.

Comment sont brûlées les calories ?



Le métabolisme de base, c'est l'énergie dépensée par l'organisme pour assurer ses fonctions vitales (cerveau, cœur, respiration, tonus musculaire, thermogenèse de réchauffement), soit environ 50-70 % de la dépense calorique quotidienne.

L'activité physique correspond aux dépenses liées au mouvement (activités quotidiennes et exercices physiques) soit 20-40 % de la dépense totale.

La digestion (effet thermique des aliments) utilise environ 10 % de l'énergie totale.

Source : entraînement-sportif.fr.

Apports énergétiques conseillés

HOMMES	ÂGE	POIDS	KCAL
Sédentaires	20-40 ans	70 kg	2 400
Activité physique légère			2 700
Act. physique importante			3 080
Sédentaires	41-60 ans	70 kg	2 250
Activité physique légère			2 500
Act. physique importante			2 900

FEMMES	ÂGE	POIDS	KCAL
Sédentaires	20-40 ans	70 kg	1 900
Activité physique légère			2 200
Act. physique importante			2 400
Sédentaires	41-60 ans	70 kg	1 800
Activité physique légère			2 000
Act. physique importante			2 300

Tableau des moyennes des apports énergétiques conseillés (Apports nutritionnels conseillés pour la population française, collection Tec & Doc, éditions Lavoisier, Paris, 2001).



En bref

La dépense énergétique correspond à l'énergie dépensée dans notre journée pour faire fonctionner notre corps et réaliser nos différentes activités.

Déterminer sa dépense énergétique permet de définir une base calorique journalière à répartir entre les différents aliments. Cette base théorique est un point de départ à ajuster avec la pratique et les ressentis physiques (niveau d'énergie, de fatigue, de faim, de satiété, etc.).

Les protéines

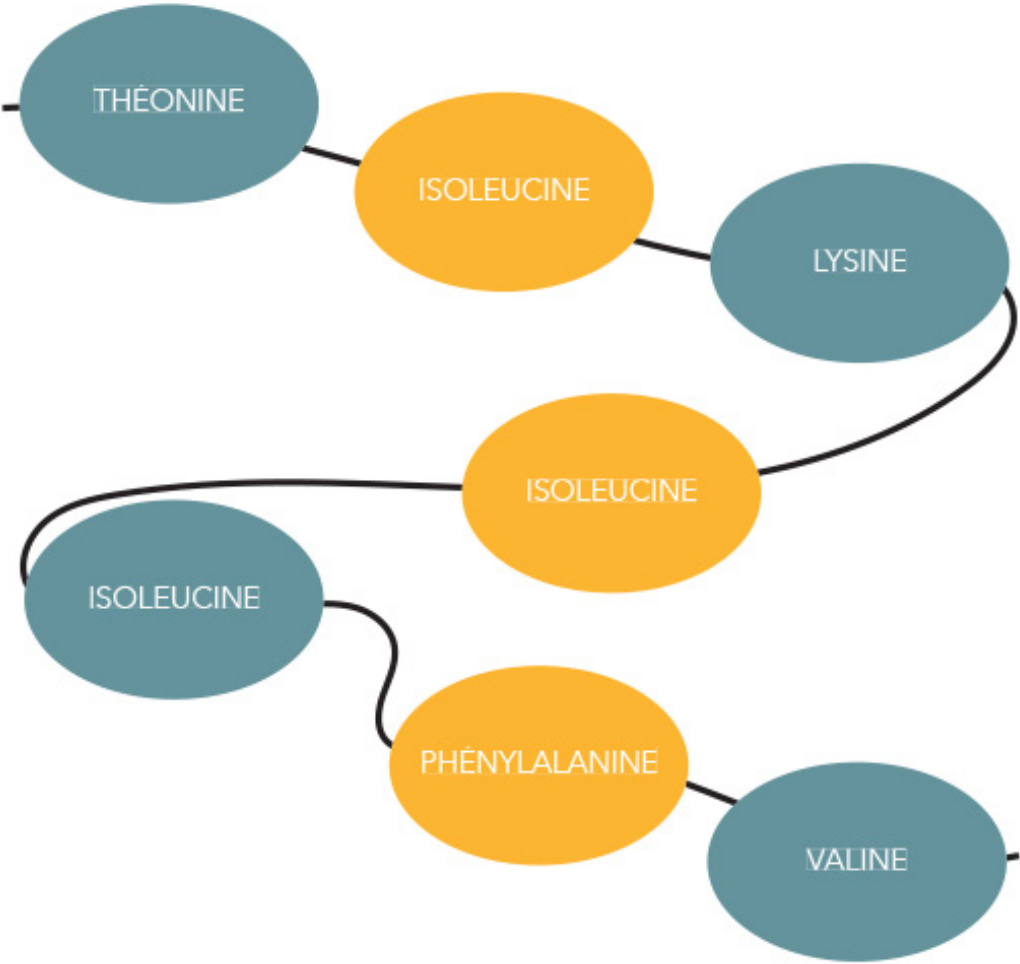
Un des nutriments **souvent considéré comme essentiel dans la musculation et apporté parfois de manière excessive** est la protéine. Certes indispensable à la régénération de l'organisme et au développement et maintien de la masse musculaire, elle doit être apportée dans une certaine mesure, car tout excédent quel qu'il soit dans l'organisme est gâché, éliminé ou bien converti et stocké sous forme de graisses.

Définition

Les protéines sont des macromolécules biologiques composées d'une ou plusieurs chaînes d'acides aminés liés entre eux par des liaisons peptidiques. On pourrait comparer cette structure à un collier de perles.

Elles doivent être apportées au quotidien par l'alimentation afin de couvrir les besoins. La masse protéique est renouvelée à une

vitesse d'environ 300 g par jour en moyenne chez un adulte, soit environ 2,5 % par jour et d'autant plus lorsque l'activité musculaire est importante.



Les différents rôles des protéines

- **Rôle structural** : la forme des cellules et des tissus ainsi que leur résistance aux contraintes physiques sont données par les protéines de structure comme le collagène ou les protéines du cytosquelette.
- **Rôle de mobilité** : les protéines contractiles composant le muscle, actine et myosine, sont à l'origine des mouvements.
- **Rôle fonctionnel** : les protéines constituent les enzymes et la plupart des hormones.
- **Rôle énergétique** : 1 g de protéines apporte 4 kcal.

L'organisme peut utiliser les protéines comme substrat énergétique et également, en cas de déficit de glucides, il ira puiser dans les acides aminés circulant dans le sang ou bien dans ceux présents dans les muscles pour pouvoir poursuivre un exercice physique.

Certains acides aminés sont dits glucoformateurs car ils sont susceptibles d'être convertis en glucose lors de la néoglucogenèse.

20 acides aminés servent à la synthèse protéique (voir schéma page suivante).

Les acides aminés essentiels

Huit acides aminés sont dits essentiels car l'organisme ne pouvant les fabriquer, ils doivent être apportés par l'alimentation au quotidien : leucine, thréonine, lysine, tryptophane, phénylalanine, valine, méthionine, isoleucine.



Phrase mnémotechnique :
Le très lyrique Tristan fait
vachement marcher Yseult.

Ils sont présents en quantité variable dans tous les aliments contenant des protéines.

La leucine, l'isoleucine et la valine sont des acides aminés dits branchés.

Le tryptophane est un des précurseurs de la sérotonine qui est un neurotransmetteur jouant un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur et du moral, et un précurseur de l'hormone mélatonine, régulatrice du sommeil.

Cet acide aminé peut être détourné de ses fonctions lors d'une inflammation. Cela entraîne une baisse du taux de sérotonine et donc un impact négatif sur l'humeur, le sommeil et la récupération.

La phénylalanine est précurseur de différents neurotransmetteurs :

- L'adrénaline, hormone sécrétée en réponse à un état de stress, de peur ou de colère, ou lors d'une activité physique importante, entraînant entre autres une accélération du rythme cardiaque, une hausse de la pression artérielle, une dilatation des bronches ainsi que des pupilles. Elle répond aussi au besoin d'énergie pour faire face au « danger » ou résister à une douleur extrême par la régulation de la glycémie.

- La dopamine, neurotransmetteur en lien avec le plaisir immédiat, lors d'une action qui provoque une satisfaction. La dopamine joue un rôle dans l'attention, la mémoire, la motivation, le fonctionnement des reins et du cœur, dans le plaisir et les addictions.

La méthionine a des propriétés antioxydantes, elle permet la régénération des cellules du foie et contribue à renforcer les cheveux et les ongles.

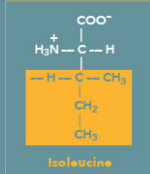
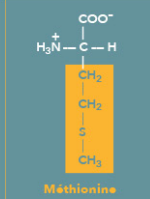
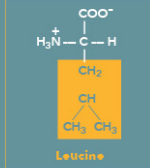
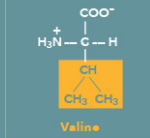
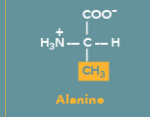
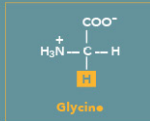
La thréonine permet d'assurer un bon fonctionnement intestinal. Elle participe à la formation du collagène, de l'élastine, de l'émail, ainsi qu'à la fabrication d'anticorps.

Elle est précurseur de la glycine, acide aminé non essentiel qui stimule la sécrétion d'hormone de croissance, favorise la construction musculaire et optimise la concentration de créatine dans les tissus. Elle entre dans la composition du collagène, protéine présente dans le tissu conjonctif, les articulations, tendons et ligaments.

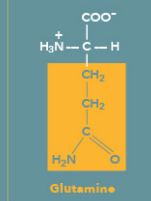
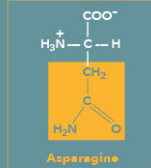
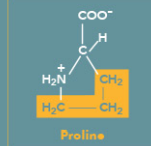
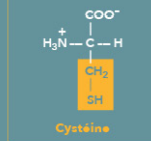
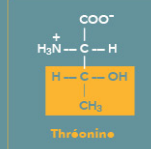
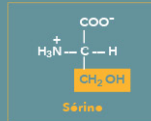
La lysine contribue à la formation du collagène et d'anticorps, à la croissance des os et au métabolisme des glucides.

Les bases de la nutrition

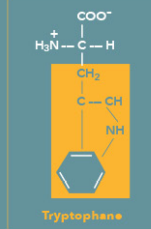
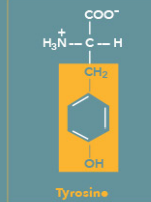
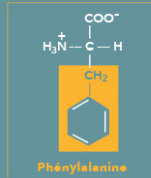
Non polaires



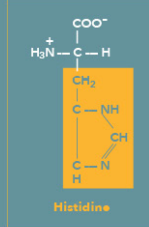
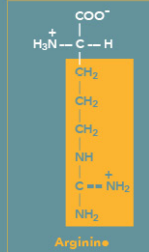
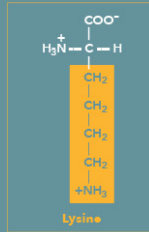
Polaires mais non chargés



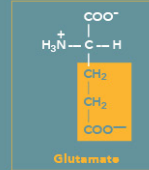
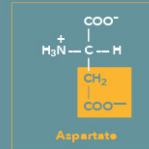
Aromatiques



Chargés positifs



Chargés négatifs



Les 20 acides aminés

Les acides aminés branchés ou BCAA

Leucine, isoleucine et valine sont les acides aminés les plus transaminés au niveau musculaire pendant l'exercice, ils servent de carburant au muscle. Ils sont présents dans la majorité des sources de protéines. La leucine a la capacité de stimuler la synthèse de protéines dans le muscle et dans le foie.

L'apport d'acides aminés branchés permettrait d'éviter la fonte musculaire lors de restrictions caloriques.

Rôle de quelques acides aminés dits « non essentiels »

La tyrosine participe à la synthèse des catécholamines : la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline, un neurotransmetteur qui module l'attention, l'apprentissage et facilite la réponse aux signaux de récompense. Elle intervient également dans la fabrication de la mélanine (pigment de la peau) et des hormones thyroïdiennes.

La glutamine est l'acide aminé le plus abondant dans le sang et les muscles. Nécessaire au maintien de l'intégrité de la paroi intestinale, elle contribue également à la synthèse des protéines tissulaires et au système immunitaire (carburant privilégié des globules blancs). C'est un acide aminé dit glucoformateur : il contribue à fournir de l'énergie. Lors d'une période de surentraînement ou de stress extrême, la glutamine est surconsommée et se retrouve déficitaire pour son rôle dans l'immunité, favorisant les risques de fragilité face aux infections diverses.

La qualité d'une protéine

La valeur biologique : elle permet d'évaluer la qualité d'une protéine en fonction de sa composition en acides aminés essentiels. Plus la valeur biologique est élevée, plus la protéine est de qualité optimale pour l'organisme. Les protéines animales ont généralement une meilleure valeur biologique que les protéines végétales. En effet, la plupart des protéines végétales manquent d'un certain nombre d'acides aminés. C'est un facteur limitant. L'acide aminé peut être entièrement manquant ou simplement en quantité insuffisante.

L'autre indicateur de qualité plus fiable est le PDCAAS (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score). Il tient compte non seulement de la qualité de la protéine en acides aminés mais également de sa digestibilité.

Aliment (100g)	Protéines (g)	Valeur biologique (%)	PDCAAS noté de 0 à 1
Œuf cuit	13	100	1
Lait de vache	3,2	91 Caséine 75 Lactosérum 95	1 1 1
Bœuf	20	80	0,92
Poulet	20	79	0,80
Soja	10	74	0,94
Riz blanc	7	59	0,47
Blé	12	50	0,60
Lentilles	24	50	0,52

Les besoins en protéines



Sédentaires

0,8 à 1 g par kg de poids de corps/jour ou 10 à 20 % de l'apport énergétique total

Sportifs

1,2 à 2 g par kg de poids de corps/jour, en fonction de l'activité musculaire

Pratiquants de la musculation

- **1,5 à 1,6 g par kg** de poids de corps/jour en maintien de poids
- **1,6 à 2 g par kg** de poids de corps/jour en développement de masse
- **1,6 à 2,2 g par kg** de poids de corps/jour en période de sèche pour éviter la fonte musculaire

Les bases de la nutrition

Tout savoir sur les protéines

Les sources de protéines

- Viandes.
- Poissons, crustacés et coquillages.
- Tofu.
- Légumineuses et céréales.
- Œufs.
- Laitages ou laitages végétaux.
- Oléagineux : amandes, noix, noisettes, etc.

Teneur en protéines pour 100 g

- Viandes : 20 g.
- Céréales : 12 g.
- Poissons : 18 à 20 g.
- Légumineuses : 20 à 25 g.
- Crustacés, coquillages : 12 à 18 g.
- Amandes : 20 g.
- Œuf entier : 13 g.
- Fromage blanc : 10 g.
- Blanc d'œuf : 11 g.
- Yaourt de soja : 3,2 g.
- Jaune d'œuf : 17 g.
- Lait : 3,2 g.
- Tofu : 10 g.
- Lait de soja : 3,3 g.



Les taux apportant plus de 2 g par kilo de poids de corps ne devraient pas excéder six mois par an.

Une alimentation équilibrée satisfait à ce besoin.

Toute source de protéines doit être comptabilisée. Les protéines animales sont dites complètes car elles contiennent tous les acides aminés. Pour les protéines végétales, certains acides aminés essentiels sont moins bien représentés (les céréales manquent de lysine et les légumineuses manquent de méthionine) ; le tofu et les protéines de soja les contiennent tous. Cependant certains aliments sources de protéines végétales contiennent des facteurs antinutritionnels limitant l'assimilation des nutriments et micronutriments de l'aliment.

Lorsque l'on est végétarien, pour garder un équilibre entre tous les acides aminés, l'idéal est soit d'associer dans le même repas céréales et légumineuses, soit d'avoir une source de protéine de soja (tofu, tempeh...) ou bien une source végétale et une source animale (type œuf ou laitage).

Les glucides

Les glucides constituent la part énergétique pure. Elle varie donc en fonction de la dépense énergétique et des objectifs. Glucides viennent du mot grec glukus qui signifie « doux ».

Ils sont composés d'hydrogène, de carbone et d'oxygène, d'où leur autre nom d'hydrates de carbone.

Les glucides sont la source de glucose, carburant essentiel de l'organisme et carburant principal des muscles.

1 g de glucide = 4 kcal, utilisé soit directement par les cellules qui en ont besoin ou bien stocké sous forme de glycogène dans le foie et dans les muscles sollicités pour une utilisation ultérieure.

Certains organes sont dits glucodépendants, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent utiliser que le glucose comme source d'énergie, comme le cerveau, le système nerveux et les globules rouges.

Les autres organes peuvent aussi bien utiliser du glucose que des acides aminés ou des acides gras comme source d'énergie.

Le cerveau consomme en moyenne 100 g de glucides par jour.

L'apport de sécurité ou apport minimal de 150 g de glucides par jour serait nécessaire pour assurer les fonctions vitales de l'organisme.

Le glucose a un rôle dans le métabolisme énergétique mais présente aussi des rôles fonctionnels. Il est un carrefour métabolique, nécessaire notamment à l'élaboration du coenzyme Q10 et à la synthèse du cholestérol.

Les glucides sont impliqués dans les réactions de protection antioxydante, expliquant qu'une situation de manque glucidique peut s'accompagner d'une agression radicalaire accrue, accélérant le vieillissement cellulaire.

Les besoins en glucides

Les apports conseillés pour une alimentation équilibrée sont estimés entre 40 et 55 % de l'apport énergétique total.

Pour le pratiquant de la musculation, les apports en glucides peuvent descendre jusqu'à 20 % en période de sèche sur de courtes périodes.



**Pour un maintien de poids
ou une prise de muscle**

3 à 7 g par kilo de poids de corps
en fonction de l'activité physique
et de la morphologie

Pour une sèche ou une perte de poids

2 à 4 g par kilo de poids de corps

L'apport qualitatif et quantitatif de glucides sera développé dans le chapitre sur ***La diététique de l'entraînement.***

Une consommation trop importante de glucides accroît l'apport calorique journalier et, si la dépense énergétique n'est pas augmentée, l'organisme transforme les sucres en graisses et les stocke dans les cellules graisseuses, ce qui entraîne une prise de poids.

D'autre part, une consommation insuffisante de glucides aura un impact négatif sur le statut en acides gras polyinsaturés et en acides aminés.

Les différents types de glucides

Tout type de glucide sera digéré et réduit par les enzymes digestives en sucres simples (monosaccharides) afin d'être directement assimilable par l'organisme, notamment en glucose, fructose et galactose.

Les glucides simples (les monosaccharides)

Certains sucres sont déjà présents sous forme simple :

- Le sucre blanc (saccharose) qui est une association d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.
- Le lactose (sucre présent dans le lait) qui est une association d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose.

À noter

Le déficit en lactase, l'enzyme permettant de digérer le lactose, fait du lait un aliment peu digeste à l'âge adulte. Cependant les préparations fermentées apportent une prédigestion du lactose qui rend alors plus digestes certains laitages.

Les glucides complexes (les polysaccharides)

Les glucides complexes subissent une digestion plus poussée car ils sont composés de plusieurs molécules de glucose attachées entre elles, comme l'amidon présent dans les céréales, tubercules et légumineuses.



Tout savoir sur les glucides

Les sources

Glucides simples

- Sucre de table.
- Confiseries.
- Chocolat.
- Confiture.
- Miel.
- Fruits.
- Jus de fruits.

Glucides complexes

- Céréales et leurs dérivés : blé, riz, maïs, orge, seigle, etc.
- Tubercules : pomme de terre, patate douce, igname, etc.
- Légumineuses : lentilles, pois, fèves, haricots secs, etc.

Teneur en glucides pour 100 g

- Sucre : 100 g.
- Pain : 50 g.
- Céréales : 60 à 80 g.
- Fruits : 12 g.
- Légumes : 2 à 5 g.
- Lait : 5 g.



L'index glycémique

La notion de sucre rapide / sucre lent est obsolète.

En effet, certains glucides sont considérés à tort comme des féculents car, malgré leur structure complexe, ils s'assimilent rapidement comme des « sucres rapides » ; c'est le cas du pain blanc. La notion d'index glycémique des aliments permet de classer ceux-ci en fonction de leur action sur la glycémie et donc de leur réelle vitesse d'assimilation et de leur impact sur le corps.

L'index glycémique permet le classement des aliments en fonction de leur réponse sur la glycémie (élévation du taux de sucre dans le sang) après leur ingestion par rapport au sucre de référence, le glucose.



L'IG de l'aliment dépend de :

- Sa composition en glucides simples et complexes.
- La présence de fibres.
- La quantité de lipides dans l'aliment.

Plus l'aliment contient de fibres, de sucres complexes et de graisses, plus il sera long à digérer et l'énergie libérée sera alors diffusée petit à petit dans le sang.

Plus l'aliment est cuit longuement, précuit (par exemple, riz cuisson 5 minutes), croustillant ou soufflé (biscottes, cracottes, corn flakes...), mixé ou broyé (farine blanche, purée en flocons), exempt

de fibres, plus il se digère et s'assimile rapidement ; il est comme prédigéré. Il fait alors monter rapidement et de manière importante la glycémie.

Les aliments à IG haut favorisent les coups de fatigue et le stockage de graisse. En effet, la consommation de ces aliments provoque un pic d'insuline puis une baisse brutale de la glycémie, ce qui favorise alors les fringales sucrées. Ainsi ce surplus de sucre va être transformé, via l'action de l'insuline, en graisse.

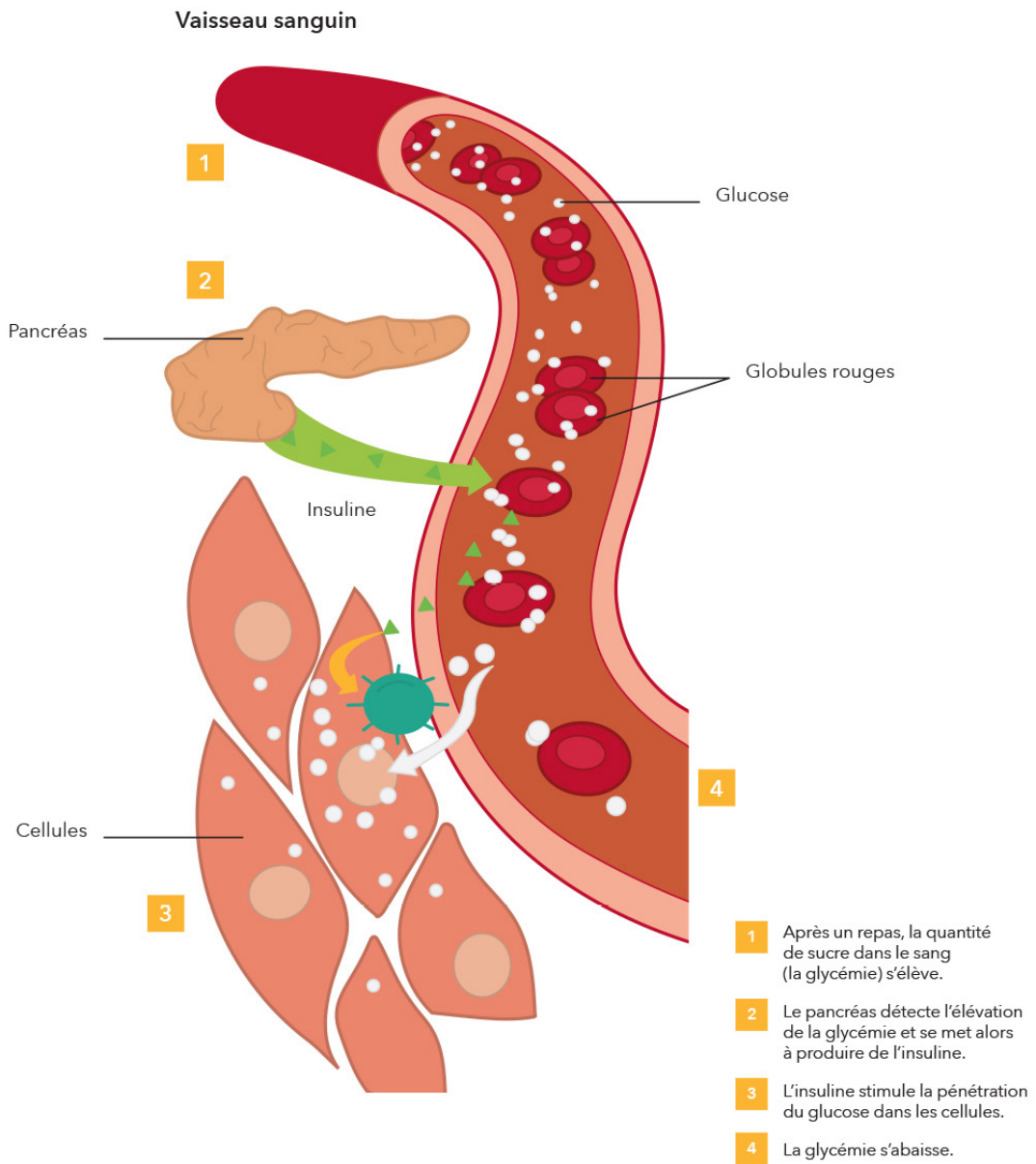
Dans un aliment céréalier au naturel on a normalement des fibres et une structure glucidique complexe, mais dans l'aliment industrialisé et transformé il n'y a presque plus de fibres et la structure glucidique est devenue plus simple.

Il est donc plus judicieux de choisir des aliments à index glycémique moyen ou bas pour avoir une énergie plus durable et pour éviter la prise de graisse.



ALIMENTS	IG
Produits sucrés	
Glucose	100
Maltodextrine	95
Saccharose	65
Fructose	25
Barquette de Lu	75
Barre chocolatée	75
Chocolat	50
Sodas	70
Féculents	
Frites	95
Purée, purée flocons	80-90
Pommes de terre nouvelles	62
Riz blanc	60
Spaghettis	45
Riz sauvage	35
Pains	
Baguette	95
Pain de mie	85
Biscotte	70
Pain complet	70
Pain de seigle	45
Pain azyne	40

ALIMENTS	IG
Céréales	
Corn flakes, riz soufflé	85
Flocons d'avoine	60
Muesli	50
All-Bran	30
Légumineuses	
Petits pois en boîte	45
Haricots rouges en boîte	40
Lentilles, haricots blancs	30
Légumes	
Haricots verts	30
Carottes	30
Poivron	15
Concombre	15
Fruits	
Raisins secs	65
Fruits au sirop	60
Banane, kiwi	57
Raisin	45
Pruneaux	40
Pomme	35
Orange	35



Les lipides

Les lipides, appelés plus communément les graisses, ont longtemps été diabolisés car ils sont très énergétiques et, consommés en excès, ils favorisent la prise de poids (comme tout excès quel qu'il soit).

Il serait cependant réducteur de rester sur cette idée car les graisses sont surtout essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.

Les différents rôles des lipides

- **Rôle énergétique** : les lipides apportent une quantité importante d'énergie, de l'ordre de 9 kcal pour 1 g de lipides, qui peut être utilisée immédiatement ou mise en réserve dans les cellules graisseuses.
- **Rôle de transporteur** : les lipides transportent les vitamines liposolubles (A, D, E, K).
- **Rôle plastique** : les lipides ont des rôles indispensables et essentiels pour nos membranes cellulaires. En effet, chaque cellule de notre corps est entourée d'une membrane composée en majorité de lipides. La qualité de la membrane cellulaire dépendra donc de la qualité de nos graisses alimentaires.
- **Rôle de précurseur** : certains lipides sont les précurseurs métaboliques des prostaglandines.
- **Rôle hormonal** : les lipides rentrent dans l'élaboration de nombreuses hormones.

Par ailleurs le cerveau est composé de lipides à plus de 60 %. **Autant dire qu'ils sont indispensables à notre bonne santé et à la performance.**

On a souvent tendance à croire qu'il faut supprimer les lipides pour perdre du poids, or ceci est une erreur car l'on se retrouverait alors carencé et favorisant un terrain propice aux inflammations, blessures et baisse de forme.

Il faut certes diminuer la proportion de graisses non indispensables mais au profit des bonnes graisses !

Leur rôle énergétique n'est pas négligeable. Il ne faut pas oublier que les muscles utilisent aussi des acides gras comme source d'énergie. Le cœur en est également un gros consommateur.

Les lipides sont utilisés pour la récupération suite à l'entraînement, lors du sommeil.

Environ 98 % des lipides comestibles sont des triglycérides, composés d'un glycérol et de trois acides gras.

Les différentes graisses dans l'alimentation

· **Les graisses saturées** ont souvent été appelées « mauvaises graisses » car, consommées en excès, elles peuvent favoriser les maladies cardiovasculaires. Elles ne sont pas essentielles car l'organisme peut les fabriquer.

Cependant ces notions sont remises en cause et ces graisses ne seraient pas si « mauvaises » que ça et même **importantes à notre équilibre si l'on choisit des sources de qualité.** Elles composent aussi nos membranes cellulaires et certaines hormones en sont issues. Il faut donc en consommer mais en quantité raisonnée et bien choisir ses sources.

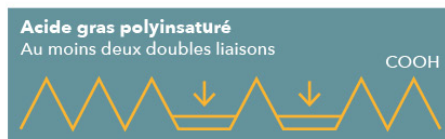
Les graisses saturées se retrouvent en majorité dans les graisses animales (sauf les poissons), les laitages, le beurre, la crème fraîche, la graisse de palme et de coco.

Attention aux graisses saturées transformées cachées dans les aliments de l'industrie agroalimentaire : biscuits, chips, plats préparés, etc. Ce sont des graisses de mauvaise qualité pour l'organisme, à éviter au maximum.

· **Les graisses mono-insaturées et polyinsaturées** appelées « bonnes graisses » ont une action de protection contre les maladies cardiovasculaires.

Certaines graisses polyinsaturées, appelées acides gras essentiels tels oméga 3 et oméga 6, doivent être apportées quotidiennement par l'alimentation.

Les oméga 3 ont une action anticoagulante et anti-inflammatoire. Ils agissent sur l'humeur, sur le développement de la fonction cérébrale et de la vision. Ils permettent de réduire la formation des cytokines pro-inflammatoires, molécules pouvant amplifier le catabolisme.



Un déficit en oméga 3 causerait un dysfonctionnement du système nerveux central et des états anxieux. Sachant que c'est le système nerveux central qui gère la contraction musculaire et donc l'efficacité,

la précision et la force dans l'exécution d'un mouvement, **un apport adéquat d'oméga 3 est donc indispensable à la performance.**

Le déficit en oméga 3 affecte aussi l'activité de la lipolyse (la capacité d'utiliser les graisses corporelles, de perdre du poids...), de l'insuline et la qualité des membranes.

Une consommation excessive favorise les hémorragies.

Attention à ne pas surconsommer les oméga 3 lors d'inflammation importante.

Les oméga 6 ont également un rôle anti-inflammatoire mais, si l'on ne respecte pas un certain équilibre, ils peuvent devenir pro-inflammatoires. Un excès d'aliments industriels transformés apporte souvent trop d'oméga 6.

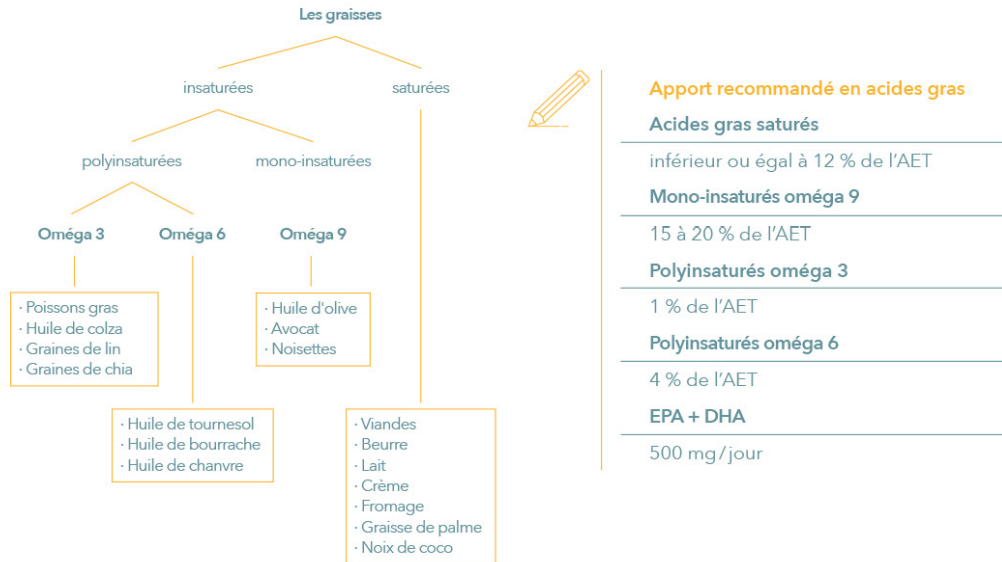
Des apports non adaptés en graisses favorisent donc un terrain pro-inflammatoire, induisant des risques de blessures et une mauvaise récupération après l'entraînement.

Les graisses mono-insaturées et polyinsaturées se retrouvent en majorité dans les graisses végétales, les huiles, les oléagineux et les poissons gras.

· **L'EPA** et le **DHA** sont des oméga 3 à longue chaîne présents essentiellement dans les produits animaux marins, dans les poissons gras type saumon, hareng, thon, maquereau, truite, sardine... Les végétariens et végétaliens peuvent se tourner vers des extraits d'algues (l'algue rouge *Cryptocodinium cohnii*) et des microalgues (*Schizochytrium*) pour couvrir leurs besoins en EPA-DHA.

De nos jours, nous consommons trop peu d'oméga 3 et beaucoup trop d'oméga 6, en raison de l'élevage intensif des animaux qui sont nourris

de tourteau de soja, de maïs ou de tournesol, sources d'oméga 6.



Selon les recommandations de l'ANSES, actualisation du PNNS de 2016.

Soit par exemple, pour 2 200 kcal et 35 % de lipides, un total de 85 g de lipides répartis ainsi :

- 30 g d'acides gras saturés.
- 37 g d'oméga 9.
- 2,4 g d'oméga 3.
- 10 g d'oméga 6.

Les besoins en lipides

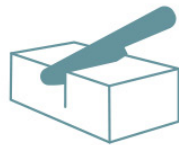
Les apports conseillés sont de l'ordre de 35 à 40 % de l'apport énergétique total (AET) afin d'assurer les besoins minimaux en

acides gras indispensables. Un minimum de 30 % de l'AET est nécessaire pour couvrir les besoins physiologiques ou 1,2 à 1,5 g de lipides par kilo de poids de corps par jour.

À noter

Lorsque l'apport en glucides est insuffisant, cela conduit à un déficit en oméga 3. En effet, une partie des lipides (dont les oméga 3) sera utilisée comme source d'énergie afin de compenser le manque de glucides.

Bonnes graisses



beurre



poisson



fruits secs



viande



huile d'olive



avocat

Mauvaises graisses



pizza



chips



gâteaux industriels



fast food

Intérêts d'un bon apport en lipides pour le sport

- Action préventive anti-inflammatoire, donc prévention des blessures.
- Fonctionnement optimal du système cardiovasculaire.
- Fonctionnement optimal du cerveau et du système nerveux central, donc optimisation de l'exécution des mouvements et de la performance.
- Un bon équilibre hormonal et une meilleure récupération.

Les bases de la nutrition

Tout savoir sur les lipides

Les sources

Graisses animales

- Viandes.
- Poissons.
- Charcuterie.
- Beurre.
- Crème fraîche.
- Fromage.

Graisses végétales

- Huiles végétales.
- Oléagineux : amandes, noix, noisettes...
- Avocat.
- Noix de coco.
- Graines de lin.
- etc.

Graisses cachées

- Aliments industriels.
- Gâteaux.
- Glaces.
- Viennoiseries.
- Plats tout prêts.
- Fritures.
- Chips.
- etc.

Teneur en lipides pour 100 g

- Huiles : 100 g.
- Beurre, margarine : 82 g.
- Fromage : 20 à 30 g.
- Viandes : 5 à 20 g.
- Poissons : 0 à 15 g.
- Amandes : 55 g.
- Lait : 1,6 g.
- Œuf : 11 g.
- Fruits et légumes : 0,3 à 0,5 g.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Le cholestérol, élément essentiel

Un autre élément souvent diabolisé est le cholestérol, or il est essentiel au bon fonctionnement cellulaire et à la sécrétion naturelle des hormones tant sollicitées lors de la pratique de la musculation. Il a d'ailleurs été démontré que son apport alimentaire n'influe pas sur son taux sanguin.

On trouve le cholestérol dans les graisses animales : viande, œuf, beurre, crème et fromage.

C'est un composant majeur des membranes cellulaires qui contribue à leur stabilité et au maintien de leur structure.

C'est dans l'enveloppe des fibres nerveuses qu'il se trouve en plus grande quantité.

Dans les neurones, il permet la synthèse des neurotransmetteurs et donc la propagation de l'influx nerveux.

Le cholestérol est également un précurseur de nombreuses molécules :

- La vitamine D3 qui intervient dans la calcification des os.
- Les hormones stéroïdes : cortisol, cortisone et aldostérone.
- Les hormones stéroïdes sexuelles : progestérone, œstrogènes et testostérone.

Il ne faut donc pas bannir les graisses animales et notamment le jaune d'œuf.

Rappel sur le métabolisme

Le métabolisme cellulaire est le résultat de la dégradation de substrats énergétiques appelés nutriments apportés par l'alimentation (protéines, lipides et glucides). Une fois digéré, l'aliment fournit les nutriments qui vont être déversés dans le sang et constituer une part d'énergie disponible ou bien être mis en réserve.

Les lipides seront assimilés et utilisés sous forme d'acides gras :

- Soit libres dans le sang = pool d'acides gras libre directement utilisable par les cellules, suite à la digestion ou suite à la lipolyse (dégradation des graisses du tissu adipeux).
- Soit stockés dans les tissus adipeux pour former une réserve énergétique (lipogénèse).

Les glucides seront assimilés et utilisés entre autres sous forme de glucose :

- Soit libres dans le sang = pool de glucose directement utilisable par les cellules, suite à la digestion ou suite à la glycogénolyse (dégradation du glucose du foie ou des muscles).
- Soit stockés dans le foie ou les muscles sous forme de glycogène (glycogénogénèse).
- Soit, en cas d'excédent, transformés et stockés sous forme de graisse dans le tissu adipeux.

Les protéines seront assimilées et utilisées sous forme d'acides aminés :

- Soit libres dans le sang = pool d'acides aminés directement utilisable par les cellules, suite à la digestion ou suite à la protéolyse (dégradation des protéines musculaires).
- Soit servant à la protéosynthèse qui va, entre autres, contribuer à la régénération des protéines musculaires et à leur épaissement lors d'entraînements spécifiques.
- Soit, en cas d'excédent, transformées et stockées sous forme de graisse dans le tissu adipeux. Le métabolisme est constitué de deux mécanismes opposés :
 - L'anabolisme permet la construction et le renouvellement du tissu cellulaire par la transformation des nutriments.
 - Le catabolisme est la succession de procédés chimiques qui aboutissent à la dégradation des composés moléculaires dans le but de générer de l'énergie.

Le maintien de la masse des protéines corporelles résulte de l'équilibre entre anabolisme et catabolisme protéique selon un rythme dépendant des apports alimentaires et de la sollicitation des muscles.

À l'entraînement

Lors de l'activité physique, l'organisme va se servir des nutriments disponibles dans le sang (glucose, acides aminés et acides gras) dans des proportions variables en fonction du type d'exercice et de l'intensité.

En cas de déficit de ces nutriments, l'organisme utilisera :

- Les réserves de glucose stockées dans les muscles et le foie, appelées le glycogène, via la glycogénolyse.
- Les réserves d'acides gras stockées dans la masse grasseuse via la lipolyse.
- Les réserves d'acides aminés stockées dans les muscles via la protéolyse.

L'organisme continuera à utiliser ces nutriments également après l'entraînement pour la récupération.

Il faut rappeler que le carburant principal des muscles est le glucose.

En cas d'épuisement des réserves de glucose (donc du glycogène), l'organisme va s'adapter en fournissant de l'énergie via la néoglucogenèse.

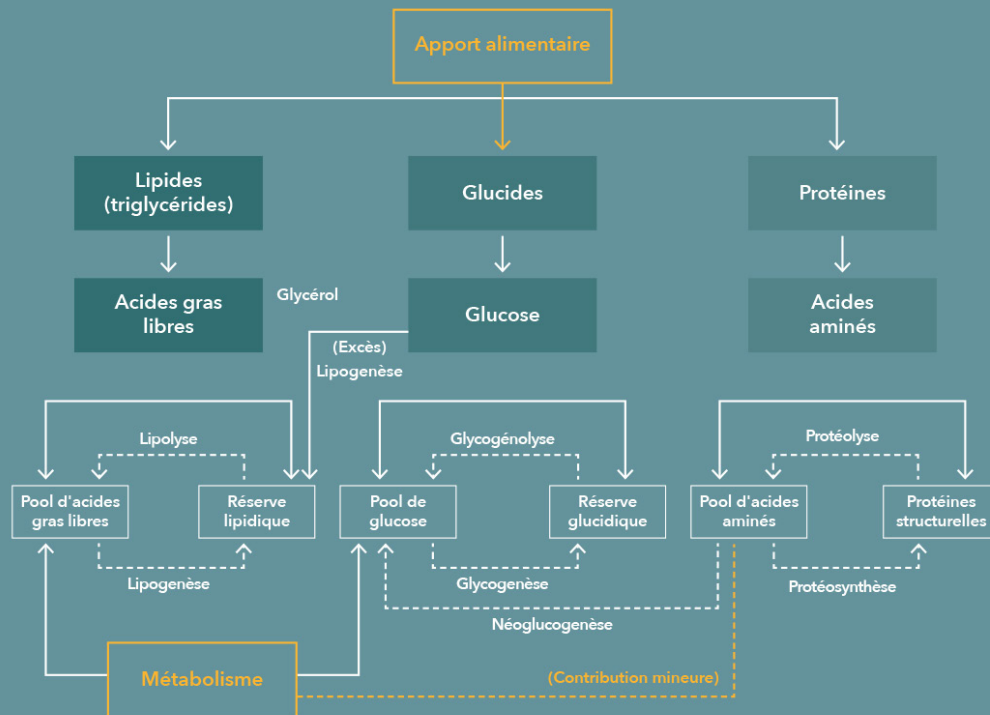
La néoglucogenèse

C'est un mécanisme qui survient lors d'un jeûne prolongé. On observe une synthèse de glucose dans le foie à partir du glycérol issu de l'hydrolyse des réserves lipidiques des tissus adipeux, ou encore à partir des acides aminés issus de l'hydrolyse des protéines (musculaires essentiellement).

Chez l'homme, dès que les réserves en glycogène sont épuisées, les sources de glucose par néoglucogenèse sont principalement les acides aminés (45 %) et, à un moindre degré, le lactate (30 %) et le glycérol (25 %).

Cette opération est réalisée par le foie. Elle permet de fournir du glucose en permanence aux organes dits glucodépendants.

Les bases de la **nutrition**



Voies métaboliques énergétiques simplifiées

Stratégies métaboliques principales de l'alimentation du sportif exerçant la musculation

- Préserver ou développer sa masse musculaire par l'anabolisme.
- Éviter le catabolisme musculaire (la perte de muscle).
- Optimiser ses ressources énergétiques et notamment de glucides en quantité adaptée.

- Éviter et limiter le stockage de graisse dans le tissu adipeux.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les vitamines et minéraux

Les vitamines et minéraux, appelés également micronutriments, sont des substances indispensables au bon développement et au fonctionnement normal de l'organisme.

Ils doivent être apportés par l'alimentation au quotidien car le corps ne peut les synthétiser.

Une carence en vitamines et minéraux peut entraîner des anomalies structurelles et des dysfonctionnements physiologiques ayant un impact négatif sur la performance sportive.

Une déficience peut aboutir sur une carence et avoir un impact sur la performance sportive.

L'alimentation équilibrée et variée devrait suffire à couvrir les besoins en macro et micronutriments.

Dans le cas contraire, la complémentation est possible.


Nous présentons ici les rôles principaux des vitamines et minéraux ainsi que leurs sources alimentaires.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Principaux rôles des vitamines

VITAMINE	SOURCE	RÔLES PRINCIPAUX
Vitamine C Antioxydant hydrosoluble	Tous les végétaux, particulièrement le cassis, la goyave, le kiwi, le chou, les agrumes.	<ul style="list-style-type: none"> · Stabilité du tissu conjonctif. · Cicatrisation. · Entrée des acides gras dans la mitochondrie. · Prévention de l'anémie ferriprive. · Protection de la cellule.
Vitamine A	<p>Le rétinol : foie et huile de foie, produits laitiers gras, poissons gras, œufs.</p> <p>Les caroténoïdes : certains légumes et fruits (patates douces, brocolis, légumes feuilles, carottes, abricots...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Croissance chez les enfants et ados. · Acuité visuelle. · Immunité. · Antioxydant.
Vitamine E Antioxydant liposoluble	Huiles végétales, germe de blé, noix, graines de tournesol, avocat.	<ul style="list-style-type: none"> · Protection de la cellule. · Synthèse de l'hème de l'hémoglobine.
Vitamine D	Poissons gras, œufs, beurre. Exposition au soleil = meilleure source.	<ul style="list-style-type: none"> · Absorption du calcium. · Minéralisation osseuse.
Vitamine B1 Thiamine	Céréales complètes, légumineuses. Certains fruits et légumes. Germe de blé et levure de bière.	<ul style="list-style-type: none"> · Utilisation du glucose. · Production d'énergie. · Motricité (conduction de l'influx nerveux).
Vitamine B2 Riboflavine	Levure de bière, foie et rognons (les plus riches). Principales sources : produits laitiers (lait, laitages et fromages).	<ul style="list-style-type: none"> · Utilisation des acides gras. · Production d'énergie. · Utilisation des protéines.
Vitamine B3 ou PP Niacine	Levure de bière, viandes, poissons, céréales et champignons.	<ul style="list-style-type: none"> · Production d'énergie.
Vitamine B6	Viandes, poissons, œufs ainsi que les produits laitiers.	<ul style="list-style-type: none"> · Participation au métabolisme des acides aminés. · Utilisation du glucose à partir du glycogène. · Utilisation des acides gras par la mitochondrie. · Transport de l'oxygène.
Vitamine B8 Biotine ou vitamine H	Foie, œufs, levure de bière.	<ul style="list-style-type: none"> · Synthèse des acides gras et des purines.
Vitamine B9 Folates	Levure de bière, légumes feuilles (épinards, cresson...), foie, noisettes, céréales complètes.	<ul style="list-style-type: none"> · Renouvellement des globules rouges. · Fonctionnement du système nerveux central.
Vitamine B12 Colabamine	Foie, rognons, jaune d'œuf, viandes, poissons, coquillages, lait et produits laitiers.	<ul style="list-style-type: none"> · Coenzyme du métabolisme des acides aminés.



Sources de calcium et apport pour 100 g

- Parmesan : 1 000 mg (mais un indice Pral à plus de 30 donc très acidifiant, voir ***L'équilibre acido-basique***).
- Graines de sésame : 960 mg.
- Sardines en boîte : 380 mg.
- Amandes, noisettes : 250 mg.
- Algues : 200 à 250 mg.
- Cresson, chou : 210 mg.
- Camembert : 200 mg.
- Huîtres : 200 mg.
- Soja : 200 mg.
- Graines de lin : 200 mg.
- Œuf : 129 mg.
- Lait : 125 mg.
- Lait végétal enrichi en calcium : 125 mg.
- Épinards, persil : 117 mg.
- Cacao : 114 mg.
- Brocoli : 100 mg.
- Tofu, tempeh : 100 mg.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les minéraux

Le calcium

C'est l'élément minéral le plus important de l'organisme avec 1,6 % du poids de corps dont 90 % dans le tissu osseux.

Les rôles du calcium

- Participation à la formation et à l'intégrité du squelette et des dents.
- Transmission de l'influx nerveux.
- Excitabilité neuromusculaire.
- Coagulation du sang, activation de réactions enzymatiques, sécrétion d'hormones, conservation et fonctionnement des membranes cellulaires.



Les besoins en calcium

Selon les ANC définis par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES), les besoins journaliers en calcium sont couverts entre 750 mg et 950 mg pour un adulte. L'OMS définit des apports équilibrés autour de 520 mg pour des personnes en bonne santé dont l'alimentation est variée.

Le calcium nécessite un apport suffisant en vitamine D pour être bien assimilé.

Une alimentation de qualité et équilibrée suffit à couvrir les besoins en calcium. Cependant une alimentation trop acide, un excès de consommation de sel et de protéines surtout animales favorisent les pertes calciques. De même qu'un excès de caféine augmente les pertes urinaires de calcium.

Le calcium des eaux minérales riches en sulfates serait moins biodisponible, c'est-à-dire moins assimilable.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Le magnésium

L'organisme humain contient environ 25 g de magnésium à l'âge adulte, dont 50 à 60 % sont localisés dans les os et 25 % dans les muscles.

Les rôles du magnésium

- Excitabilité neuromusculaire.
- Impliqué dans les systèmes de production et de transport d'énergie (glycolyse, synthèse de l'ATP).
- Impliqué dans la synthèse d'acides nucléiques et de protéines, dans le transport ionique, la régulation de flux calciques et de nombreuses voies de signalisation cellulaire.



Les besoins en magnésium

Besoins quotidiens conseillés :
360 à 420 mg pour les adultes.

Les carences d'apport en magnésium sont nombreuses, dues à l'appauvrissement des sols, au raffinage et à la limitation des apports énergétiques. Elles entraînent des signes de fatigue, des troubles du sommeil, de l'hyperexcitabilité neuromusculaire et de la spasmophilie.

Les pertes sont urinaires (via l'acidose liée à une alimentation inadaptée), sudorales (par l'excès de chaleur, l'effort et le stress) et par les selles (lors d'un défaut d'assimilation et lors de troubles de la digestion).

Le magnésium est présent en proportions intéressantes dans certaines eaux minérales.

Le potassium


Les rôles du potassium

- Régulation des mouvements de l'eau.
- Transmission et propagation de l'influx nerveux.
- Régulation de la pression artérielle.
- Diminution de l'apparition des crampes et des courbatures chez le sportif.



Les besoins en potassium

2 à 6 g par jour




Sources de magnésium et apport pour 100 g

- Poudre de cacao : 500 mg.
- Bigorneaux : 415 mg.
- Coques : 246 mg.
- Chocolat noir 70 % : 206 mg.
- Noix de cajou, amandes : 230 mg.
- Germe de blé : 200 mg.
- Légumes secs : 100 à 150 mg.
- Crevettes : 100 mg.
- Céréales complètes : 100 mg.
- Farine de sarrasin : 100 mg.
- Fruits secs : 50 mg.
- Banane : 30 mg.

Sources de potassium et apport pour 100 g

- Abricots secs : 1 100 mg.
- Germe de blé : 900 mg.
- Figs sèches : 900 mg.
- Légumes secs : 800 mg.
- Dattes : 800 mg.
- Amandes, noix de coco sèche : 660 mg.
- Épinards : 660 mg.
- Avocat : 650 mg.
- Noix : 450 mg.
- Banane, abricot : 400 mg.
- Viandes, poissons : 300 à 400 mg.
- Légumes, fruits : 200 à 400 mg.
- Céréales et pain : 100 à 170 mg.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Sources de fer et apport pour 100 g

Fer héminique assimilé à 20 %

- Spiruline : 150 mg.
- Boudin : 20 mg.
- Foie : 6 à 10 mg.
- Viandes : 3 mg.
- Poissons : 2 mg.

Fer non héminique assimilé à 3-5 %

- Graines de sésame : 14 mg.
- Légumes secs : 8 à 10 mg.
- Germe de blé : 8 mg.
- Chocolat noir : 4 mg.
- Épinards : 3 mg.
- Tofu, lait de soja : 2 mg.
- Pain complet : 2 mg.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Le fer

L'organisme humain contient 4 à 6 g de fer, dont 70 % est présent sous forme hémérique (associé à l'hémoglobine et à la myoglobine), le reste étant sous forme non hémérique (transport et réserve).

Les rôles du fer

- Synthèse de l'hémoglobine (globules rouges) et de la myoglobine.
- Impliqué dans le transport de l'oxygène, la synthèse des neuromédiateurs, dans l'immunité et le métabolisme des hormones thyroïdiennes.



Les besoins en fer

Besoins quotidiens conseillés :

- 6 à 11 mg pour les hommes.
- 7 à 11 mg pour les femmes.
- Jusqu'à 16 mg pour les femmes ayant des pertes menstruelles élevées.

Les carences en fer induisent :

- Anémie.
- Baisse de résistance aux infections.
- Hypothyroïdie fonctionnelle.
- Fatigue, baisse des performances physiques et intellectuelles.

· Troubles de l'humeur.

Le taux d'absorption du fer contenu dans les aliments dépend en premier lieu de la forme sous laquelle il est présent.

Le fer héminique, présent dans le sang et les muscles des animaux, se retrouve ainsi dans la viande et le poisson.

Son taux d'absorption moyen est de 20 % (de 15 à 35 %).

Il est stable car non impacté par les autres éléments du repas et son absorption n'est pas régulée par l'organisme en fonction des besoins.

Le fer non héminique est présent principalement dans les aliments d'origine végétale. Son taux d'absorption moyen est de 3-5 % (de 2 à 20 %). L'organisme régule son absorption en fonction des besoins.

Le phosphore

C'est le deuxième minéral le plus abondant dans le corps humain.

Les rôles du phosphore

- Composant des os et des dents.
- Équilibre acido-basique.
- Production d'énergie et stockage d'énergie sous forme d'ATP (adénosine triphosphate).

Le phosphore est présent dans la majorité des aliments.

Actuellement il n'existe pas de carences car l'alimentation moderne en apporte en excès, ce qui pourrait même être néfaste. Il est donc important de veiller à limiter les produits alimentaires industriels.

Le zinc

Les rôles du zinc

- Essentiel à de nombreuses fonctions cellulaires, le zinc intervient notamment dans l'activité de près de 300 enzymes et dans différentes étapes de la synthèse protéique, du collagène, de la synthèse de l'ADN et de l'ARN.
- Élément important de l'immunité.
- Antioxydant neutralisant les radicaux libres.

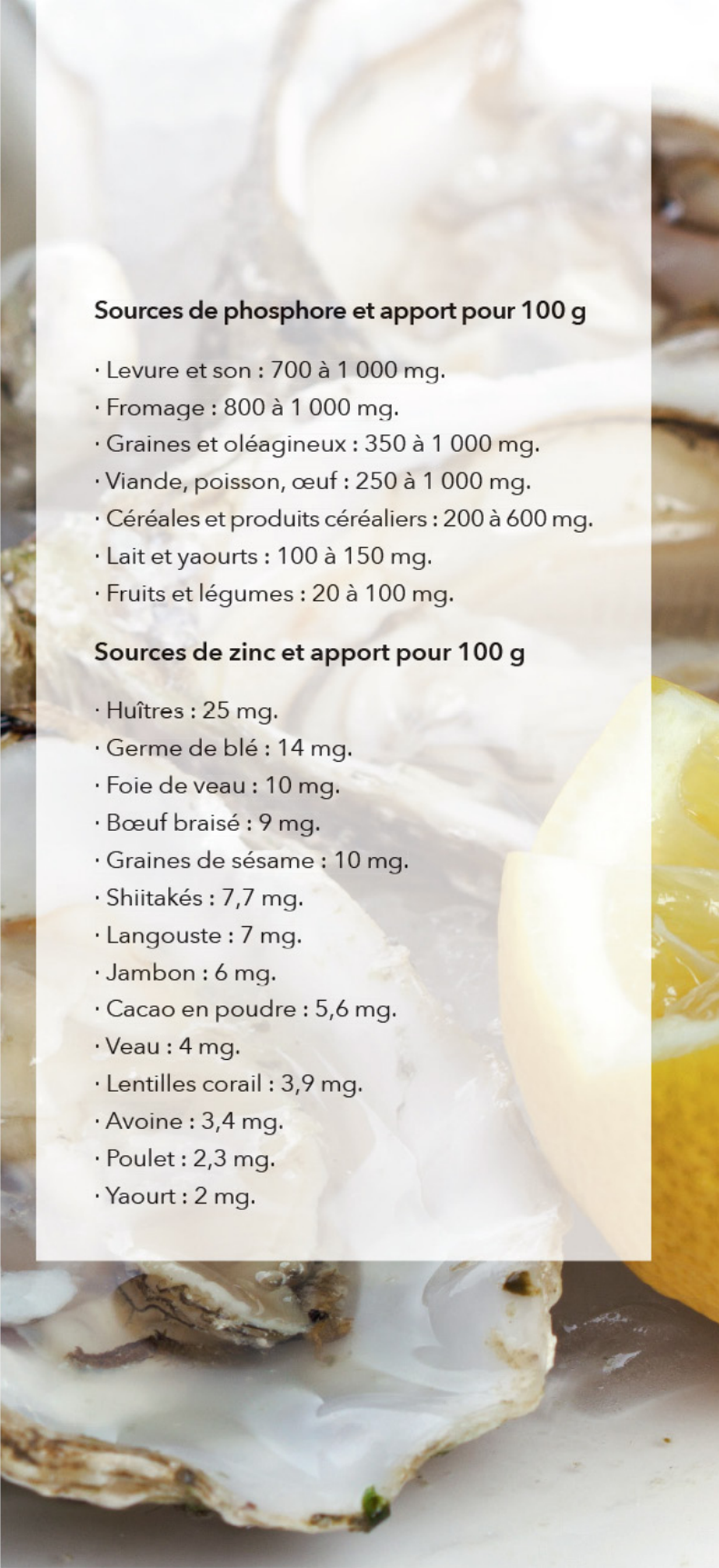
- Régulateur de la glycémie chez le diabétique en stimulant la synthèse d'insuline.



Les besoins en zinc

10 à 14 mg par jour

Le déficit en zinc entraîne de façon générale des problèmes de cicatrisation, d'immunité, de peau et de métabolisme de l'insuline.




Sources de phosphore et apport pour 100 g

- Levure et son : 700 à 1 000 mg.
- Fromage : 800 à 1 000 mg.
- Graines et oléagineux : 350 à 1 000 mg.
- Viande, poisson, œuf : 250 à 1 000 mg.
- Céréales et produits céréaliers : 200 à 600 mg.
- Lait et yaourts : 100 à 150 mg.
- Fruits et légumes : 20 à 100 mg.

Sources de zinc et apport pour 100 g

- Huîtres : 25 mg.
- Germe de blé : 14 mg.
- Foie de veau : 10 mg.
- Bœuf braisé : 9 mg.
- Graines de sésame : 10 mg.
- Shiitakés : 7,7 mg.
- Langouste : 7 mg.
- Jambon : 6 mg.
- Cacao en poudre : 5,6 mg.
- Veau : 4 mg.
- Lentilles corail : 3,9 mg.
- Avoine : 3,4 mg.
- Poulet : 2,3 mg.
- Yaourt : 2 mg.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

The background of the page is a photograph of various breads and wheat stalks. In the foreground, there are several slices of rustic, golden-brown bread stacked on a wooden surface. Behind them, there are whole loaves of bread, some with a cracked crust, and several stalks of wheat with their heads of grain. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the bread and the grain.

Sources de cuivre et apport pour 100 g

- Foie de veau : 15 mg.
- Levure de bière : 5,3 mg.
- Huîtres, moules : 4-8 mg.
- Cacao : 4 mg.
- Légumineuses, oléagineux : 1 mg.
- Riz complet : 0,2 mg.

Exemples de teneur en sel des aliments

- 1 pincée de sel ou 1 mini-sachet : 1 g.
- 100 g de poisson fumé : 2 à 2,5 g.
- 100 g de jambon blanc (2 tranches) : 2,2 g.
- 1 plat cuisiné du commerce : 1,8 g.
- 1 tranche de fromage (30 g) : 0,6 à 1 g.
- 1 quart de baguette : 1 g.
- 1 petite boîte de légumes en conserve : 0,750 g.
- 100 g de crustacés : 0,750 g.
- 100 g de poisson : 0,17 g à 0,3 g.
- 100 g de viande : 0,175 g.
- 1 petite assiette de légumes ou de crudités : 0,1 à 0,2 g.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Le cuivre

Le cuivre est présent dans le corps humain en très faible quantité, de l'ordre de 100 mg chez un adulte.

Les rôles du cuivre

- Participation au métabolisme du fer, principalement dans la synthèse de l'hémoglobine.
- Antioxydant intervenant dans la croissance et l'entretien de la masse osseuse et des cartilages.
- Essentiel à l'action de nombreuses enzymes et intervention dans le métabolisme des glucides et lipides.



Les besoins en cuivre

1,5 à 2 mg par jour

La plupart des aliments contiennent du cuivre.

Les aliments les plus riches en cuivre sont les abats, les crustacés et mollusques ainsi que les céréales.

Le sodium

Le sodium est essentiel à la régulation des flux hydriques intra et extracellulaires de l'organisme et à l'influx nerveux.

Le sodium étant très présent dans l'alimentation moderne, il n'y a donc pas de carence en sodium mais plutôt un excès néfaste pouvant favoriser l'hypertension artérielle, les problèmes cardiovasculaires et cérébraux, les pertes de calcium (impact sur le capital osseux), ainsi qu'une acidification de l'organisme.

Il est conseillé de consommer au maximum 5 à 6 g de sel par jour.

1 g de chlorure de sodium équivaut à 2,5 g de sel.

Les aliments les plus riches en sel sont le pain, les charcuteries, viandes et poissons fumés, les plats préparés, les biscuits, les bouillons, les sauces du commerce (soja, moutarde, ketchup...) et le fromage.

Il est important de limiter sa consommation de sel

- Ne pas ajouter plus d'une pincée de sel par repas (non indispensable).
- Ne pas resaler si le plat contient déjà un élément salé (jambon, saumon fumé, fromage ou sauce soja par exemple).
- Rincer les légumes en conserve.
- Limiter le pain.
- Éviter les plats tout prêts du commerce, ainsi que les biscuits et pâtisseries industrielles.

L'hydratation

L'eau est le premier constituant de l'organisme qui en contient plus de 60 %. Elle est indispensable au bon fonctionnement des cellules, du système cardiovasculaire, à la régulation de la température corporelle et à l'élimination des déchets. Il paraît donc nécessaire de la renouveler régulièrement.

Les muscles en sont composés à plus de 73 %. Autant dire qu'une variation d'hydratation va jouer sur la contraction musculaire et donc sur la performance. Il est admis qu'une perte de 1 % du poids de corps en eau diminue les capacités physiques de 10 %. Par exemple, une personne de 75 kg peut perdre rapidement 750 g voire 1 kg lors de l'entraînement par la sudation.

Il est maintenant admis pour la population sédentaire qu'il faut boire à sa soif et que cela serait suffisant pour couvrir ses besoins si l'on a bien entendu une alimentation riche en végétaux.

Cependant, il n'en va pas de même pour les sportifs : les pertes occasionnées par l'activité physique sont importantes et le seul signal de soif est insuffisant car il arrive souvent en retard par rapport à l'état réel d'hydratation.

Il faut donc anticiper la soif.

Pertes et besoins hydriques à l'effort

Les pertes hydriques à l'effort sont pour la majorité dues à la sudation.

Une partie non négligeable des minéraux est aussi éliminée, tels sodium, potassium, magnésium et calcium qui ont un rôle direct sur la capacité de contraction musculaire.

Il est donc nécessaire de compenser rapidement ces pertes par des boissons ou des eaux qui contiennent ces minéraux. Ou bien par une collation après entraînement avec des aliments tels que les amandes, les abricots secs ou encore la banane par exemple.

De même une source de bicarbonates en récupération permet de faciliter le retour à un équilibre acido-basique optimal.

S'entraîner, c'est aussi utiliser l'énergie apportée par l'alimentation et stockée dans le foie et les muscles (sous forme de glycogène).

Cette dépense est variable en fonction du type et de la durée de l'entraînement. Il faut donc adapter ses apports alimentaires.

Pour pouvoir continuer l'entraînement ou l'effort, il est parfois nécessaire d'apporter au cours de celui-ci de l'énergie sous forme de boisson car, une fois le glycogène épuisé, la performance est fortement limitée (ceci est surtout valable pour les entraînements de type endurance avec objectif de performance).

Pour assurer une bonne récupération, il est nécessaire de reconstituer ses stocks de glycogène. Pour pouvoir stocker 1 g de glucose sous forme de glycogène, il faut 2,7 g d'eau, d'où l'intérêt d'une bonne réhydratation.

Les risques d'une hydratation mal gérée

La déshydratation chronique entraîne à terme une baisse de vigilance, des douleurs musculaires et tendineuses et accroît les risques de crampes, de courbatures et de claquages.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

En pratique



Adapter la quantité d'eau et la boisson en fonction du type d'entraînement

Entraînement inférieur à 1h

L'eau seule suffit.

Sport type musculation entre 1h et 1h30

L'eau seule suffit/possibilité de rajouter des glucides en fonction de la séance.

Sport type fitness entre 1h et 1h30

L'eau seule suffit.

Sport type cross training entre 1h et 1h30

L'eau seule suffit/possibilité de rajouter des glucides en fonction de la séance.

Lorsqu'un apport glucidique est indispensable, il doit être adapté.

La boisson doit être isotonique, c'est-à-dire de même osmolarité que le plasma, afin d'être rapidement assimilée. La qualité et la concentration des sucres vont donc jouer sur la vitesse d'hydratation.

Un apport de 20 à 30 g de glucides par litre de boisson est optimal (et 50 à 60 g par litre dans des conditions de froid intense). Cependant, dans certaines boissons, l'isotonicité est conservée en augmentant la proportion de glucides par l'utilisation de maltodextrines qui ont une masse moléculaire plus faible que le glucose.

À partir de 50 g de glucides par litre, la boisson devient hypertonique, c'est-à-dire que cela demande un effort à l'organisme pour digérer et absorber cette boisson.

Un appel d'eau est donc effectué vers l'estomac pour diluer la boisson et la rendre isotonique et assimilable.

Cela retarde l'hydratation et peut provoquer des lourdeurs et douleurs d'estomac.

Veillez à bien diluer votre boisson de l'effort ou préparez-la vous-même avec de l'eau, une source de glucides isotoniques et une pincée de sel.

Attention

Les boissons toutes prêtes pour sportifs sont souvent trop riches et trop concentrées en sucres, donc inadaptées à la pratique de la musculation.

Avant l'effort

Privilégiez des eaux plates faiblement minéralisées et des eaux de sources.

Pendant l'effort

- Si l'eau seule suffit, privilégiez une eau plate faiblement minéralisée. Attention, les eaux riches en sulfates et en magnésium peuvent provoquer une accélération du transit non attendue pendant l'effort ! Hepar, Contrex, Courmayeur à éviter à l'effort.
- Si une boisson spécifique est nécessaire, préparez votre propre boisson de l'effort en fonction de vos besoins glucidiques.

À noter

En l'absence d'apport glucidique à l'effort, sur des séances intensives le taux de cortisol augmente davantage favorisant le catabolisme.

Après l'effort

Privilégiez des boissons qui vont favoriser la récupération :

- Riches en magnésium et potassium.
- Riches en sodium si les pertes d'eau en sueur sont importantes (s'il n'y a pas de sodium, ajoutez une pincée de sel).
- Riches en bicarbonates pour retrouver un équilibre acido-basique plus rapidement.
- Se peser avant et après l'entraînement pour évaluer la perte d'eau corporelle et compenser celle-ci.

L'eau de coco, la boisson du sportif

L'eau de coco se récolte lorsque la noix est encore verte (sans coque). Elle est riche en potassium, calcium, phosphore et magnésium. C'est une boisson énergisante et isotonique. **L'eau de coco est reminéralisante, rafraîchissante et hydratante.**

POUR 1 LITRE	Calcium ++ mg	Magnésium ++ mg	Potassium + mg	Sodium + mg	Bicarbonates en mg	Glucides en g / litre	Vitamine B1 en mg	CARACTÉRISTIQUES
Eaux plates								
Hépar	555	110	4	14	403	-	-	Riche en calcium et magnésium, accélère le transit.
Contrex	486	84	3,2	9,1	403	-	-	Riche en calcium et magnésium, accélère le transit.
Vittel	202	36	2	3,8	402	-	-	Apport en calcium non négligeable.
Évian	78	24	1	5	357	-	-	Faiblement minéralisée.
Volvic	9,9	6,1	5,7	9,4	65,3	-	-	Faiblement minéralisée.
Eaux gazeuses								
Saint-Yorre	90	11	132	1 708	4 368	-	-	Riche en potassium, sodium et bicarbonates.
Vichy Célestins	103	10	66	1 172	2 989	-	-	Riche en potassium, sodium et bicarbonates.
Quézac	241	95	49,7	255	1 685	-	-	Riche en bicarbonates, magnésium et apport en calcium non négligeable.
Badoit	190	85	10	150	1 300	-	-	Riche en bicarbonates et apport en calcium non négligeable.
San Pellegrino	208	55,9	2,7	43,6	219,6	-	-	Apport en calcium non négligeable.
Salvetat	253	11	3	7	820	-	-	Apport en calcium non négligeable.
Perrier	147,3	3,4	0,5	9	390	-	-	Faiblement minéralisée.
Boissons pour l'effort								
Isostar (selon dosage indiqué)	320	120	-	680	-	70	0,48	Riche en calcium, magnésium et sodium. Source de glucides.
Powerade (selon dosage indiqué)	-	-	-	500	-	70	-	Riche en sodium. Source de glucides.
Eau de coco	240	250	2 500	650	-	37	0,12	Riche en magnésium, potassium, sodium, source de calcium non négligeable. Source de glucides.



Plan d'hydratation afin de répartir ses apports hydriques sur la journée

Au lever

1 verre d'eau 150 ml

Petit déjeuner

1 boisson chaude ou froide
non sucrée 200 ml

Matinée

L'équivalent de 250 ml d'eau
ou 1 mug de thé ou café

Déjeuner

1 verre d'eau 150 ml

Après-midi

1 mug de thé ou tisane ou 250 ml d'eau

Entraînement

À répartir avant, pendant, après :
500 ml à 1,5 litre d'eau par heure
en fonction du type d'entraînement
et des conditions climatiques.

Dîner

1 verre d'eau 150 ml
ou 1 bol de soupe 250 ml

Soirée

1 mug de tisane 250 ml (facultatif)

À noter

Se fier à la couleur de ses urines qui doit être claire pour justifier d'une bonne hydratation.

Attention aux boissons énergisantes

Les boissons appelées « energy drink », telles que Red Bull, Dark Dog, Burn... ne sont pas adaptées à la pratique d'une activité sportive.

Elles annoncent un effet énergisant ou boostant, mais en pratique certains ingrédients – ou leur concentration – peuvent nuire à la performance.

- L'apport glucidique est inadapté : la quantité de sucre par canette est trop importante (environ 100 g / l), ce qui rend la boisson hypertonique, pouvant provoquer des crampes d'estomac et une hypoglycémie réactionnelle.
- La teneur en sodium est faible.

- La présence de caféine ou d'autres stimulants retarde la sensation de fatigue. Mais, consommés en excès, ils peuvent favoriser l'irritabilité, le stress, un sommeil difficile et une mauvaise récupération.
- Aucun intérêt nutritionnel n'a été démontré chez le sportif.

En conclusion

Il est primordial de favoriser une bonne hydratation par :

- Des apports réguliers répartis dans la journée.
- Une boisson adaptée à sa séance de sport en qualité et en volume.
- Une réhydratation et une reminéralisation optimales.

Une bonne hydratation permettra de :

- Optimiser la performance.
- Optimiser la récupération (régénérer ses fibres et reconstituer son stock de glycogène).
- Éviter les blessures, tendinites et crampes.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

C H A P I T R E 2

La diététique de l'entraînement

Cette partie permet de définir les objectifs à atteindre ainsi que les principaux axes nutritionnels à adopter en fonction de ceux-ci. Au préalable, il est important de définir sa propre DET, c'est-à-dire sa dépense énergétique totale journalière, qui va constituer la base énergétique.

Avertissement

Il est important de rappeler que les éléments donnés dans ce chapitre donnent un cadre de départ, mais que chaque personne a ses spécificités. Tout programme nutritionnel doit s'ajuster avec la pratique en fonction des ressentis physiques et énergétiques, des résultats et de ses propres contraintes.

Pour les personnes présentant à l'origine des troubles métaboliques, fonctionnels ou des problèmes de santé en particulier, il est important de s'entourer de professionnels de la santé (médecin, nutritionniste, spécialiste...) avant de procéder à des modifications alimentaires.

Définir sa dépense énergétique totale (DET) journalière

Trois axes principaux sont présentés : la prise de masse, la perte de masse grasse et le maintien.

En fonction des objectifs, l'apport énergétique sur la journée sera soit :



Augmenté par rapport à sa DET

Prise de masse

Diminué par rapport à sa DET

Sèche et perte de poids

Équivalent à sa DET

Stabilisation ou juste équilibre

Des répartitions types seront données dans les différents cas de figure, cependant il est également possible de créer sa propre répartition en calculant ses besoins en protéines, lipides et glucides et en les partageant entre les différents aliments.

Pour créer sa répartition, s'aider de la fiche pratique Calculer sa dépense énergétique totale et de la Table simplifiée de la composition des aliments dans les pages suivantes.

On peut choisir de « portionner » ses apports en aliments énergétiques et en nutriments de manière égale sur chaque repas ou bien de se baser sur les repas principaux en établissant un petit déjeuner et des collations moins énergétiques.

Définir les apports caloriques et les besoins en protéines, lipides, glucides permet de faire les choix optimaux d'aliments.

Il n'est pas nécessaire de connaître toutes les valeurs caloriques des aliments mais plutôt de :

- **Choisir des aliments sains et le plus naturels possible, non ou peu transformés.**
- **Avoir une notion moyenne des apports protéinés, glucidiques ou lipidiques sur des catégories d'aliments.**

Les fiches pratiques Calculer ses protéines, Calculer ses glucides et Calculer ses lipides fournissent des équivalences de portions très pratiques pour le quotidien lorsque l'on n'a pas de balance alimentaire à disposition.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

OBJECTIFS	BESOINS EN ÉNERGIE TOTALE	BESOINS EN PROTÉINES	BESOINS EN LIPIDES	BESOINS EN GLUCIDES
Prise de masse	+ 10 % à 15 % de sa DET au départ puis par paliers	1,6 à 2 g/kg de poids de corps	1,5 à 2 g/kg de poids de corps	4 à 7 g/kg de poids de corps ou à déduire après calcul des protéines et lipides
Sèche	Moins 10 % de sa DET au départ ou de son régime de masse puis par paliers	1,6 à 2,2 g/kg de poids de corps	Minimum 1,2 g/kg de poids de corps	2 à 4 g/kg de poids de corps ou à déduire après calcul des protéines et lipides
Stabilisation	= DET	1,5 à 1,6 g/kg de poids de corps	Minimum 1,5 g/kg de poids de corps	3 à 5 g/kg de poids de corps ou à déduire après calcul des protéines et lipides

Exemple

Un homme de 30 ans mesurant 1 m 80 et pesant 75 kg aura un métabolisme de base à 1 794 kcal par jour. À cela se multiplie le coefficient de 1,7 pour un travail sédentaire avec une activité sportive de 1 h 30 par jour, soit un total de 3 050 kcal ; ou le coefficient de 1,4 les jours sans sport, soit 2 500 kcal. La dépense énergétique totale de cette personne variera donc entre 2 500 et 3 000 kcal environ.

Détail du calcul

Métabolisme de base :

$$66,5 + (13,75 \times 75) + (5 \times 180) - (6,77 \times 30) = 1\,794 \text{ kcal}$$

$$\text{Journée avec sport : } 1\,794 \times 1,7 = 3\,050 \text{ kcal}$$

$$\text{Journée sans sport : } 1\,794 \times 1,4 = 2\,511 \text{ kcal (arrondi à } 2\,500)$$

Pour une prise de masse, nous estimerons donc les besoins à 10 % au-delà des besoins estimés, soit un maximum de 3 300 kcal / jour, dont 2 g de protéines par kilo de poids de corps et 1,5 g de lipides par kilo de poids de corps. Les glucides seront déduits ensuite.



Répartition

Protéines : $2 \text{ g} \times 75 = 150 \text{ g}$
soit $150 \times 4 \text{ kcal} = 600 \text{ kcal}$

Lipides : $1,5 \text{ g} \times 75 = 112,5 \text{ g}$
soit $112 \times 9 \text{ kcal} = 1 008 \text{ kcal}$

Sous-total = 1 608 kcal

Sur 3 300 kcal il reste à couvrir 1 692 kcal par les glucides soit $1 692 / 4 \text{ kcal} = 423 \text{ g}$ de glucides (donc 5,6 g de glucides par kilo de poids de corps)

Total = 3 300 kcal, 150 g de protéines, 112 g de lipides et 423 g de glucides



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les conseils du coach pour les débutants

Pour s'initier à la musculation, il faudra mettre en place des méthodes d'entraînement.

Phase d'initiation d'un mois

Avec un programme sollicitant 2 à 3 fois par semaine l'ensemble des muscles du corps : apprentissage de la gestuelle technique des mouvements et adaptation des muscles, articulations et tendons au travail avec charge.

Phase d'adaptation d'un mois

Organisation de séances décomposant le corps en plusieurs parties par groupes musculaires.

Exemple de planification de la semaine en 3 séances :

- Séance 1 pectoraux / deltoïdes
- Séance 2 cuisses / spinaux / mollets
- Séance 3 dorsaux / biceps / triceps

Phase de démarrage des cycles de force / masse / volume

8 semaines au total : 2 semaines de force, 3 semaines de masse, 3 semaines de volume.

À répéter 3 fois en intercalant une semaine de récupération totale ou de body circuit training.

Phase de perte de masse grasse ou sèche

Envisagée ensuite pour optimiser sa définition musculaire.

Pour plus d'infos et un meilleur encadrement, se référer à un coach sportif diplômé spécialisé en musculation.

Vous pouvez également consulter l'ouvrage *Mon année de musculation* aux éditions Amphora.

Exemple de répartition à 3 300 kcal 150 g de protéines, 112 g de lipides, 423 g de glucides

Petit déjeuner

- 34 g protéines, 22 g lipides et 83 g glucides
 - 2 œufs + 1 blanc
- 100 g de flocons d'avoine ou de muesli
 - + 1 cc de miel (+ lait d'amande)
- 1 portion de fruits

Collation de la matinée

- 6 g protéines, 13 g lipides et 40 g glucides
- 25 g d'oléagineux
- 1 fruit et 30 g de fruits secs

Déjeuner

- 40 g protéines, 28 g lipides et 100 g glucides
- 150 g de viande ou poisson
- 100 g de féculents poids sec
- 200 à 300 g de légumes ou crudités
- 2 cs de matière grasse
- 1 salade de fruits ou 1 yaourt de soja aromatisé

Collation

- 30 g protéines, 21 g lipides et 100 g glucides
- 200 g de fromage blanc
- 100 g de flocons d'avoine ou de muesli
 - + 1 cc de miel (+ lait d'amande)
- 1 portion de fruits frais ou secs
- 25 g d'oléagineux

Dîner

- 40 g protéines, 28 g lipides et 100 g glucides
- 150 g de viande ou poisson
- 100 g de féculents poids sec
- 200 à 300 g de légumes ou crudités
- 2 cs de matière grasse
- 1 salade de fruits ou 1 yaourt de soja aromatisé

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Fiche pratique - Calculer sa dépense énergétique totale en trois étapes



1. Déterminer son métabolisme de base

Métabolisme basal chez l'homme

$$66,5 + (13,75 \times \text{poids en kg}) + (5 \times \text{taille en cm}) - (6,77 \times \text{âge})$$

Métabolisme basal chez la femme

$$655,1 + (9,56 \times \text{poids en kg}) + (1,85 \times \text{taille en cm}) - (4,67 \times \text{âge})$$

Les métabolismes de base varient en moyenne entre 1 300 et 1 700 kcal chez la femme, et entre 1 600 et 2 000 kcal chez l'homme.

2. Déterminer son coefficient d'activité journalière



Choisir un coefficient type de votre journée parmi ces moyennes :

- 1 Journée passée au repos allongé
- 1,2 Travail sédentaire assis, pas de sport, moins de 30 min de marche
- 1,4 Travail sédentaire avec 30 min de marche
- 1,6 Travail sédentaire et 1 h à 1 h 15 de sport
- 1,7 Travail sédentaire et 1 h 30 à 2 h de sport
- 1,8 Travail physique avec beaucoup de déplacements et 1 h 30 à 2 h de sport
- 2 Travail physique et 3 à 4 h de sport

3. Déterminer sa DET



Dépense énergétique totale

Métabolisme de base x coefficient d'activité

Attention : ajuster le montant obtenu de plus 10 % si vous avez un métabolisme plus rapide qui brûle beaucoup d'énergie et de moins 10 % si vous avez un métabolisme plus lent, que vous stockez facilement de la graisse et prenez du poids.

Table simplifiée de la composition des aliments (valeurs pour 100 g d'aliment)

ALIMENTS	P (g)	L (g)	G (g)	Fibres	ALIMENTS	P (g)	L (g)	G (g)	Fibres		
Lait entier	3,5	3,5	5	/	Pain	8	/	50	3		
Lait demi-écrémé	3,5	1,5	5	/	Biscotte	10	5	75	0,5		
Lait écrémé	3,5	/	5	/	Féculents (pâtes, riz, céréales complètes...) avant cuisson	10	/	75	3		
Yaourt nature	5	1	6	/	Farine	10	/	75	3,5		
Protéidiques	Laitage (moyenne)	5	2	5	/	Pomme de terre	2	/	16	1,5	
	Fromage sec	22	22	/	/	Glucidiques	Céréales (Corn Flakes)	8	/	75	2,5
	Viandes	18	10	/	/		Légumes secs crus	20	/	60	10
	Charcuterie	15	30	/	/		Légumes verts	1	/	5	3,5
	Jambon dégraissé	20	3	/	/		Fruits frais	/	/	12	2
Poissons	20	5	/	/	Fruits secs		3	/	70	4	
Œufs	12	11	/	/	Fruits oléagineux	25	50	25	3		
Lipidiques	Beurre/Margarine	/	82	/	/	Sucre	/	/	100	/	
	Huile	/	100	/	/	Confiture	/	/	70	1	
	Mayonnaise	/	80	/	/	Chocolat	7	35	55	/	
Crème fraîche (40 %)	2,5	40	3	/							

La prise de masse

Un des premiers objectifs de la musculation est de développer sa masse musculaire, que cela soit dans un but purement sportif ou avec une visée esthétique et d'entretien.

L'alimentation a un rôle primordial dans ce développement. Le but étant de développer sa masse maigre en prenant le minimum de masse grasse, il est inutile de faire, comme l'on peut voir parfois, des régimes de gavage qui montent jusqu'à 5 000 kcal / jour où là, bien évidemment, l'excédent énergétique est transformé en graisses.

Au-delà de la notion de besoins journaliers, il y a une notion de besoins spécifiques en nutriments liés à notre métabolisme et à notre activité physique. Pour pouvoir construire du muscle, il va falloir apporter des nutriments en quantité adéquate.

L'entraînement spécifique (dit d'hypertrophie) stimule les cellules via nos propres hormones (hormones de croissance et testostérone principalement). Ces dernières feront grossir les fibres musculaires et les parties conjonctives (parties tendineuses, fascias...) et cela nécessite une énergie et un apport en protéines excédentaires par rapport aux besoins des sédentaires.

Le fait d'augmenter sa masse musculaire permet aussi d'augmenter son métabolisme de base. Plus on est musclé,

plus on consomme de l'énergie même au repos.

La prise de masse varie selon plusieurs facteurs :

- Le niveau de pratique (débutant, confirmé). La première année, un débutant peut espérer prendre jusqu'à 10 kg de masse. Cela se ralentit ensuite pour passer de 1 à 3 kg par an pour un pratiquant confirmé.
- L'âge.
- Les gènes.
- Le métabolisme.
- Le contexte hormonal.
- La qualité des entraînements.
- La qualité de la nutrition.
- La qualité du repos.

Dans des conditions optimales d'entraînement et de nutrition, selon le modèle de Lyle McDonald, il y aurait possibilité d'une prise de masse moyenne.



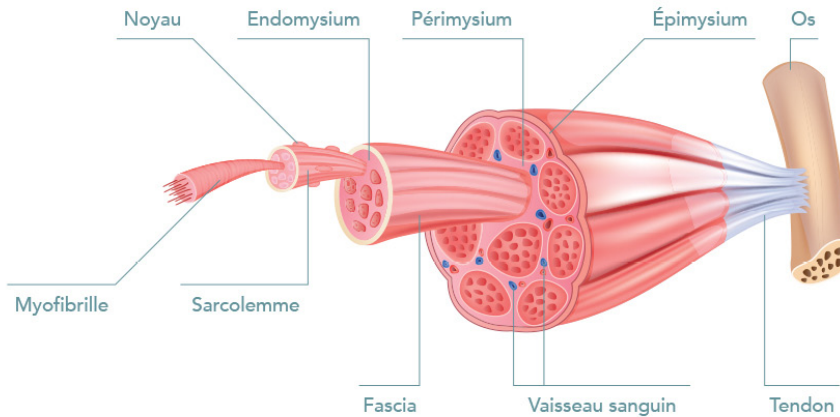
Prise de masse moyenne chez les hommes

- Entre 10 et 12 kg au bout de la 1^{re} année (pour un vrai débutant n'ayant jamais pratiqué de renforcement musculaire)
- Entre 5 et 7 kg au bout de la 2^e année
- Entre 2 et 4 kg au bout de la 3^e année
- Entre 1 et 2 kg au bout de la 4^e année

Prise de masse moyenne chez les femmes

- Entre 5 et 6 kg au bout de la 1^{re} année (pour une vraie débutante n'ayant jamais pratiqué de renforcement musculaire)
- Entre 2,5 et 3,5 kg au bout de la 2^e année
- Entre 1 et 2 kg au bout de la 3^e année
- Entre 0,5 et 1 kg au bout de la 4^e année





NIVEAU	CONDITIONS	GAIN DE MASSE MENSUEL
Débutant	Être capable de faire progresser la plupart des charges d'entraînement d'une semaine à l'autre	1 à 1,5 % du poids de corps
Intermédiaire	Être capable de faire progresser la plupart des charges d'entraînement d'un mois à l'autre	0,5 à 1 % du poids de corps
Avancé	Les progrès ne sont évidents que lorsqu'ils sont vus sur plusieurs mois ou sur un an	Jusqu'à 0,5 % du poids de corps

Bien évidemment, tout dépend d'où l'on part, de la possibilité d'avoir des entraînements réguliers et de qualité, de la qualité de notre alimentation, de notre état de santé, de notre composition corporelle...

Ce modèle n'est donc qu'un exemple. La progression est spécifique à chaque personne.

Voici également le modèle proposé par Eric Helms dans son ouvrage Muscle and strength pyramid, Nutrition.

Le tableau ci-dessous donne des taux de gain de masse recommandé en fonction des profils. Il parle également d'une capacité de gain de masse propre à chacun dépendant de notre niveau de pratique et de notre potentiel musculaire.

Soit, par exemple, pour un homme pesant 75 kg :

- Niveau débutant, la prise de masse serait en moyenne de 750 g à 1,100 kg par mois.
- Niveau intermédiaire, la prise de masse serait en moyenne de 370 g à 750 g par mois.
- Niveau avancé, la prise de masse serait en moyenne jusqu'à 370 g par mois.

Soit, par exemple, pour une femme pesant 65 kg :

- Niveau débutant, la prise de masse serait en moyenne de 650 g à 975 g par mois.
- Niveau intermédiaire, la prise de masse serait en moyenne de 325 g à 650 g par mois.
- Niveau avancé, la prise de masse serait en moyenne jusqu'à 325 g par mois.

Les besoins caloriques

Pour une prise de masse, nous estimons ces besoins au départ de 10 % à 15 % au-delà des besoins estimés par la DET, puis augmentation progressive en fonction des résultats :

- Par tranches de 200-300 kcal chez l'homme.

- Par tranches de 150-200 kcal chez la femme.

Il peut être judicieux de commencer à mettre en place une répartition alimentaire qui équivaut à sa DET si cela constitue déjà une augmentation des apports en comparaison avec les habitudes alimentaires précédentes. Et ensuite augmenter progressivement en fonction des résultats.



D'un point de vue purement calorique, on pourrait situer la prise de masse :

Pour un homme, entre 2 600 et 3 600 kcal (voire plus de 4 000 kcal) en fonction du profil.

Pour une femme, entre 2 200 et 2 700 kcal (voire plus de 3 000 kcal) en fonction du profil.

Les besoins en protéines

De 1,6 à 2 g par kilo de poids de corps par jour. Jusqu'à 2,2 g par kilo de poids de corps par jour pour les végétariens.

Choisir des protéines plutôt maigres en général :

- Viandes maigres : poulet, dinde, filet de bœuf, filet mignon, filet de veau, steak haché à 5 % de matière grasse.

- Poissons : bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, espadon, truite. Saumon, maquereau ou sardine, pas plus d'une à deux fois par semaine ; thon une fois toutes les deux semaines maximum.
- **Tofu, seitan, tempeh.**
- Association de légumineuses et céréales pour les végétariens ou végétaliens.
- **Œufs.**
- **Laitages ou laitages végétaux.**

Toute source de protéines doit être comptabilisée. Les protéines animales sont dites complètes car elles contiennent tous les acides aminés. Pour les protéines végétales, il faut associer dans le même repas céréales et légumineuses ou bien une source végétale et une source animale pour retrouver l'équilibre des acides aminés.

Les besoins en glucides

Indispensables pour la construction musculaire, les glucides seront choisis de qualité, à index glycémique moyen à bas en favorisant les aliments complets et non transformés.

De 4 à 7 g par kilo de poids de corps de glucides totaux par jour en fonction des besoins. Jusqu'à 7 g lors de cycles d'entraînement qui vont consommer davantage de glucides (type CrossFit par exemple).



À noter

Plus l'effort se rapproche du maximum, plus le muscle consomme de glucides.

Limiter l'apport en sucres rapides (gâteaux, bonbons, sucre blanc...) dont l'excès sera transformé en graisses en favorisant plutôt des sucres simples naturels tels que miel, sirop d'érable, fruits et purée de fruits.

La digestion et l'assimilation des glucides complexes dépend notamment de notre sécrétion d'enzyme amylase, qui dégrade les grosses molécules d'amidon. Chez certaines personnes l'activité de certaines enzymes correspond à 70 % de la norme, c'est-à-dire qu'une proportion des glucides sera non dégradée par les enzymes et sera digérée par les bactéries de notre flore intestinale, ce qui engendrera de la fermentation, c'est-à-dire des gaz. Pour ces personnes, une surconsommation glucidique va entraîner des troubles intestinaux (ballonnements, gaz, douleurs abdominales). Il faudra alors veiller à un encadrement en micronutrition.

Les fruits

2 à 4 portions par jour.

Voir équivalences dans Les sources de glucides.

Les céréales complètes, légumineuses et tubercules

Riz (basmati, sauvage, rouge, brun), blé complet (pâtes, pain, semoule), sarrasin, millet, petit épeautre, quinoa, lentilles, pois cassés, pois chiches, fèves, marrons, pommes de terre, patate douce.

Les farines complètes peuvent être utilisées pour réaliser des crêpes ou des gâteaux « sport ».

Quantité de glucides pour 100 g d'aliment :

- Céréales poids sec : 75 g
- Légumineuses poids sec : 50 g
- Pain : 50 g

L'apport de sucre

Ne pas dépasser l'équivalent de 4 à 5 sucres par jour.

Un sucre équivaut à une cuillerée à café de miel, de confiture, de sucre complet ou un carré de chocolat noir à 70 %.

Limiter / éviter les non-indispensables

La prise de masse se veut qualitative et ne doit pas se faire en prise de graisse. Il est donc important de limiter les sucres et les graisses non indispensables.

Les besoins en lipides

De 1,5 à 2 g par kilo de poids de corps par jour.

Ils doivent être couverts par de bonnes graisses.

Les graisses de qualité

Pour nos cellules et membranes cellulaires, pour notre cerveau et notre système cardiovasculaire.

- Huile d'olive, huile de colza, huile de cameline, huile de lin, 2 à 4 cuillerées à soupe par jour.
- Beurre cru 10 à 20 g par jour ou 2 à 4 cuillerées à café de purée d'oléagineux.
- 1/2 ou 1 avocat 2 ou 3 fois par semaine.
- Poissons gras.
- Pour les végétariens, extrait d'algues riches en oméga 3 (Crypthecodinium cohnii et Schizochytrium).

Les oléagineux

Pour les bonnes graisses, oméga 3, magnésium et vitamine E, 25 à 50 g par jour.

Amandes, noix, noisettes, noix de pécan, noix de cajou, noix du Brésil...

Les besoins en vitamines et minéraux

Ils seront couverts par l'apport régulier et varié en fruits et légumes de qualité et si possible bio, la consommation d'aliments complets non ou peu transformés et la consommation d'aliments riches en vitalité : les graines de lin, de courge, de sésame, les graines

germées et les levures à rajouter à souhait dans vos plats de légumes et salades.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Rappel

OBJECTIFS	PRISE DE MASSE
Besoins en énergie totale	+ 10 % à 15 % de sa DET au départ puis par paliers
Besoins en protéines	1,6 à 2 g/kg de poids de corps
Besoins en lipides	1 à 2 g/kg de poids de corps
Besoins en glucides	4 à 7 g/kg de poids de corps ou à déduire après calcul des protéines et lipides



Calculez votre DET et augmentez d'environ 10 % à 15 % le chiffre obtenu

Si, après mise en place du programme, le poids et les performances ne bougent pas, augmentez les quantités notamment en glucides.

Si le poids et les performances montent progressivement, c'est la situation optimale.

Si le poids monte mais que vous prenez trop de graisse, réduisez légèrement les quantités de glucides, notamment le soir.

L'eau

L'eau est le premier constituant de l'organisme, elle est nécessaire à son bon fonctionnement et à l'élimination des déchets. Les muscles en sont composés à plus de 73 %, autant dire qu'une variation d'hydratation va jouer sur la contraction musculaire et donc sur la performance. Il est admis qu'une perte de 1 % de son poids de corps en eau diminue les capacités physiques de 10 %.

Consommer au moins 1 à 1,5 litre les jours sans sport et jusqu'à 3 litres les jours avec sport.

Les extras « plaisir »

À consommer au maximum une à deux fois par semaine, en quantité modérée, même en prise de masse, le tout étant de limiter la prise de graisse.

- Fritures, plats à base de fromage ou de viande grasse, plats en sauce, charcuterie.
- Pâtisseries, viennoiseries...

En pratique

Pour créer sa répartition et ses menus, voir ***Les repas***.



Calculez votre DET et augmentez d'environ 10 % à 15 % le chiffre obtenu

Si, après mise en place du programme, le poids et les performances ne bougent pas, augmentez les quantités notamment en glucides.

Si le poids et les performances montent progressivement, c'est la situation optimale.

Si le poids monte mais que vous prenez trop de graisse, réduisez légèrement les quantités de glucides, notamment le soir.

Exemple de répartitions type prise de masse homme à 3 200 kcal.

	Omnivore 3 200 kcal 151 g protéines 111 g lipides 400 g glucides	Flexitarien 3 200 kcal 158 g protéines 104 g lipides 407 g glucides	Végan 3 250 kcal 183 g protéines 109 g lipides 383 g glucides
Petit déjeuner	Version salée 3 œufs Matières grasses 20 g Pain complet 110 g Fruits 150 g Banane 100 g	Version smoothie bowl Protéines 30 g Lait d'amande 200 ml Coco séchée/graines 20 g Céréales/avoine 80 g Banane 100 g Fruits 150 g	Version salée Tofu brouillé 150 g Pain de seigle 120 g Beurre d'amande 20 g Fruits 150 g
Collation	Fruits 150 g Pain complet 60 g	Fruits 150 g Avoine 40 g Lait végétal 200 ml	Fruits 150 g Protéines végétales 30 g Lait végétal 200 ml Avoine 60 g
Déjeuner	Légumes/crudités 300 g Féculents 120 g Viande ou poisson 150 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 300 g Céréales 40 g Légumineuses 90 g Matières grasses 20 g Fromage 40 g	Légumes/crudités 300 g Céréales 50 g Légumineuses 70 g Matières grasses 20 g
Collation	Protéines 30 g Oléagineux 25 g Fruits secs 30 g Avoine instantané 60 g	Protéines 30 g Lait d'amandes 200 ml Oléagineux 20 g Fruit 150 g Avoine 40 g	Protéines végétales 30 g Lait d'amandes 200 ml Oléagineux 20 g Fruit 150 g Avoine 60 g
Dîner	Légumes/crudités 300 g Féculents 100 g Viande ou poisson 150 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 300 g Féculents 120 g Protéines 150 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 300 g Féculents 110 g Aliment protéiné 150 g Matières grasses 20 g Mix de graines 20 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet, basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumineuses : poids sec avant cuisson ou poids en farine de légumineuses ou pâtes de légumineuses.

* Légumes/crudités/soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Matières grasses : 10 g = 10 g de beurre ou équivalent à 10 g de lipides.

* Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.

* Protéines collation : en poudre (source animale ou végétale) ou en équivalence aliments.

* Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

Exemple de répartitions type prise de masse femme à 2 500 kcal.

	Omnivore 2 500 kcal 136 g protéines 84 g lipides 300 g glucides	Flexitarienne 2 510 kcal 133 g protéines 81 g lipides 310 g glucides	Végane 2 500 kcal 140 g protéines 82 g lipides 300 g glucides
Petit déjeuner	Version salée 2 œufs + 2 blancs Matières grasses 15 g Pain complet 90 g Fruits 150 g	Version smoothie bowl Protéines 25 g Lait d'amande 150 ml Coco séchée 15 g Céréales/avoine 40 g Banane 100 g Fruits 150 g	Version muesli Yaourt de soja vanille 200 g Protéines végétales 10 g Muesli 60 g Fruits 150 g Oléagineux ou coco 15 g
Collation	Fruits 150 g Banane 100 g Fromage blanc 100 g	Fruits 150 g Lait végétal 100 ml	Fruits 150 g Protéines végétales 20 g Lait végétal 200 ml Avoine 20 g
Déjeuner	Légumes/crudités 250 g Féculents 80 g Viande ou poisson 130 g Matières grasses 15 g	Légumes/crudités 250 g Céréales 60 g Légumineuses 80 g Matières grasses 20 g Fromage 20 g	Légumes/crudités 250g Céréales 40 g Légumineuses 70 g Matières grasses 20 g
Collation	Protéines 30 g Oléagineux 20 g Fruits secs 30 g Avoine instantanée 50 g	Protéines 25 g Lait de soja 150 ml Oléagineux 15 g Fruits secs 30 g Avoine 40 g	Protéines végétales 20 g Lait d'amande 200 ml Oléagineux 15 g Fruits secs 30 g Avoine 20 g
Dîner	Légumes/crudités 250 g Féculents 80 g Viande ou poisson 130 g Matières grasses 15 g	Légumes/crudités 250 g Féculents 80 g Aliment protéiné 150 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 250 g Féculents 80 g Aliment protéiné 130 g Matières grasses 20 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet, basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumineuses : poids sec avant cuisson ou poids en farine de légumineuses ou pâtes de légumineuses.

* Légumes/crudités/soupe.

- * Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.
- * Matières grasses : 10 g = 10 g de beurre ou équivalent à 10 g de lipides.
- * Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.
- * Protéines collation : en poudre (source animale ou végétale) ou en équivalence aliments.
- * Si ajout d'équivalences de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Remarques et variantes

- Les répartitions et quantités sont données à titre indicatif.
- Les éléments du petit déjeuner peuvent être aussi tous mixés ensemble ou bien on peut remplacer les céréales par des farines complètes pour réaliser des crêpes sport avec la farine, les œufs et le lait végétal.
- Les collations de la matinée et de l'après-midi peuvent être inversées en fonction de l'entraînement.
- Respectez les délais de digestion, un minimum de 2 à 3 heures entre un repas et un entraînement ou au moins 1 heure après une collation ou un petit déjeuner.

Adaptation selon les différents cas de figure

- Si l'entraînement est prévu sur le temps du repas, prévoyez une collation en matinée et prenez votre repas après l'entraînement.
- Si vous vous entraînez l'après-midi vers 15 h-16 h par exemple, prenez la collation après l'entraînement.
- Si vous vous entraînez en soirée, prenez la collation l'après-midi, 1 à 2 heures avant l'entraînement, et prenez votre dîner tout de suite après ou dans l'heure qui suit l'entraînement.
- Si vous avez un repas prévu juste après le sport, inutile de prendre une collation car cela constituerait une surcharge. Par contre, si le repas arrive plus tardivement, la collation post-training est indispensable : association de glucides et de protéines, par exemple

une banane, une compote et 200 g de fromage blanc ou éventuellement de la protéine en poudre de qualité.

Les conseils du coach pour la prise de masse

Pour faire de l'hypertrophie, il faut toujours être en hypercalorie.

En musculation tout débutant va progresser au départ, pendant les deux premières années, même s'il s'entraîne mal. Cependant les résultats seront limités par la suite. Sans programme bien élaboré, impossible de progresser. Il ne suffit pas de soulever de la fonte, il faut appliquer les méthodes validées et structurer au mieux son entraînement.

La progression est alors régulière, même s'il y a des phases de stagnation plus ou moins longues selon les personnes.

Dans le culturisme, on a longtemps nommé les formes d'entraînements de prise de masse en fonction des éléments théoriques qu'ils développaient (myofibrilles, sarcoplasme, etc.). En réalité, ces éléments ne sont pas dissociés, l'ensemble des éléments d'un muscle se développent proportionnellement. Plus la fibre se développe, plus ses éléments conjoints se développent (liquide, nutriments, minéraux, tissu conjonctif...).

Nous avons gardé ci-dessous ces appellations, l'intérêt de ces différents types d'entraînements étant d'améliorer la performance globale du sportif.

L'entraînement dit d'« hypertrophie myofibrillaire »

Cette forme d'entraînement joue sur la structure musculaire par l'augmentation du nombre et de la taille des myofibrilles au sein des fibres musculaires. Cette hypertrophie résulte d'un stimulus de

surcharge (charge à l'entraînement), qui crée des microtraumatismes au niveau des fibres musculaires. L'organisme qui interprète cela comme une blessure va générer une compensation lors de la récupération des muscles par une augmentation du nombre et de la densité des myofibrilles. Cette phase consiste à faire des séries de 6 à 8 répétitions avec des temps de repos de 3 minutes (récupération complète).

L'entraînement dit d'« hypertrophie sarcoplasmique »

Cette forme d'entraînement favorise également un gain de masse et joue davantage sur le métabolisme notamment glucidique. Le volume du liquide intracellulaire (le sarcoplasme) augmente entre autres par la surcompensation du glycogène musculaire (forme de stockage de glucose dans les muscles). Le but de l'entraînement consiste à épuiser son stock de glycogène musculaire.

L'organisme va ensuite, pendant la récupération, en augmenter ses réserves par phénomène de surcompensation.

Cette phase consiste à faire des séries de 10 à 15 répétitions avec des temps de repos de 1 minute à 1 minute 30 (récupération incomplète).

Pour plus d'infos et un meilleur encadrement, se référer à un coach sportif diplômé spécialisé en musculation.

Base d'entraînement - Après échauffement

- 80 répétitions au total pour grands groupes musculaires
- 40 répétitions au total pour les petits groupes musculaires
- 6 à 8 répétitions par série

Temps de récupération : 3 minutes

Charge de travail :

75 à 80 % de la répétition maximale (1RM)

Durée maximale d'une séance : 1 h 30

**4 séances dans la semaine
sur un cycle de 3 semaines**

Exemple : séance cuisses-fessiers

- Squat : 3 × 6
- Presse à 45° : 3 × 6
- Leg curl : 3 × 6
- Soulevé de terre aux haltères jambes tendues : 3 × 8
- Mollet debout : 5 × 8

Base d'entraînement - Après échauffement

- 120 répétitions au total pour les grands groupes musculaires
- 60 répétitions au total pour les petits groupes musculaires
- 10 à 15 répétitions par série

Temps de récupération : 1 minute à 1 minute 30

Charge d'entraînement :

entre 55 et 60 % de la répétition maximale (1RM)

Durée maximale d'une séance : 1 h 30

**4 à 5 séances dans la semaine
sur un cycle de 3 semaines**

Exemple : séance de pectoraux-triceps

- Développé couché : 4 × 10
- Développé haltères à 45° : 4 × 12
- Butterfly : 3 × 10
- Exercices triceps : poulie haute de face 3 × 10, triceps barre au front 3 × 10

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

La prise de force

Développer sa force musculaire ne nécessite pas forcément de prendre de la masse musculaire, car c'est le recrutement maximal des fibres musculaires par la sollicitation du système nerveux central qui va permettre de soulever plus lourd.

La force totale développée par un muscle est la somme des forces individuelles de chacune des fibres musculaires impliquées dans la contraction. Plus les unités motrices sont recrutées, plus la force développée par le muscle est importante.

Une prise de force n'est donc pas associée à une prise de poids. C'est ce qui est visé dans les sports de force à catégories de poids comme l'haltérophilie ou la force athlétique.

Il est cependant possible de passer par des cycles d'entraînement de prise de masse si la base musculaire n'est pas suffisante. La diététique sera donc celle vue précédemment, alternée avec des cycles d'entraînement de prise de force.

Éléments de nutrition pour un recrutement maximal des fibres musculaires

- Excitabilité et relâchement musculaires par l'apport adéquat de calcium et magnésium.
- Transmission de l'influx nerveux par l'équilibre sodium / potassium. Un excès de sodium dans l'alimentation entraîne un déficit en

potassium, qui peut se traduire par des crampes et une fatigue musculaire.

- Qualité des membranes cellulaires du système nerveux par l'apport de graisses mono et polyinsaturées.
- Bon fonctionnement cérébral par l'équilibre des neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, adrénaline, sérotonine ; voir Le repos) et notamment l'acétylcholine. L'acétylcholine permet de relayer l'influx nerveux entre le cerveau et les muscles, ainsi que le transfert de signaux entre neurones. Son précurseur est la choline, présente dans les œufs (surtout dans le jaune), les abats, la viande, le poisson, le soja, les choux, les légumineuses et les noix.
- Synthèse des neurotransmetteurs par les vitamines B.

La diététique de prise de force se traduira par un équilibre alimentaire de stabilisation, donc des apports égaux aux dépenses énergétiques tout en veillant à assurer un apport journalier en protéines (1,6 à 2 g / kg de poids de corps), en graisses de qualité (1,5 à 2 g / kg de poids de corps) et en glucides en quantité suffisante (4 à 6 g / kg de poids de corps en moyenne).

Apports diététiques à renforcer pour développer sa force

- Bonne hydratation et équilibre sodium / potassium optimal par l'apport d'eaux minérales, de fruits secs et de végétaux.
- Quantité optimale de magnésium par l'apport d'oléagineux, de végétaux et de céréales complètes.
- Quantité optimale d'oméga 3 pour assurer une meilleure adaptation des membranes cellulaires aux stimuli et donc une meilleure

transmission de l'influx nerveux par l'apport d'huiles riches en oméga 3, de poissons gras et d'oléagineux.

- Apports suffisants en énergie, équilibrés par rapport à la dépense énergétique.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les conseils du coach pour la prise de force

Base d'entraînement - Après échauffement

- 30 répétitions au total pour les grands groupes musculaires
- 15 répétitions au total pour les petits groupes musculaires
- 1 à 3 répétitions par série

Temps de récupération : 5 à 7 minutes

Charge de travail :

90 à 100 % de la récupération maximale (1RM)

Durée maximale d'une séance : 1 h 30

4 séances dans la semaine
sur un cycle de 2 semaines

Exemple : dorsaux-biceps

- Soulevé de terre : 4 x 3
- Traction barre fixe avec poids à la ceinture : 3 x 3
- Rowing barre : 3 x 3
- Biceps barre debout : 5 x 3



La sèche ou perte de masse grasse

L'un des objectifs de la musculation est d'arborer un physique construit mais défini, c'est-à-dire avec des muscles dessinés, car on peut avoir de très beaux muscles mais cachés sous une couche de graisse.

Le but ici va être d'élaborer une alimentation adaptée afin de réduire sa masse grasseuse et de garder la masse musculaire acquise au prix d'intenses efforts et d'une régularité d'entraînement.

Définir sa perte de graisse

Le poids est un indicateur qui n'est pas assez fiable car tout dépend de la répartition entre masse grasse et masse maigre.

De même, l'IMC n'est pas un indicateur fiable pour le sportif entraîné car il ne prend pas en compte ce rapport masse grasse / masse maigre.

Le pourcentage de masse grasseuse peut s'évaluer par différentes méthodes.

L'impédancemétrie

Cette technique n'est pas assez fiable car on part d'une évaluation très approximative du taux hydrique du corps grâce au micro-courant qui est censé parcourir tout le corps et on en déduit la masse maigre par des équations prédictives en fonction du poids, de la taille, de l'âge et du sexe. De plus, le chiffre va être influencé par notre hydratation quotidienne.

Même avec une balance professionnelle à multifréquence, il existe tout de même entre 8 et 12 % de différence par rapport aux résultats obtenus à l'aide d'un scanner de laboratoire.

Cependant, l'avantage de ces balances à impédancemétrie est qu'elles sont abordables et faciles d'utilisation.

Consignes d'utilisation :

- Se peser toujours dans les mêmes conditions.
- Se peser dans un état d'hydratation optimal.
- Ne pas se peser après une séance de sport car l'on aura perdu de la masse hydrique, ce qui faussera les résultats.

La pince à plis cutanés

À l'aide d'une pince, on va mesurer l'épaisseur de quatre plis de référence : biceps, triceps, sous-scapulaire et supra-iliaque. L'addition de ces quatre chiffres sera à comparer dans des abaques pour obtenir le taux de masse grasse.

La formule de référence pour les sportifs est celle de Durnin et Wormesley. Voir fiche pratique Calculer sa masse grasse.

Cette technique reste une des plus fiables et des moins approximatives. L'intérêt est de voir l'évolution de chaque pli cutané.

Pour toutes ces méthodes, au-delà d'un certain pourcentage de masse grasseuse ou d'un état d'obésité, il est difficile d'avoir des chiffres objectifs.

Les taux de masse grasse

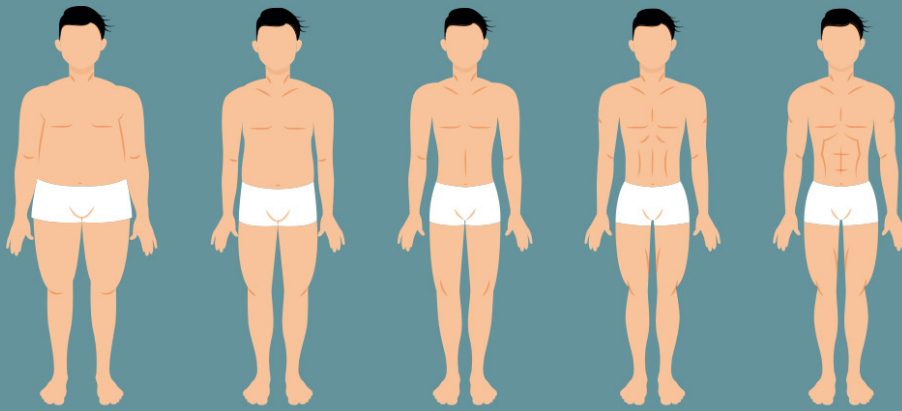
Chez l'homme

- Culturiste en compétition : 4 à 6 % (réalisable seulement quelques jours pour la compétition).
- Physique sec sportif : entre 8 et 10 %.
- Au-delà de 10 %, on est moins défini visuellement, mais l'adiposité est considérée comme normale entre 9 et 13 % chez le sportif et entre 15 et 20 % chez le sédentaire.

Chez la femme

- Culturiste en compétition : 8 à 12 % (réalisable seulement quelques jours pour la compétition).
- Physique sec sportif : entre 15 et 17 %.
- Au-delà de 19 %, on est moins défini visuellement, mais l'adiposité est considérée comme normale entre 18 et 22 % chez la sportive et entre 25 et 30 % chez la sédentaire.

Pourcentage de masse grasseuse chez l'homme



Plus de 30 %

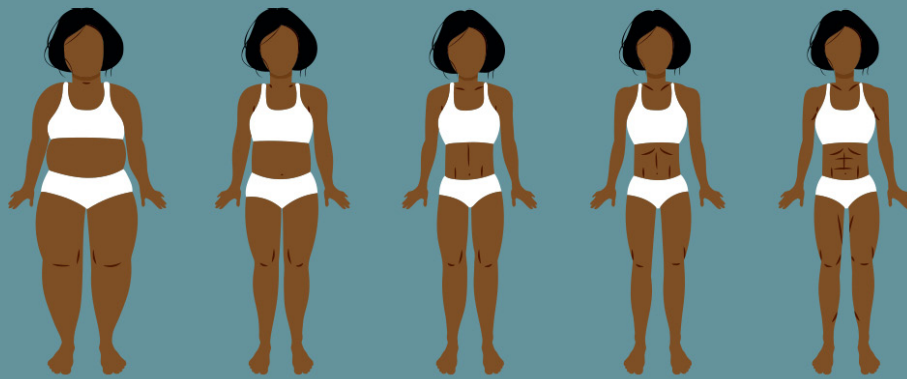
22 - 25 %

15 - 18 %

10 - 14 %

Moins de 8 %

Pourcentage de masse grasseuse chez la femme



Plus de 30 %

24 - 30 %

19 - 22 %

15 - 18 %

Moins de 15 %

La durée d'une perte de masse grasse

Une perte trop rapide engendre inévitablement une fonte musculaire. Il ne faut pas s'y prendre au dernier moment et espérer perdre tout ce gras accumulé en quelques semaines.

Tout dépend du point de départ. L'idéal est de ne pas dépasser les taux de masse grasse de 13 % chez l'homme et de 22 % chez la femme en prise de masse, pour reperdre cela en 10 à 12 semaines et approcher les 8-9 % chez l'homme et les 17-18 % chez la femme. Par contre, au-delà, cela peut prendre plus de temps.

L'objectif est de perdre les graisses accumulées et de préserver sa masse maigre, c'est-à-dire ses muscles. Pour cette raison, une perte de poids raisonnable sera de l'ordre de 2 à 3 kg par mois maximum. Au-delà on grappille sur la masse musculaire, sauf bien évidemment dans le cas d'une obésité importante, où l'on peut envisager de perdre jusqu'à 6 kg dans le mois au départ.

À noter

- La perte n'est jamais linéaire.
- Les paliers de stagnation sont des étapes normales et variables en fonction de plusieurs facteurs.

- Les changements et notamment la baisse d'apports énergétiques peuvent être vécus comme un stress pour l'organisme qui va s'adapter en ralentissant le métabolisme. Il est important de prendre garde aux baisses de forme afin de réajuster sa répartition à la hausse et ainsi relancer son métabolisme le cas échéant.
- Les situations de stress, le manque de repos ou de sommeil, les carences, les périodes de fatigue et les périodes de

L'apport énergétique doit être réduit progressivement par paliers, en diminuant d'environ 10 % par rapport à ses besoins totaux évalués par la DET, ou de 10 % par rapport à son régime de prise de masse.

Puis réduire progressivement en fonction des résultats, de l'énergie disponible et de l'état de fatigue.

L'on peut descendre progressivement de cette façon, par paliers de 200 à 300 kcal en moyenne pour l'homme et de 150 à 200 kcal pour la femme.

Une baisse trop importante engendre automatiquement une fonte musculaire, car l'organisme ira puiser le déficit énergétique non plus dans la graisse comme on le souhaiterait mais dans les protéines musculaires qui rentreront dans le processus de néoglucogenèse (création de substrats énergétiques similaires au glucose via les acides aminés et les acides gras).

Dans tous les cas, ne jamais descendre ses apports caloriques en dessous ou au même niveau que son métabolisme de base.



Lorsqu'on est face à un palier de stagnation associé à de grosses fatigues et à des difficultés de récupération, il faut absolument revoir sa répartition alimentaire à la hausse pour relancer le métabolisme.

Dans des conditions « normales » pour un homme pratiquant la musculation, la perte de masse grasse peut se situer entre 2 500 kcal (ou plus en fonction du profil) et 2 000 kcal au minimum.

Pour une femme pratiquant la musculation, la perte de masse grasse peut se situer entre 2 200 kcal (ou plus en fonction du profil) et 1 700 kcal au minimum.

Les bases

Les apports de protéines

Les besoins en protéines vont être liés à l'activité physique et à la nécessité de préserver sa masse maigre. Il est admis qu'un apport total de 1,6 à 2,2 g par kilo de poids de corps par jour (en se basant sur le poids souhaité) permet de contrer le catabolisme et de se maintenir.

L'entraînement doit bien sûr être adapté et ne pas être trop traumatique. Au-delà de 2,5 g par kilo de poids de corps, l'excès est gâché et éliminé dans les urines.

Les apports de glucides

L'erreur est de bannir totalement les glucides de l'alimentation dans un but de vouloir accélérer les choses. Le muscle fonctionnant aux glucides qui sont son principal carburant, trop les réduire peut engendrer une fonte musculaire.

Il est donc important de certes les limiter, mais de trouver la bonne mesure qui permet de pouvoir continuer à s'entraîner, d'être en forme et de brûler ses graisses.

En moyenne, se situer entre 2 à 4 g par kilo de poids de corps par jour.

Pour rappel, le cerveau consomme en moyenne 100 g de glucides par jour. L'apport de sécurité ou apport minimal de 150 g de glucides par jour serait nécessaire pour assurer les fonctions vitales de l'organisme.



Conséquences d'une insuffisance en glucides

Utilisation comme source d'énergie des acides aminés, qui deviennent alors moins disponibles pour leurs fonctions essentielles : fabrication des enzymes, fabrication des neurotransmetteurs (entre autres, troubles sur l'axe dopamine, sérotonine, noradrénaline, adrénaline), récupération musculaire.

Utilisation comme source d'énergie des oméga 3, ce qui a un impact sur la qualité des membranes cellulaires et la capacité anti-inflammatoire de l'organisme.

Impact sur la cascade antiradicalaire :

- Baisse de la protection cellulaire.
 - Stress oxydatif des membranes.
 - Accélération du vieillissement cellulaire.
-

Augmentation du taux de cortisol à l'effort :

baisse de l'immunité.

Utiliser des sources de glucides de qualité, à index glycémique moyen à bas car les variations importantes de glycémie à la hausse favorisent le stockage de graisses et donc en limitent la fonte.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

En pratique au quotidien

À privilégier

- Céréales complètes.
- « Vrais » pains complets.
- Légumineuses.
- Fruits frais ou secs.
- En quantité contrôlée, des sucres naturels type miel, sirop d'érable, sirop d'agave, sucre de coco ou sucre complet.

À éviter

- Céréales industrielles et raffinées, croustillantes ou soufflées.
- Pain de mie, biscottes, cracottes et autres biscuits.
- Pain blanc.
- Sucre blanc, bonbons, sodas.

Les apports de graisses

Minimum 1,2 à 1,5 g par kilo de poids de corps (en se basant sur le poids souhaité).

Certaines graisses sont indispensables au bon fonctionnement cellulaire, même en période de sèche. Il faut absolument apporter ces « bonnes graisses » au quotidien.

En pratique au quotidien

À privilégier

- Huiles végétales (olive, colza, noix...).
- Oléagineux et graines de lin, courge et chia.
- Avocat.
- Poissons gras.
- Pour les végétariens, extrait d'algues riches en oméga 3 (Crypthecodinium cohnii et le Schizochytrium).

À limiter

- Graisses industrielles (pâtes à tartiner, gâteaux, viennoiseries, desserts lactés, barres chocolatées...).
- Fromages.
- Charcuterie et viandes grasses.

Les apports de vitamines et minéraux

Afin de ne pas être fatigué et pour que le corps accepte de puiser dans ses réserves de graisses, il est primordial de veiller à assurer les bons apports en vitamines et minéraux par la consommation quotidienne de fruits frais, fruits secs et légumes crus en salade, d'ajouter de la levure de bière ou du germe de blé dans ses plats, de consommer des céréales complètes et des légumineuses.

Toute carence peut créer une résistance à la perte de masse grasse.

La vitamine D étant sécrétée au soleil par la peau, il est nécessaire de vérifier, surtout en période hivernale, s'il y a une carence et de compléter en conséquence.

L'hydratation

Dans un but de bien éliminer les déchets accumulés et ceux engendrés par l'oxydation des graisses, veillez à vous hydrater régulièrement, à raison d'au moins 1,5 litre les jours sans sport et jusqu'à 3 à 4 litres les jours avec sport en fonction de la sudation.

Beaucoup de réactions métaboliques se réalisent à partir de l'eau dans l'organisme. Une déshydratation chronique, en plus de favoriser les blessures, engendrera une surcharge de déchets et une limitation dans la réalisation des réactions métaboliques, donc une potentielle résistance à la « sèche ».

Les fibres musculaires étant composées à plus de 75 % d'eau, toute variation trop importante limitera performance et récupération.

L'utilisation du K-way de sudation pendant l'entraînement n'a aucun intérêt dans la perte de poids, à part faire éliminer plus de toxines par la sueur. La perte de poids engendrée n'est due qu'à une perte d'eau et non de masse grasse.

Les non-indispensables à limiter / éviter

- Le sucre et les sucreries : ne pas dépasser l'équivalent de 0 à 4 morceaux de sucre par jour. Rappel : un sucre équivaut à une cuillerée à café de miel, de confiture, de sucre complet ou à un carré de chocolat noir à 70 %.
- Les extras « plaisir » : maximum une fois par semaine en quantité modérée.

Pour créer sa répartition et composer ses menus, voir le tableau dans Les repas.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Exemple de répartitions type perte de masse grasse homme à 2 300 kcal.

	Omnivore 2 300 kcal 135 g protéines 99 g lipides 218 g glucides	Flexitarien 2 300 kcal 157 g protéines 86 g lipides 225 g glucides	Végan 2 300 kcal 172 g protéines 84 g lipides 214 g glucides
Petit déjeuner	Protéines 3 œufs Matières grasses 15 g Pain complet 80 g Fruits 150 g	Protéines 40 g Lait d'amande 200 ml Coco séchée 15 g Céréales/avoine 50 g Fruits 150 g	Tofu brouillé 200 g Pain de seigle 70 g Beurre d'amande 20 g Fruits 150 g
Collation	Fruits 150 g	-	Fruits 150 g Protéines végétales 30 g
Déjeuner	Légumes/crudités 300 g Féculeux 70 g Viande ou poisson 150 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 300 g Céréales 30 g Légumineuses 80 g Matières grasses 20 g Fromage 30 g	Légumes/crudités 300 g Céréales 30 g Légumineuses 70 g Matières grasses 20 g
Collation	Protéines 30 g Oléagineux 15 g Fruits 150 g Avoine 30 g	Protéines 40 g Lait d'amande 200 ml Oléagineux 15 g Fruits 150 g	Protéines végétales 30 g Oléagineux 20 g Fruits 150 g
Dîner	Légumes/crudités 300 g Féculeux 30 g Viande ou poisson 200 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 300 g Féculeux 50 g Aliment protéiné 200 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 300 g Féculeux 50 g Aliment protéiné 200 g Matières grasses 20 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet, basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumineuses : poids sec avant cuisson ou poids en farine de légumineuses ou pâtes de légumineuses.

* Légumes/crudités/soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Matières grasses : 10 g = 10 g de beurre ou équivalent à 10 g de lipides.

* Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Exemple de répartitions type perte de masse grasse femme à 2 000 kcal.

	Omnivore 2 000 kcal 118 g protéines 75 g lipides 214 g glucides	Flexitarienne 2 000 kcal 125 g protéines 72 g lipides 210 g glucides	Végane 2 030 kcal 126 g protéines 73 g lipides 217 g glucides
Petit déjeuner	Œufs 2 entiers + 2 blancs Matières grasses 10 g Pain complet 70 g Fruits 150 g	Protéines 30 g Lait d'amande 150 ml Coco séchée 10 g Céréales/avoine 30 g Banane 100 g Fruits 150 g	Yaourt de soja vanille 200 g Protéines végétales 10 g Muesli 50 g Fruits 150 g Oléagineux ou coco 15 g
Collation	Fruits 150 g	Fruits 150 g	Fruits 150 g Protéines végétales 20 g
Déjeuner	Légumes/crudités 250 g Féculents 65 g Viande ou poisson 130 g Matières grasses 15 g	Légumes/crudités 250 g Céréales 20 g Légumineuses 70 g Matières grasses 20 g Fromage 20 g	Légumes/crudités 250 g Céréales 20 g Légumineuses 70 g Matières grasses 20 g
Collation	Protéines 30 g Oléagineux 20 g Fruits secs 30 g	Protéines 30 g Lait de soja 150 ml Oléagineux 15 g Fruits secs 30 g	Protéines végétales 20 g Lait d'amande 200 ml Oléagineux 15 g Fruits secs 30 g
Dîner	Légumes/crudités 250 g Féculents 65 g Viande ou poisson 130 g Matières grasses 15 g	Légumes/crudités 250 g Féculents 30 g Aliment protéiné 150 g Matières grasses 20 g	Légumes/crudités 250 g Féculents 40 g Aliment protéiné 130 g Matières grasses 20 g

* Protéines collation : en poudre (source animale ou végétale) ou en équivalence aliments.

* Aliment protéiné : viande, poisson, tempeh, seitan ou multiplier par 1,6 pour l'équivalence en tofu.

* Si ajout d'équivalences de 20 g de sucres : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

Les répartitions sont données à titre d'exemple, elles sont à ajuster au cas par cas.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Rappel

OBJECTIFS	SÈCHE
Besoins en énergie totale	Moins 10 % de sa DET au départ ou moins 10 % par rapport à son régime de prise de masse puis par paliers
Besoins en protéines	1,6 à 2,2 g/kg de poids de corps souhaité
Besoins en lipides	Minimum 1,2 g/kg de poids de corps
Besoins en glucides	2 à 4 g/kg de poids de corps ou à déduire après calcul des protéines et lipides



Calculez votre DET et diminuez d'environ 10 % le chiffre obtenu

Si, après mise en place du programme, le poids et la masse grasse ne bougent pas : diminuez les quantités, notamment en glucides.

Si la masse grasse descend et les performances sont stables : résultat optimal.

Si le poids descend trop vite, que les performances baissent et que vous vous sentez fatigué : augmentez ou réintroduisez légèrement les quantités de glucides, notamment le soir ou juste après l'entraînement.

Base d'entraînement - Après échauffement

- 200 répétitions au total pour les grands groupes musculaires
- 100 répétitions au total pour les petits groupes musculaires
- 6 à 25 répétitions par série (variation des régimes de contractions)

Temps de récupération : 3 minutes à 30 secondes

Charge de travail :

30 à 80 % de la récupération maximale (1RM)

Durée maximale d'une séance : 1 h 30

5 séances par semaine sur un cycle de 12 semaines (variable selon les objectifs)

Exemple : deltoïdes

- Développé nuque : 3 × 6 - 3 min de récup
- Élévation frontale poulie basse : 3 × 12 - 2 min de récup
- Élévation latérale alternée assis : 3 × 12 - 2 min de récup
- Élévation latérale debout dégressif : 3 × 10-4-4 - 1 min 30 de récup
- Oiseau machine excentrique lent : 4 secondes 3 × 10 - 1 min 30 de récup
- Oiseau machine poulies vis-à-vis à hauteur d'épaule : 3 × 10 (peak concentrique 2 sec) - 1 min de récup

Les répartitions et quantités sont données à titre indicatif.

Chacun doit adapter son programme, et les éléments peuvent être fractionnés différemment, soit sur un plus grand nombre de repas et de collations, soit au contraire sur moins de repas en pratiquant un jeûne intermittent.

Une fois le résultat de sèche optimal obtenu, il est important de réaugmenter progressivement les apports pour remettre l'organisme en équilibre.

Les conseils du coach pour la perte de masse grasse

La phase de définition musculaire va durer en moyenne 12 semaines selon le point de départ. Le but est de diminuer progressivement ses calories en jouant surtout sur la réduction des apports glucidiques.

Pour plus d'infos et un meilleur encadrement, se référer à un coach sportif diplômé spécialisé en musculation.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Fiche pratique - Calculer sa masse grasse

Calcul du pourcentage d'après Durnin et Womersley

Effectuez la mesure des quatre plis cutanés comme indiqué ci-dessous, à l'aide d'une pince à plis cutanés, puis additionnez les quatre chiffres obtenus et comparez-les sur les abaques en fonction de votre tranche d'âge.

Indications

- La mesure doit être toujours prise par la même personne.
- La mesure doit toujours être effectuée sur le côté droit.
- Relaxation complète de la partie du corps évaluée, muscle relâché.
- Le pli est pincé entre le pouce et l'index.
- Le pli concerné est celui de la peau et du tissu sous-cutané et doit exclure le tissu musculaire.
- La mesure doit être prise trois fois pour avoir une moyenne des résultats obtenus.

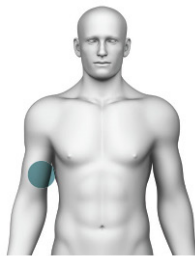
Les taux de masse grasse chez l'homme sportif

- Culturiste en compétition : 4 à 6 % (réalisable seulement quelques jours pour la compétition).
- Physique sec sportif : entre 8 et 10 %.
- Au-delà de 10 %, on est moins défini visuellement, mais l'adiposité est considérée comme normale entre 9 et 13 % chez le sportif et

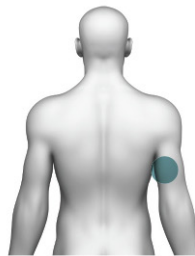
entre 15 et 20 % chez le sédentaire.

Les taux de masse grasse chez la femme sportive

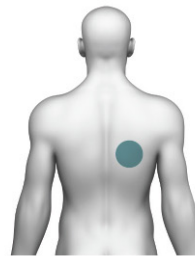
- Culturiste en compétition : 8 à 12 % (réalisable seulement quelques jours pour la compétition).
- Physique sec sportif : entre 15 et 17 %.
- Au-delà de 19 %, on est moins défini ni visuellement, mais l'adiposité est considérée comme normale entre 18 et 22 % chez la sportive et entre 25 et 30 % chez la sédentaire.



Pli bicipital.



Pli tricipital.



Pli sous-scapulaire.



Pli supra-iliaque.

Pourcentages de masse grasse chez les hommes par tranches d'âge.

Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+	Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+
15	4,8				40	16,4	19,2	21,4	22,9
16	5,5				41	16,7	19,5	21,8	23,3
17	6,2				42	17,0	19,8	22,1	23,7
18	6,9				43	17,3	20,0	22,4	24,1
19	7,5				44	17,5	20,2	22,7	24,4
20	8,1	12,2	12,2	12,6	45	17,7	20,4	23,0	24,7
21	8,6	12,6	12,8	13,2	46	18,0	20,7	23,4	25,1
22	9,1	13,0	13,4	13,8	47	18,3	20,9	23,7	25,5
23	9,6	13,4	14,0	14,4	48	18,6	21,1	24,0	25,9
24	10,1	13,8	14,5	15,5	49	18,8	21,3	24,3	26,2
25	10,5	14,2	15,0	15,6	50	19,0	21,5	24,6	26,5
26	11,0	14,6	15,6	16,2	51	19,3	21,7	24,9	26,8
28	12,0	15,4	16,7	17,4	52	19,5	21,9	25,2	27,1
29	12,5	15,8	17,2	18,0	53	19,7	22,1	25,5	27,4
30	12,9	16,2	17,7	18,6	54	19,9	22,3	25,7	27,7
31	13,3	16,5	18,1	19,1	55	20,1	22,5	25,9	27,9
32	13,7	16,8	18,5	19,6	56	20,4	22,7	26,2	28,2
33	14,1	17,1	18,9	20,0	57	20,6	22,9	26,5	28,5
34	14,4	17,4	19,3	20,4	58	20,8	23,1	26,7	28,8
35	14,7	17,7	19,6	20,8	59	21,0	23,3	26,9	29,0
36	15,1	18,0	20,0	21,3	60	21,2	23,5	27,1	29,2
37	15,5	18,3	20,4	21,7	61	21,4	23,7	27,4	29,5
38	15,8	18,6	20,8	22,1	62	21,6	23,9	27,6	29,8
39	16,1	18,9	21,1	22,5	63	21,8	24,1	27,8	30,0

Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+	Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+
64	22,0	24,2	28,0	30,2	105	28,2	29,6	35,1	38,2
65	22,2	24,3	28,2	30,4	110	28,8	30,1	35,8	39,0
66	22,4	24,5	28,5	30,7	115	29,4	30,6	36,4	39,7
67	22,6	24,7	28,7	31,0	120	30,0	31,1	37,0	40,4
68	22,8	24,9	28,9	31,2	125	30,5	31,5	37,6	41,1
69	23,0	25,0	29,1	31,4	130	31,0	31,9	38,2	41,8
70	23,1	25,1	29,3	31,6	135	31,5	32,3	38,7	42,4
71	23,3	25,3	29,5	31,9	140	32,0	32,7	39,2	43,0
72	23,5	25,5	29,7	32,1	145	32,5	33,1	39,7	43,6
73	23,7	25,7	29,9	32,3	150	32,9	33,5	40,2	44,1
74	23,9	25,8	30,1	32,5	155	33,3	33,9	40,7	44,6
75	24,0	25,9	30,3	32,7	160	33,7	34,3	41,2	45,1
77	24,4	26,3	30,7	33,2	165	34,1	34,6	41,6	45,6
78	24,6	26,4	30,9	33,4	170	34,5	34,8	42,0	46,1
79	24,7	26,5	31,1	33,6	175	34,9			
80	24,8	26,6	31,2	33,8	180	35,3			
81	25,0	26,8	31,4	34,0	185	35,6			
82	25,2	26,9	31,6	34,2	190	35,9			
83	25,3	27,0	31,8	34,3	195				
84	25,4	27,1	32,0	34,6	200				
85	25,5	27,2	32,1	34,8	205				
90	26,2	27,8	33,0	35,8	210				
95	26,9	28,4	33,7	36,6					
100	27,6	29,0	34,4	37,4					

Pourcentages de masse grasse chez les femmes par tranches d'âge.

Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+	Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+
15	10,5				39	23,1	25,2	27,9	30,0
16	11,3				40	23,4	25,5	28,2	30,3
17	12,0				41	23,8	25,8	28,5	30,7
18	12,7				42	24,1	26,1	28,8	31,0
19	13,4				43	24,4	26,4	29,1	31,3
20	14,1	17,0	19,8	21,4	44	24,7	26,7	29,4	31,6
21	14,7	17,5	20,3	22,0	45	25,0	26,9	29,6	31,9
22	15,3	18,0	20,8	22,5	46	25,3	27,2	29,9	32,2
23	15,8	18,5	21,3	23,0	47	25,6	27,5	30,2	32,5
24	16,3	19,0	21,8	23,5	48	25,9	27,8	30,5	32,8
25	16,8	19,4	22,2	24,0	49	26,2	28,0	30,8	33,1
26	17,4	19,9	22,7	24,6	50	26,5	28,2	31,0	33,4
27	18,0	20,4	23,2	25,1	51	26,8	28,5	31,3	33,7
28	18,5	20,9	23,7	25,6	52	27,1	28,8	31,5	34,0
29	19,0	21,4	24,1	26,1	53	27,4	29,0	31,7	34,2
30	19,5	21,8	24,5	26,6	54	27,6	29,2	31,9	34,4
31	19,9	22,2	24,9	27,0	55	27,8	29,4	32,1	34,6
32	20,3	22,6	25,3	27,4	56	28,1	29,7	32,4	34,9
33	20,7	23,0	25,7	27,8	57	28,4	30,0	32,6	35,1
34	21,1	23,4	26,1	28,2	58	28,7	30,2	32,8	35,3
35	21,5	23,7	26,4	28,5	59	28,9	30,4	33,0	35,5
36	21,9	24,1	26,8	28,9	60	29,1	30,6	33,2	35,7
37	22,3	24,5	27,2	29,3	61	29,4	30,8	33,4	35,9
38	22,7	24,9	27,6	29,7	62	29,6	31,0	33,6	36,1

Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+	Somme des 4 plis en mm	17-29	30-39	40-49	50+
63	29,8	31,2	33,8	36,3	95	35,6	36,5	39,0	41,9
64	30,3	31,4	34,0	36,5	100	36,4	37,2	39,7	42,6
65	30,2	31,6	34,1	36,7	105	37,1	37,9	40,4	43,3
66	30,4	31,8	34,3	36,9	110	37,8	38,6	41,0	43,9
67	30,6	32,0	34,5	37,1	115	38,4	39,1	41,5	44,5
68	30,8	32,2	34,7	37,3	120	39,0	39,6	42,0	45,1
69	31,0	32,5	35,0	37,5	125	39,6	40,1	42,5	45,7
70	31,2	32,5	35,0	37,7	130	40,2	40,6	43,0	46,2
71	31,4	32,7	35,2	37,9	135	40,8	41,1	43,5	46,7
72	31,6	32,9	35,4	38,1	140	41,3	41,6	44,0	47,2
73	31,8	33,1	35,6	38,3	145	41,8	42,1	44,5	47,7
74	32,0	33,3	35,8	38,5	150	42,3	42,6	45,0	48,2
75	32,2	33,4	35,9	38,7	155	42,8	43,1	45,4	48,7
76	32,4	33,6	36,1	38,9	160	43,3	43,6	45,8	49,2
77	32,6	33,8	36,3	39,1	165	43,7	44,0	46,2	49,6
78	32,8	34,0	36,5	39,3	170	44,1	44,4	46,6	50,0
79	33,0	34,2	36,6	39,5	175		44,8	47,0	50,4
80	33,1	34,3	36,7	39,6	180		45,2	47,4	50,8
81	33,3	34,5	36,9	39,8	185		45,6	47,8	51,2
82	33,5	34,7	37,1	40,0	190		45,9	48,2	51,6
83	33,7	34,9	37,3	40,2	195		46,2	48,5	52,0
84	33,9	35,0	37,4	40,3	200		46,5	48,8	52,4
85	34,0	35,1	37,5	40,4	205		49,1	52,7	
90	34,8	35,8	38,3	41,2	210		49,4	53,0	

Le maintien ou la stabilisation

L'objectif va être d'optimiser ses performances par l'alimentation tout en maintenant son poids de forme.

Ou tout simplement de revenir à l'équilibre suite à une prise de masse ou suite à une sèche ou perte de poids.

La diététique de la stabilisation se traduira par un équilibre alimentaire engendrant des apports égaux aux dépenses énergétiques tout en veillant à assurer un apport en protéines et en graisses de qualité et en quantité suffisante.

Ce n'est pas parce que l'on a atteint ses objectifs que la stabilisation est synonyme de relâchement. Il est impératif de garder les bonnes habitudes mises en place, les mêmes bases d'équilibre et de rester sur les mêmes fréquences d'extras une à deux fois par semaine.

Rappel



Points diététiques à conserver pour maintenir son poids

Besoins quotidiens conseillés :

- Bonne qualité des aliments.
- Sources de glucides à index glycémique moyen à bas.
- Peu de sucre et de produits sucrés.
- Apports suffisants en énergie mais sans excès.
- Privilégier les bonnes graisses.
- Continuer à consommer fruits et légumes.
- Ne pas dépasser un à deux repas extras par semaine.

Rappel

OBJECTIFS

Besoins en énergie totale

STABILISATION

= DET

Besoins en protéines

1,5 - 1,6 g/kg de poids de corps
Jusqu'à 2 g en cycle de force

Besoins en lipides

Minimum 1,5 g/kg de poids de corps

Besoins en glucides

3 à 5 g/kg de poids de corps ou à déduire après calcul des protéines et lipides

On va donc ajuster sa répartition alimentaire en fonction de sa dépense énergétique totale évaluée par le calcul de la DET.

À noter

Redescendre les apports énergétiques suite à une prise de masse par paliers de 200 à 300 kcal en moyenne pour l'homme et 150 à 200 kcal pour la femme.

Remonter les apports énergétiques suite à une perte de masse grasse par paliers de 200 à 300 kcal en moyenne pour l'homme et 150 à 200 kcal pour la femme.

Reprise et suite du calcul de départ

Un homme de 30 ans mesurant 1 m 80 et pesant 75 kg aura un métabolisme de base à 1 794 kcal par jour. À cela se multiplie le coefficient de 1,7 pour un travail sédentaire avec une activité sportive de 1 h 30 par jour, soit un total de 3 050 kcal ; ou le coefficient de 1,4 les jours sans sport, soit 2 500 kcal. La dépense énergétique totale de cette personne variera donc entre 2 500 et 3 000 kcal environ.

Pour des raisons pratiques il sera plus simple d'établir une moyenne par jour.

Équilibre des apports avec trois séances de sport par semaine

- 3 jours avec sport : $3 \times 3\,050 \text{ kcal} = 9\,150 \text{ kcal}$
- 4 jours sans sport : $4 \times 2\,500 \text{ kcal} = 10\,000 \text{ kcal}$

Soit un total de 19 150 kcal pour 7 jours, ce qui donne $19\,150 / 7 = 2\,700$.

Soit 2 700 kcal par jour en moyenne.

Répartition

- Protéines : $1,6 \text{ g} \times 75 = 120 \text{ g}$

Soit en kcal $120 \times 4 \text{ kcal} = 480 \text{ kcal}$.

- Lipides : $1,5 \text{ g} \times 75 = 112 \text{ g}$

Soit en kcal $112 \times 9 \text{ kcal} = 1\,008 \text{ kcal}$.

Soit un sous-total de 1 488 kcal.

· Sur 2 700 kcal, il reste à couvrir 1 212 kcal par les glucides, soit $1212 / 4 \text{ kcal} = 303 \text{ g}$ de glucides (4 g de glucides par kilo de poids de corps).

Total : 2 700 kcal avec 120 g de protéines, 112 g de lipides et 303 g de glucides.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les plans alimentaires types

Voici des exemples de plans alimentaires avec évolution calorique en fonction des profils homme / femme et des orientations alimentaires. Pour des raisons pratiques, les plans alimentaires sont simplifiés et proposés sur 3 repas et 1 à 2 collations. Il est également possible de répartir ou fractionner différemment selon sa journée.

Répartitions omnivores

Petit déjeuner	<p>Pancakes protéinés + fruits de saison</p> <ul style="list-style-type: none">ou Muesli et oléagineux, yaourt/fromage blanc ou lait/lait végétal (+ ou – protéines supplémentaires) + fruits de saisonou Smoothie bowl (banane, fruits de saison, noix de coco, graines, protéine végétale ou de lait)ou Tartines de pain de seigle ou complet, beurre d'amande ou avocat et œufs brouillés ou jambon ou poisson gras + fruits de saisonou Tartines de pain complet, beurre ou beurre végétal, miel ou confiture allégée en sucres, bol de fromage blanc et fruits de saisonou Galette de sarrasin garnie (œuf, fromage) + fruits de saison
Collations	<p>Fruits de saison ou fruits secs et oléagineux + ou – protéines</p> <ul style="list-style-type: none">ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...) + ou – protéine végétale ou de laitou Pancakes protéinésou Fromage blanc et muesli
Repas	<p>Légumes en salade ou soupe Légumes cuits Céréales complètes, légumineuses, tubercules, pain complet</p> <p>Sources de protéines à alterner Régulièrement : volaille, viande (dont viande rouge bœuf, porc, agneau... à limiter à 500 g par semaine) 2 ou 3 fois par semaine : poisson Régulièrement : œufs (durs, au plat, en omelette, dans la préparation...)</p> <p>+ huiles végétales de qualité + ou – fromage + ou – fruits de saison</p>
Optionnels santé	<p>Levures Graines, graines germées Gomasio</p>

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Exemples de répartition profil homme de poids moyen 75-80 kg.

Aliments		2 600 kcal	2 800 kcal	3 200 kcal	3 600 kcal
		135 g protéines 100 g lipides 289 g glucides	140 g protéines 106 g lipides 320 g glucides	151 g protéines 111 g lipides 400 g glucides	162 g protéines 118 g lipides 472 g glucides
Petit déjeuner Ex. version salée	Protéines	3 œufs	3 œufs	3 œufs	3 œufs
	Matières grasses	15 g	20 g	20 g	20 g
	Pain complet	100 g	110 g	110 g	120 g
	Fruits	150 g	150 g	150 g	150 g
	Banane			100 g	100 g
Collation	Fruits	150 g	150 g	150 g	150 g
	Pain complet			60 g	100 g
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Féculents	90 g	100 g	120 g	150 g
	Viande ou poisson	150 g	150 g	150 g	150 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g	20 g
Collation	Protéines	30 g	30 g	30 g	30 g
	Oléagineux	20 g	20 g	25 g	30 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g	30 g ou 150g	30 g ou 150 g
	Avoine instantanée	30 g	50 g	60 g	80 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Féculents	90 g	100 g	100 g	100 g
	Viande ou poisson	150 g	150 g	150 g	150 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g	20 g

Aliments		2 300 kcal	2 120 kcal
		135 g protéines 99 g lipides 218 g glucides	141 g protéines 96 g lipides 172 g glucides
Petit déjeuner Ex. version salée	Protéines	3 œufs	3 œufs + 1 blanc
	Matières grasses	15 g	15 g
	Pain complet	100 g	70 g
	Fruits	150 g	150 g
Collation	Fruits	150 g	150 g
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Féculents	70 g	70 g
	Viande ou poisson	150 g	150 g
	Matières grasses	20 g	20 g
Collation	Protéines	30 g	40 g
	Oléagineux	15 g	15 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g
	Avoine instantanée	30 g	0 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Féculents	30 g	0 g
	Viande ou poisson	200 g	200 g
	Matières grasses	20 g	20 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumes/crudités/soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Matières grasses : 10 g = 10 g de beurre ou équivalent à 10 g de lipides.

* Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.

* Protéines collation : en poudre ou en équivalence.

* Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

* Si ajout de 20-30 g de fromage : + environ 100 kcal sur la répartition.

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumes / crudités / soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Matières grasses : 10 g = 10 g de beurre ou équivalent à 10 g de lipides.

- * Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.
- * Protéines collation : en poudre ou en équivalence.
- * Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.
- * Si ajout de 20-30 g de fromage : + environ 100 kcal sur la répartition.

Exemples de répartition profil femme de poids moyen 60-65 kg.

	Aliments	2 100 kcal	2 300 kcal	2 500 kcal
		120 g protéines 76 g lipides 233 glucides	125 g protéines 83 g lipides 263 glucides	136 g protéines 84 g lipides 300 g glucides
Petit déjeuner Ex. version salée	Œufs Matières grasses Pain complet Fruits	2 œufs + 2 blancs 10 g 80 g 150 g	2 œufs + 2 blancs 15 g 90 g 150 g	2 œufs + 2 blancs 15 g 90 g 150 g
Collation	Fruits Banane Fromage blanc	150 g	150 g	150 g 100 g 100 g
Déjeuner	Légumes/crudités Féculents Viande ou poisson Matières grasses	250-300 g 75 g 130 g 15 g	250-300 g 80 g 130 g 15 g	250-300 g 80 g 130 g 15 g
Collation	Protéines Oléagineux Fruits secs ou fruits Avoine instantanée	30 g 20 g 30 g ou 150 g	30 g 20 g 30 g ou 150 g 30 g	30 g 20 g 30 g ou 150 g 50 g
Dîner	Légumes/crudités Féculents Viande ou poisson Matières grasses	250-300 g 75 g 130 g 15 g	250-300 g 80 g 130 g 15 g	250-300 g 80 g 130 g 15 g

Aliments		2 000 kcal	1 800 kcal
		118 g protéines 75 g lipides 214 g glucides	125 g protéines 74 g lipides 158 g glucides
Petit déjeuner Ex. version salée	Œufs	2 œufs + 2 blancs	2 œufs + 2 blancs
	Matières grasses	10 g	10 g
	Pain complet	70 g	60 g
	Fruits	150 g	150 g
Collation	Fruits	150 g	150 g
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Féculents	65 g	65 g
	Viande ou poisson	130 g	150 g
	Matières grasses	15 g	15 g
Collation	Protéines	30 g	35 g
	Oléagineux	20 g	15 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150g	30 g ou 150 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Féculents	65 g	0 g
	Viande ou poisson	130 g	150 g
	Matières grasses	15 g	15 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

- * Légumes / crudités / soupe.
- * Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.
- * Matières grasses : 10 g = 10 g de beurre ou équivalent à 10 g de lipides.
- * Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.
- * Protéines collation : en poudre ou en équivalence.
- * Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.
- * Si ajout de 20-30 g de fromage : + environ 100 kcal sur la répartition.

Répartitions flexitariennes

Petit déjeuner	<p>Pancakes protéinés + fruits de saison</p> <p>ou Muesli et oléagineux, yaourt/fromage blanc ou lait/lait végétal + fruits de saison</p> <p>ou Smoothie bowl (banane, fruits de saison, noix de coco, graines, protéine végétale ou de lait).</p> <p>ou Tartines de pain de seigle ou complet, beurre d'amande ou avocat et œufs brouillés ou jambon ou poisson gras + fruits de saison</p> <p>ou Galette de sarrasin garnie (œuf, fromage) + fruits de saison</p>
Collations	<p>Fruits de saison ou fruits secs et oléagineux + ou – protéine végétale ou de lait</p> <p>ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...) + ou – protéine végétale ou de lait</p> <p>ou Pancakes protéinés</p>
Repas	<p>Légumes en salade ou soupe Légumes cuits Céréales complètes, légumineuses, tubercules, pain complet</p> <p>Sources de protéines à alterner 1 à 3 fois par semaine : volaille/viande 1 à 3 fois par semaine : poisson 3 à 4 fois par semaine : tofu, seitan, galette protéinée Régulièrement : œufs (durs, au plat, en omelette, dans la préparation...) Régulièrement : association légumineuses et céréales ou « pâtes » de lentilles corail</p> <p>+ huiles végétales de qualité + ou – fromage + ou – fruits de saison</p>
Optionnels santé	<p>Spiruline Algues Levures Graines, graines germées Gomasio</p>

Exemples de répartition profil homme de poids moyen 75-80 kg.

Aliments		2 600 kcal	2 810 kcal	3 200 kcal	3 600 kcal
		140 g protéines 91 g lipides 307 g glucides	148 g protéines 95 g lipides 340 g glucides	158 g protéines 104 g lipides 407 g glucides	167 g protéines 123 g lipides 457 g glucides
Petit déjeuner Ex. smoothie bowl	Protéines	30 g	30 g	30 g	30 g
	Lait d'amande	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
	Coco séchée/ graines	20 g	20 g	20 g	25 g
	Céréales/avoine	70 g	80 g	80 g	80 g
	Banane	100 g	100 g	100 g	100 g
	Fruits	150 g	150 g	150 g	150 g
Collation	Fruits	150 g	150 g	150 g	150 g
	Avoine			40 g	60 g
	Lait végétal			200 ml	200 ml
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Céréales	30 g	40 g	40 g	60 g
	Légumineuses	90 g	90 g	90 g	90 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g	25 g
	Fromage	30 g	35 g	40 g	40 g
Collation	Protéines	30 g	30 g	30 g	30 g
	Lait d'amande	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
	Oléagineux	20 g	20 g	20 g	25 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g
	Avoine		40 g	40 g	60 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Féculents	80 g	80 g	120 g	135 g
	Aliment protéiné	150 g	150 g	150 g	150 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g	25 g

Aliments		2 300 kcal	2 100 kcal
		157 g protéines	160 g protéines
		86 g lipides	88 g lipides
		225 g glucides	166 g glucides
Petit déjeuner Ex. smoothie bowl	Protéines	40 g	45 g
	Lait d'amande	200 ml	200 ml
	Coco séchée	15 g	15 g
	Céréales/avoine	50 g	50 g
	Banane	0 g	0 g
	Fruits	150 g	150 g
Collation	Fruits	0 g	0 g
	Avoine		
	Lait végétal		
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Céréales	30 g	0 g
	Légumineuses	80 g	80 g
	Matières grasses	20 g	20 g
	Fromage	30 g	40 g
Collation	Protéines	40 g	45 g
	Lait d'amande	200 ml	200 ml
	Oléagineux	15 g	15 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g
	Avoine		
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Féculents	50 g	0 g
	Aliment protéiné	200 g	200 g
	Matières grasses	20 g	20 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumineuses : poids sec avant cuisson.

* Légumes/crudités/soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Protéines matin et collation : protéines en poudre de lait ou végétales ou en équivalence.

* Aliment protéiné : viande, poisson, tempeh, seitan ou multiplier par 1,6 pour l'équivalence en tofu.

* Matière grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.

* Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumineuses : poids sec avant cuisson.

* Légumes / crudités / soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Protéines matin et collation : protéines en poudre de lait ou végétales ou en équivalence.

* Aliment protéiné : viande, poisson, tempeh, seitan ou multiplier par 1,6 pour l'équivalence en tofu.

* Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.

* Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Exemples de répartition profil femme de poids moyen 60-65 kg.

Aliments		2 000 kcal	1 800 kcal
		125 g protéines 72 g lipides 210 g glucides	131 g protéines 68 g lipides 167 g glucides
Petit déjeuner Ex. smoothie bowl	Protéines	30 g	30 g
	Lait d'amande	150 ml	150 ml
	Coco séchée	10 g	10 g
	Céréales/avoine	30 g	30 g
	Banane	100 g	0 g
	Fruits	150 g	150 g
Collation	Fruits	150 g	150 g
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Céréales	20 g	20 g
	Légumineuses	70 g	70 g
	Matières grasses	20 g	15 g
	Fromage	20 g	20 g
Collation	Protéines	30 g	30 g
	Lait de soja	150 ml	150 ml
	Oléagineux	15 g	15 g
	Fruits secs ou fruits Avoine	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g
	Féculents	30 g	0 g
	Aliment protéiné	150 g	200 g
	Matières grasses	20 g	15 g

Petit déjeuner	<p>Pancakes aux protéines végétales et fruits de saison</p> <p>ou Muesli et oléagineux, yaourt de soja ou lait végétal et fruits de saison</p> <p>ou Smoothie bowl (banane, fruits de saison, noix de coco, graines, protéine végétale)</p> <p>ou Tartines de pain de seigle ou complet, beurre d'amande ou avocat, tofu brouillé et fruits de saison</p> <p>ou Galette de sarrasin garnie (tofu brouillé, levure, épinards, graines de lin) et fruits de saison</p>
Collations	<p>Fruits de saison ou fruits secs et oléagineux + ou – céréales type avoine, muesli avec lait végétal</p> <p>ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...) + ou – protéines végétales</p> <p>ou Pancakes protéinés</p>
Repas	<p>Légumes en salades ou soupe</p> <p>Légumes cuits</p> <p>Légumineuses et céréales</p> <p>+ ou – tofu, seitan, edamame, galette enrichie en protéines végétales</p> <p>+ huiles végétales de qualité</p> <p>+ ou – fruits de saison</p>
Optionnels santé	<p>Spiruline</p> <p>Algues</p> <p>Levures</p> <p>Graines et graines germées</p> <p>Gomasio</p>

- * Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).
- * Légumineuses : poids sec avant cuisson.
- * Légumes / crudités / soupe.
- * Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.
- * Protéines matin et collation : protéines en poudre de lait ou végétales ou en équivalence.
- * Aliment protéiné : viande, poisson, tempeh, seitan ou multiplier par 1,6 pour l'équivalence en tofu.
- * Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème ou crème de coco.

* Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Répartitions véganes

Pour ce mode d'alimentation, il faudra veiller à des apports suffisants en :

- Protéines végétales : légumineuses, céréales, oléagineux, soja et dérivés, seitan.
- Vitamine B12 car absente des produits végétaux, dans compléments végans en B12.
- Vitamine D : produits enrichis en vitamine D et compléments végans en vitD.
- Iode : algues et compléments végans d'iode.
- Oméga 3 : huiles, graines et compléments végans d'oméga 3 à base de micro-algues.
- Fer : légumineuses, céréales, oléagineux, fruits secs, soja et dérivés, légumes feuilles. Son taux d'assimilation est beaucoup plus faible que dans les produits animaux. Il faudra donc veiller à en apporter suffisamment, et si besoin se compléter.
- Calcium : laits végétaux enrichis, yaourts végétaux enrichis, tofu, tempeh et oléagineux.

Petit déjeuner	<p>Pancakes aux protéines végétales et fruits de saison</p> <p>ou Muesli et oléagineux, yaourt de soja ou lait végétal et fruits de saison</p> <p>ou Smoothie bowl (banane, fruits de saison, noix de coco, graines, protéine végétale)</p> <p>ou Tartines de pain de seigle ou complet, beurre d'amande ou avocat, tofu brouillé et fruits de saison</p> <p>ou Galette de sarrasin garnie (tofu brouillé, levure, épinards, graines de lin) et fruits de saison</p>
Collations	<p>Fruits de saison ou fruits secs et oléagineux + ou – céréales type avoine, muesli avec lait végétal</p> <p>ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...) + ou – protéines végétales</p> <p>ou Pancakes protéinés</p>
Repas	<p>Légumes en salades ou soupe</p> <p>Légumes cuits</p> <p>Légumineuses et céréales</p> <p>+ ou – tofu, seitan, edamame, galette enrichie en protéines végétales</p> <p>+ huiles végétales de qualité</p> <p>+ ou – fruits de saison</p>
Optionnels santé	<p>Spiruline</p> <p>Algues</p> <p>Levures</p> <p>Graines et graines germées</p> <p>Gomasio</p>

Exemples de répartition profil homme de poids moyen 75-80 kg.

Aliments		2 600 kcal	2 820 kcal	3 250 kcal	3 600 kcal
		166 g protéines 92 g lipides 278 g glucides	172 g protéines 94 g lipides 321 g glucides	183 g protéines 109 g lipides 383 g glucides	192 g protéines 112 g lipides 457 g glucides
Petit déjeuner Ex. version salée pain de seigle, tofu brouillé	Tofu brouillé	150 g	150 g	150 g	150 g
	Pain de seigle	100 g	120 g	120 g	120 g
	Beurre d'amande	20 g	20 g	20 g	20 g
	Fruits	150 g	150 g	150 g	150 g
	Banane				100 g
Collation	Fruits	150 g	150 g	150 g	150 g
	Protéines végétales	30 g	30 g	30 g	30 g
	Lait végétal			200 ml	250 ml
	Avoine			60 g	70 g
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Céréales	40 g	40 g	50 g	70 g
	Légumineuses	70 g	70 g	70 g	70 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g	20 g
Collation	Protéines végétales	30 g	30 g	30 g	30 g
	Lait d'amande	200 ml	200 ml	200 ml	250 ml
	Oléagineux	20g	20 g	20 g	20 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g
	Avoine	40 g	60 g	60 g	70 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Féculents	70 g	100 g	110 g	140 g
	Aliment protéiné	150 g	150 g	150 g	150 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g	20 g
	Mix de graines	10 g	10 g	20 g	20 g

	Aliments	2 300 kcal	2 130 kcal
		172 g protéines 84 g lipides 214 g glucides	170 g protéines 84 g lipides 173 g glucides
Petit déjeuner Ex. version salée pain de seigle, tofu brouillé	Tofu brouillé Pain de seigle Beurre d'amande Fruits	200 g 70 g 20 g 150 g	200 g 70 g 20 g 150 g
Collation	Fruits Protéines végétales	150 g 30 g	150 g 30 g
Déjeuner	Légumes/crudités Céréales Légumineuses Matières grasses	300 g ou + 30 g 70 g 20 g	300 g ou + 30 g 70 g 20 g
Collation	Protéines végétales Lait d'amande Oléagineux Fruits secs ou fruits	30 g 0 ml 20 g 30 g ou 150 g	30 g 0 ml 20 g 30 g ou 150 g
Dîner	Légumes/crudités Féculents Aliment protéiné Matières grasses	300 g ou + 50 g 200 g 20 g	300 g ou + 0 g 200 g 20 g

* Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).

* Légumineuses : poids sec avant cuisson ou poids en farine de légumineuses ou pâtes de légumineuses.

* Légumes / crudités / soupe.

* Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.

* Protéines matin et collation : protéines en poudre végétales ou en équivalence.

- * Aliment protéiné : tempeh, seitan ou multiplier par 1,6 pour l'équivalence en tofu.
- * Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème de coco.
- * Si ajout d'équivalences de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.

Exemples de répartition profil femme de poids moyen 60-65 kg.

Aliments		2 100 kcal	2 300 kcal	2 500 kcal
		129 g protéines 73 g lipides 232 g glucides	137 g protéines 76 g lipides 270 g glucides	140 g protéines 82 g lipides 300 g glucides
Petit déjeuner Ex. muesli et fruits	Yaourt de soja vanille	200 g	200 g	200 g
	Protéines végétales	10 g	10 g	10 g
	Muesli sans sucre	50 g	60 g	60 g
	Fruits	150 g	150 g	150 g
	Oléagineux ou coco	15 g	15 g	15 g
Collation	Fruits	150 g	150 g	150 g
	Protéines végétales	20 g	20 g	20 g
	Lait végétal			200 ml
	Avoine			20 g
Déjeuner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300g
	Céréales	20 g	40 g	40 g
	Légumineuses	70 g	70 g	70 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g
Collation	Protéines végétales	20 g	20 g	20 g
	Lait d'amande	200 ml	200 ml	200 ml
	Oléagineux	15 g	15 g	15 g
	Fruits secs ou fruits	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g	30 g ou 150 g
	Avoine		20 g	20 g
Dîner	Légumes/crudités	250-300 g	250-300 g	250-300 g
	Féculents	60 g	70 g	80 g
	Aliment protéiné	130 g	130 g	130 g
	Matières grasses	20 g	20 g	20 g

	Aliments	2 030 kcal	1 800 kcal
		126 g protéines 73 g lipides 217 g glucides	130 g protéines 66 g lipides 172 g glucides
Petit déjeuner Ex. muesli et fruits	Yaourt de soja vanille Protéines végétales Muesli sans sucre Fruits Oléagineux ou coco	200 g 10 g 50 g 150 g 15 g	200 g 10 g 50 g 150 g 15 g
Collation	Fruits Protéines végétales	150 g 20 g	0 g 20 g
Déjeuner	Légumes/ crudités Céréales Légumineuses Matières grasses	250-300 g 20 g 70 g 20 g	300 g ou + 20 g 70 g 15 g
Collation	Protéines végétales Lait d'amande Oléagineux Fruits secs ou fruits Avoine	20 g 200 ml 15 g 30 g ou 150 g	20 g 200 ml 15 g 30 g ou 150 g
Dîner	Légumes/ crudités Féculents Aliment protéiné Matières grasses	250-300 g 40 g 130 g 20 g	300 g ou + 0 g 180 g 15 g

- * Féculents : poids sec avant cuisson (riz complet ou basmati, céréales, pâtes complètes...) ou multiplier par 3,5 pour l'équivalence en tubercules avant cuisson (pommes de terre, patate douce).
- * Légumineuses : poids sec avant cuisson ou poids en farine de légumineuses ou pâtes de légumineuses.
- * Légumes / crudités / soupe.
- * Fruits ou équivalent à 20 g de glucides en fruits.
- * Protéines matin et collation : protéines en poudre végétales ou en équivalence.
- * Aliment protéiné : tempeh, seitan ou multiplier par 1,6 pour l'équivalence en tofu.
- * Matières grasses : 20 g = 2 cs d'huile (1 olive + 1 colza) ou occasionnellement 100 ml de crème de coco.
- * Si ajout d'équivalence de 20 g de sucre : + 80 à 100 kcal sur la répartition.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



L'équilibre alimentaire

Cette partie est destinée aux personnes pratiquant le renforcement musculaire deux à trois fois par semaine en cours collectifs, dans le cadre d'une remise en forme et dans le but d'un bien-être corporel.

Objectifs

- Se tonifier.
- Se sculpter.
- Se sentir mieux dans son corps.
- Être en forme.

L'alimentation sera essentiellement basée sur un rééquilibrage alimentaire, avec des apports égaux aux dépenses pour un maintien de poids et des apports inférieurs aux dépenses pour une perte de poids, tout en veillant à la qualité des aliments. La dépense énergétique est basée sur des moyennes générales, à adapter au cas par cas :

- 2 000 à 2 300 kcal (ou +) pour les femmes.
- 2 300 à 2 700 kcal (ou +) pour les hommes.

Apport en protéines : autour de 1,2 à 1,5 g par kilo de poids de corps par jour.

Apport en lipides : autour de 1,5 g par kilo de poids de corps par jour.

Apport en glucides : autour de 3 à 4 g par kilo de poids de corps par jour.

Soit, pour une femme, entre 60 et 100 g de protéines par jour, entre 75 et 110 g de lipides par jour et entre 180 et 250 g de glucides par jour.

Soit, pour un homme, entre 85 et 120 g de protéines par jour, entre 110 et 130 g de lipides par jour et entre 200 et 310 g de glucides par jour.

Répartition de type femme à 2 000-2 100 kcal

Petit déjeuner	2 pancakes maison + 1 portion de fruits de saison ou 60 g muesli et 10 g oléagineux/graines, 125 g yaourt/fromage blanc (ou lait/lait végétal), 1 cc de sucre naturel + 1 portion de fruits de saison ou Smoothie bowl (banane, fruits de saison, 1 cc de noix de coco, 10 g de graines, 10 g de protéine végétale, 150 ml de lait/lait végétal) ou 75 g de pain de seigle ou complet, 10-15 g de beurre (ou beurre d'amande ou ½ avocat), 1 œuf au plat ou à la coque (ou tofu brouillé) + 1 portion de fruits de saison
Collations	1 portion de fruits de saison (ou fruits secs) et 15 g d'oléagineux ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...)
Repas 1	Légumes en salade et/ou soupe et/ou légumes cuits 150-200 g cuits de céréales complètes, légumineuses, tubercules ou 100 g de pain complet (ou de galette wrap au blé) 120-150 g de source de protéines à alterner : viande, poisson, œufs, tofu, seitan + 2 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité
Repas 2	Légumes en salade et/ou soupe et/ou légumes cuits 200 à 250 g cuits de mélange de céréales complètes et légumineuses 30 g de fromage ou 1 laitage/laitage végétal + 2 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité + ou – fruits de saison
Facultatif	+ ou – l'équivalent de 2-3 morceaux de sucre (voir équivalences)

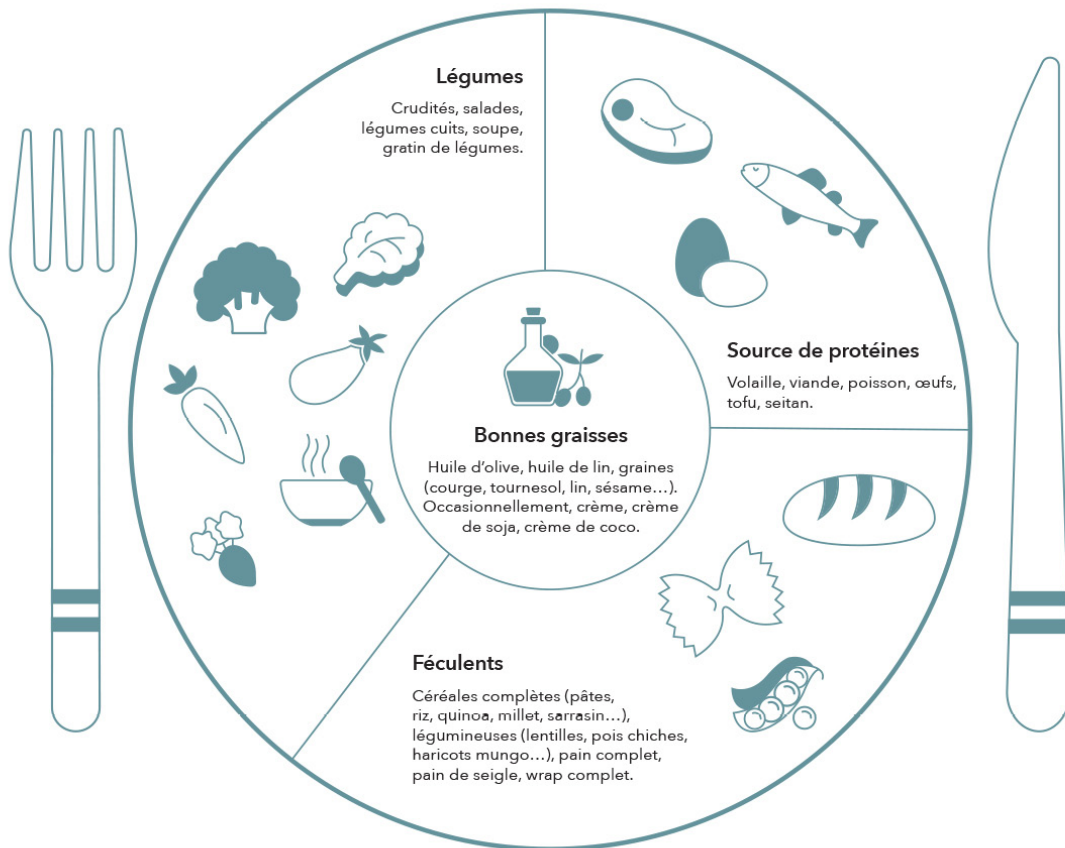
* La base à 2 000-2 100 kcal est à ajuster plus ou moins selon le ressenti énergétique et les signaux de faim ou de satiété.

Répartition type homme à 2 400-2 500 kcal

Petit déjeuner	<p>3 pancakes maison + 1 portion de fruits de saison</p> <p>ou 80 g muesli et 10 g oléagineux/graines, 125 g yaourt/fromage blanc (ou lait/lait végétal), 1 cc de sucre naturel + 1 portion de fruits de saison</p> <p>ou Smoothie bowl (2 bananes, fruits de saison, 1 cc de noix de coco, 10 g de graines, 15 g de protéine végétale, 200 ml de lait/lait végétal)</p> <p>ou 90 g de pain de seigle ou complet, 10-15 g de beurre (ou beurre d'amande ou ½ avocat), 1 ou 2 œufs au plat ou à la coque (ou tofu brouillé) + 1 portion de fruits de saison</p>
Collations	<p>1 portion de fruits de saison (ou fruits secs) et 20 g d'oléagineux</p> <p>ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...)</p>
Repas 1	<p>Légumes en salade et/ou soupe et/ou légumes cuits 200-250 g cuits de céréales complètes, légumineuses, tubercules ou 150 g de pain complet (ou de galette wrap au blé) 150-180 g de source de protéines à alterner : viande, poisson, œufs, tofu, seitan + 2 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité</p>
Repas 2	<p>Légumes en salade et/ou soupe et/ou légumes cuits 280-300 g cuits de mélange de céréales complètes et légumineuses 40 g de fromage ou 150 g de laitage/laitage végétal + 2 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité + ou – fruits de saison</p>
Facultatif	<p>+ ou – l'équivalent de 3-4 morceaux de sucre (voir équivalences)</p>

* La base à 2 400-2 500 kcal est à ajuster plus ou moins selon le ressenti énergétique et les signaux de faim ou de satiété.

Assiette équilibrée



La perte de poids

Cette partie est destinée aux personnes pratiquant le renforcement musculaire deux à trois fois par semaine en cours collectifs, dans le cadre d'une remise en forme et dans le but d'un bien-être corporel.

Pas de régime miracle

Il pourrait être tentant de se tourner vers des méthodes radicales car on en a marre et on voudrait que son corps change vite ! Mais il est important de rappeler que ce poids ne s'est pas pris en quelques semaines et est peut-être accumulé depuis plusieurs années. Les régimes miracle affichant des pertes de poids rapides provoquent tous à terme des carences, sont acidifiants pour l'organisme et activent les systèmes d'alerte et de défense de celui-ci qui fera alors tout pour reprendre ce poids et se protéger de toutes ces agressions.

Pas de régime miracle, on respecte son corps en alliant un équilibre alimentaire adapté, une légère baisse énergétique par la limitation de certains aliments et l'activation du métabolisme par le sport pour que le corps puisse aller chercher dans les réserves.

Il est important de se fixer des objectifs réalisables et qui respectent votre organisme. Pas de restrictions anarchiques. On allie équilibre et plaisir en variant ses aliments, ses recettes, ses assaisonnements. On enlève le superflu tout en gardant des petits plaisirs.

Les repères



L'IMC (indice de masse corporelle)
= masse (kg)/taille² (m)

IMC = 19 à 25 : **poids normal**

IMC = 25 à 30 : **surpoids**

IMC = + de 30 à 35 : **obésité**

L'IMC est inadapté en cas de forte masse musculaire car celle-ci n'est pas prise en compte dans le calcul.

Le ressenti personnel dans ses vêtements : accepter que chaque personne soit différente, l'important étant de se sentir bien dans son corps.

À éviter : se comparer aux « normes » des magazines qui n'ont aucun fondement. Le poids idéal n'existe pas, seul vous savez ce qui est bon pour vous.

L'équilibre alimentaire

Pour perdre du poids, on adapte son équilibre alimentaire en réduisant la part de « féculents », de sucres et de mauvaises graisses.

L'apport énergétique pour perdre du poids sera basé sur des moyennes générales, à adapter au cas par cas :

- 1 600 à 1 900 kcal (ou +) pour une femme.
- 2 100 à 2 300 kcal (ou +) pour un homme.

Les sources de protéines doivent être présentes pour éviter la fonte musculaire, mais dans des proportions de 1,3-1,5 g par kilo de poids de corps car la sollicitation musculaire n'en nécessite pas davantage.

Pour une femme dont l'objectif de poids se situerait entre 50 et 70 kg, les besoins en protéines sont largement couverts par l'apport journalier de :

- 100 à 150 g de viande ou poisson ou 150 g de tofu ou seitan ou galettes protéinées.
- 1 à 2 laitages végétaux ou de vache.
- 1 portion d'oléagineux.
- 1 à 2 portions de céréales complètes et légumineuses.

Pour un homme dont l'objectif de poids se situerait entre 70 et 80 kg, les besoins en protéines sont largement couverts par l'apport journalier de :

- 200 g de viande ou poisson ou 200 g de tofu ou seitan ou galettes protéinées.
- 2 œufs moyens.
- 2 laitages végétaux ou de vache.
- 2 portions d'oléagineux.
- 1 à 2 portions de céréales complètes et légumineuses.

Ou en version végan :

- 150-200 g de tofu ou seitan ou galettes protéinées.
- 2 laitages végétaux.

- 2 portions d'oléagineux.
- 1 portion de céréales complètes et 2 portions de légumineuses.

L'équilibre se construit en fonction de chacun, mais les bases sont communes à tout le monde. Il faut apporter à l'organisme ce dont il a besoin.

De l'eau

L'eau est le premier constituant de l'organisme.

Elle est nécessaire à son bon fonctionnement et à l'élimination des déchets. C'est la seule boisson indispensable.

De 1 à 2 litres par jour.

Des fruits et légumes

Pour les vitamines, les minéraux, les antioxydants et leurs propriétés anticancer. À consommer frais ou surgelés ou en bocaux au naturel. Jusqu'à 3 portions de fruits frais ou secs et en quantité selon l'envie pour les légumes.

1 portion de fruits = 1 pomme, 1 poire, 2 clémentines, 1 petite banane, 1/2 pamplemousse, 15 grains de raisin, 15 cerises, 3 ou 4 abricots, un ramequin de fruits rouges ou 100 g de compote sans sucres ajoutés.

1 portion de fruits secs = 4 ou 5 abricots secs, 2 cuillerées à soupe de raisins secs ou 2 figues sèches.

Des céréales complètes, légumineuses et tubercules

Pour l'énergie mais en quantité adéquate, adaptée à la dépense physique et légèrement en deçà des besoins pour pouvoir perdre du poids.

Riz (basmati, sauvage, rouge, brun), blé complet (pâtes, pain, semoule), sarrasin, millet, petit épeautre, quinoa, lentilles, pois cassés, pois chiches, fèves, marrons, pommes de terre, patate douce.

Des sources de protéines

Pour la régénération de l'organisme et notamment des muscles.

- Viandes maigres : poulet, dinde, filet de bœuf, filet mignon, filet de veau, steak haché à 5 % de matière grasse.
- Poissons : bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, espadon, truite. Saumon, maquereau ou sardine, pas plus d'une à deux fois par semaine ; thon une fois toutes les deux semaines maximum.
- Tofu, seitan, tempeh, galette protéinée.
- Association de légumineuses et céréales pour les végétariens ou végétaliens.

Des oléagineux

Pour les bonnes graisses, les oméga 3, le magnésium et la vitamine E.

Amandes, noix, noisettes, noix de pécan, noix de cajou.

Des graisses de qualité

Pour les cellules et membranes cellulaires, pour le cerveau et le système cardiovasculaire.

- Huile d'olive, huile de colza, 2 à 4 cuillerées à soupe par jour.
- Beurre cru 10 g par jour maximum ou 1 à 2 cuillerées à café de purée d'oléagineux.
- 1/2 ou 1 avocat, 2 ou 3 fois par semaine.

Des optionnels riches en vitalité

Graines de lin, de courge, de sésame, graines germées et levures à rajouter à souhait dans vos plats de légumes et salades.

Les non-indispensables à limiter

- Le sucre et les sucreries : ne pas dépasser l'équivalent de 3 ou 4 morceaux de sucre par jour. Un sucre équivaut à 1 cuillerée à café de miel, de confiture, de sucre complet ou 1 carré large de chocolat noir à 70 %.
- Le fromage : rester sur une portion de 30 g, de 0 à 3 fois par semaine, ou bien 70 à 80 g pris en une fois à la place de la source de protéine, maximum une fois par semaine.
- Les laitages : de 0 à 2 par jour.
- Les extras « plaisir » : maximum une fois par semaine en quantité modérée (voir Les extras).

L'objectif d'une perte de poids est de perdre les graisses accumulées et de préserver sa masse maigre, c'est-à-dire ses muscles. C'est pour cette raison qu'une perte de poids raisonnable

sera de l'ordre de maximum 3 à 4 kg par mois. Au-delà on grappille sur la masse musculaire, sauf bien évidemment si l'on est dans le cas d'une obésité importante, où l'on peut envisager de perdre jusqu'à 6 kg dans le mois.

Répartition type de perte de poids

La répartition de l'alimentation sur la journée est primordiale.

Il vaut mieux étaler sa ration sur plusieurs petits repas que sur un ou deux qui seront alors beaucoup moins bien métabolisés : les montées importantes d'insuline associées transformeront une partie de l'énergie non utilisée en graisses et entraîneront une fatigue postprandiale inévitable.

Si l'on pratique le jeûne intermittent (qui n'est pas abordé dans l'ouvrage), il est possible de répartir ses apports sur trois prises (déjeuner, collation, dîner) sans réduire l'apport énergétique global.

La plupart du temps, un apport le matin est plutôt conseillé dans le cadre d'une perte de poids car les besoins commencent dès le début de la journée, et chaque besoin non satisfait s'accumule et vient se réveiller en fin de journée, d'où les fringales du soir.

Le petit déjeuner

- Une boisson chaude non sucrée (thé, café, tisane...).
- Une source d'énergie : 3 petites tranches de pain complet ou 4 à 5 cuillerées à soupe de céréales type muesli, flocons d'avoine ou All-Bran ou 1 belle banane.
- Une portion de fruits frais ou secs ou 6 à 8 oléagineux.

Optionnel

Le laitage est non indispensable, tout dépend des tolérances : lait, yaourt, fromage blanc, fromage frais à varier avec des laitages végétaux de soja ou d'amande.

Éviter les 0 % qui n'ont aucun intérêt et préférer les natures en ajoutant 1 cuillerée à café de miel ou de confiture.

La matière grasse pour les tartines : 10 g de beurre ou de purée d'oléagineux (noisette, amande).

Le petit déjeuner peut être scindé en deux en prenant une partie au lever et l'autre dans la matinée sous forme de collation, au moins 2h30 à 3h après celui-ci. Ceci est valable surtout pour les personnes qui se lèvent tôt ou qui ont un déjeuner tardif, pas avant 13h30 ou 15h parfois.

Le déjeuner

· Une source d'énergie durable : féculents complets.

Pour une femme, en moyenne + ou – 10 % : 4 à 5 cuillerées à soupe cuites, soit entre 100 et 150 g cuites, ou 3 tranches de pain complet (60 g).

Pour un homme, en moyenne + ou – 10 % : 5 à 7 cuillerées à soupe cuites, soit entre 150 et 200 g cuites, ou 4 tranches de pain complet (80 g).

· Une source de légumes ou de crudités.

· Une portion de matière grasse.

· Un fruit ou une compote ou un laitage.

· (Facultatif, une source de protéines : 100 à 150 g ou 2 tranches de jambon ou 2-3 œufs.)

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



La collation (facultative)

Permet de redonner un coup de fouet et d'éviter la fringale et les grignotages du soir.

- Une portion de fruits frais ou secs + ou – 5 à 7 amandes ou noix.
- (Éventuellement un yaourt, fromage blanc ou yaourt de soja.)

Le dîner

- Une source de protéines : 100 à 200 g de viande, poisson ou jambon, ou de tofu, seitan ou steak végétal ou 2-3 œufs.
- Une à deux sources de légumes : crudités, cuits et / ou soupe.
- Une portion de matière grasse.
- Optionnel : une source d'énergie durable, féculents complets en quantité réduite, 2 à 3 cuillerées à soupe.

L'apport de féculents ou de pain n'est pas indispensable et à limiter le soir car on va profiter de la nuit pour puiser le déficit dans les graisses. Cependant, pour des personnes ayant une activité physique intense, il est possible d'en rajouter 2 à 3 soirs par semaine au maximum.

Pour ceux qui travaillent de nuit, inverser le repas du déjeuner et du dîner en privilégiant plus de féculents le soir.

Pour ceux qui ont un métabolisme plus lent et dont le poids ne descend pas : 3 à 4 fois par semaine, supprimer le féculent du midi et augmenter la proportion de légumes.

Répartition de type femme à 1 700-1 800 kcal

Petit déjeuner	<p>1 pancake maison + 1 portion de fruits de saison</p> <p>ou 40 g muesli et 10 g oléagineux/graines, 125 g yaourt/fromage blanc (ou lait/lait végétal), 1 cc de sucre naturel + 1 portion de fruits de saison</p> <p>ou Smoothie bowl (banane, fruits de saison, 1 cc de noix de coco, 10 g de graines, 10 g de protéine végétale, 150 ml de lait/lait végétal)</p> <p>ou 50 g de pain de seigle ou complet, 10 g de beurre (ou beurre d'amande ou ½ avocat), 1 œuf au plat ou à la coque (ou tofu brouillé) + 1 portion de fruits de saison</p>
Collations	<p>1 portion de fruits de saison (ou fruits secs) et 10 g d'oléagineux</p> <p>ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...)</p>
Repas 1	<p>Légumes en salade et / ou soupe et / ou légumes cuits 150-170 g cuits de céréales complètes, légumineuses, tubercules ou 80 g de pain complet (ou de galette wrap au blé) + 1,5 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité 20 g de fromage ou 1 laitage / laitage végétal</p>
Repas 2	<p>Légumes en salade et / ou soupe et / ou légumes cuits 120-150 g de source de protéines à alterner : viande, poisson, œufs, tofu, seitan + 1,5 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité + ou – fruits de saison + ou – l'équivalent de 2 morceaux de sucre (voir équivalences)</p>
Facultatif	<p>+ ou – l'équivalent de 2 morceaux de sucre (voir équivalences)</p>

* La base à 1 700-1 800 kcal est à ajuster plus ou moins selon le ressenti énergétique et les signaux de faim ou de satiété.

Répartition de type homme à 2 100-2 200 kcal

Petit déjeuner	<p>2 pancakes maison + 1 portion de fruits de saison</p> <p>ou 70 g muesli et 10 g oléagineux/graines, 150 g yaourt/fromage blanc (ou lait/lait végétal), 1 cc de sucre naturel + 1 portion de fruits de saison</p> <p>ou Smoothie bowl (1 banane, fruits de saison, 1 cc de noix de coco, 10 g de graines, 15 g de protéine végétale, 200 ml de lait/lait végétal)</p> <p>ou 70 g de pain de seigle ou complet, 10-15 g de beurre (ou beurre d'amande ou ½ avocat), 1 à 2 œufs au plat ou à la coque (ou tofu brouillé) + 1 portion de fruits de saison</p>
Collations	<p>1 portion de fruits de saison (ou fruits secs), 15 g d'oléagineux et 150 g yaourt/fromage blanc (ou végétal), 1 cc de sucre naturel</p> <p>ou 1 « raw bar » ou « energy ball » (à base de dattes, abricots secs, noix de cajou, amandes...) et 150 g yaourt/fromage blanc (ou végétal), 1 cc de sucre naturel</p>
Repas 1	<p>Légumes en salade et/ou soupe et/ou légumes cuits 200 g cuits de céréales complètes, légumineuses, tubercules (Facultatif, une source de protéines : 100 à 150 g ou 2 tranches de jambon ou 2-3 œufs.) 30 g de fromage ou 100 g de laitage/laitage végétal + 2 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité</p>
Repas 2	<p>Légumes en salade et/ou soupe et/ou légumes cuits 70 g de pain complet 200 g de source de protéines à alterner : viande, poisson, œufs, tofu, seitan + 2 cs d'huiles végétales d'assaisonnement de qualité</p>
Facultatif	<p>+ ou – l'équivalent de 3 morceaux de sucre (voir équivalences)</p>

* La base à 2 100-2 200 kcal est à ajuster plus ou moins selon le ressenti énergétique et les signaux de faim ou de satiété.

Une semaine de menus minceur

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Légumes sautés au wok avec 2 cc d'huile d'olive, sauce soja et graines de sésame Aiguillette de poulet grillée ou tofu fumé Petit épeautre en grain Salade verte vinaigrette (2 cc d'huile de colza) 1 poire	Salade composée : chou rouge, échalote, thon au naturel ou edamame, graines de courge et lin, 4 ou 5 noix, 30 g de chèvre frais, vinaigrette
Mardi	Salade de betteraves crues vinaigrette (1 cs d'huile de colza) Filet de dorade et poireaux en papillote ou galette de pois chiches (1 cc d'huile d'olive) Riz basmati 1 compote pommes-fraises sans sucres ajoutés	Flan de courgettes ou flan de légumes végan Salade verte vinaigrette (1 cs d'huile de colza)
Mercredi	Association de lentilles et quinoa Petits légumes 1 fromage blanc ou yaourt de soja	Roquette et graines germées vinaigrette (1 cs d'huile d'olive) Endives braisées Jambon grillé ou seitan mariné
Jeudi	Carottes râpées vinaigrette (1 cs d'huile de noix) Purée de pois cassés Galette de courgette 1 salade de fruits frais	Fenouil au citron, 1 cs d'huile d'olive Omelette aux fines herbes ou tofu brouillé
Vendredi	Tomates farcies avec du steak haché à 5 % de MG ou avec du haché végétal 1 cs d'huile d'olive, herbes Riz sauvage 1 compote de poires sans sucres ajoutés	Salade de tomates mozzarella (30 g) au basilic (1 cs d'huile d'olive) Rôti de veau aux champignons ou tempeh aux champignons
Samedi	Œufs mollets ou tofu aux herbes Épinards en branches à la crème 15 % (2 cs) 100 g de faisselle au coulis de fruits rouges sans sucres ajoutés	Menu plaisir Pizza maison Salade verte vinaigrette (1 cs d'huile d'olive) 1 part de tarte aux pommes (facultatif : 2 verres de vin)
Dimanche	Poireaux vinaigrette (1 cs d'huile de colza) Coquillettes complètes au coulis de tomates 1 compote pommes-abricots sans sucres ajoutés	Soupe de légumes Jambon blanc ou galette protéinée et brocolis



Pain perdu diététique

- 2 tranches de pain complet dur
- 1 œuf
- 2 cs de lait/lait végétal
- 2-3 cc de sucre naturel
- ½ cc de cannelle

Faire tremper les tranches de pain dans le mélange œuf-lait-sucre), puis faire revenir dans une poêle légèrement graissée à l'huile de coco pendant quelques minutes de chaque côté. Saupoudrer de cannelle et accompagner d'un verre de jus de fruits frais pressés.

puddingavoine-fruits

À préparer la veille pour le lendemain

- 40-50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait ou lait végétal + ou - 1 yaourt (de vache, brebis ou soja)
- 1-2 cc de miel, de sirop d'agave ou sucre complet
- ½ banane
- 1 ramequin de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 2 cc de graines de chia

Dans un bol ou un petit récipient, mélanger l'avoine avec le laitage et la source de sucre. Ajouter la banane en rondelles, les fruits rouges et les graines de chia. Refermer le récipient et laisser au réfrigérateur toute la nuit. Consommer le lendemain matin.

Variante cacao-coco

À la place des fruits rouges, ajouter 2 cc de cacao 100 % et 1 cs de noix de coco râpée.



Pour une version plus protéinée, ajouter 15-20 g de whey goût neutre ou de protéine végétale en poudre.



Le smoothie p'tit dej « rapide » et complet

Mixer ensemble :

- 1 banane
- 40-60 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait ou lait végétal (amande, soja, avoine ou coco)
- 2 cc de cacao 100 %

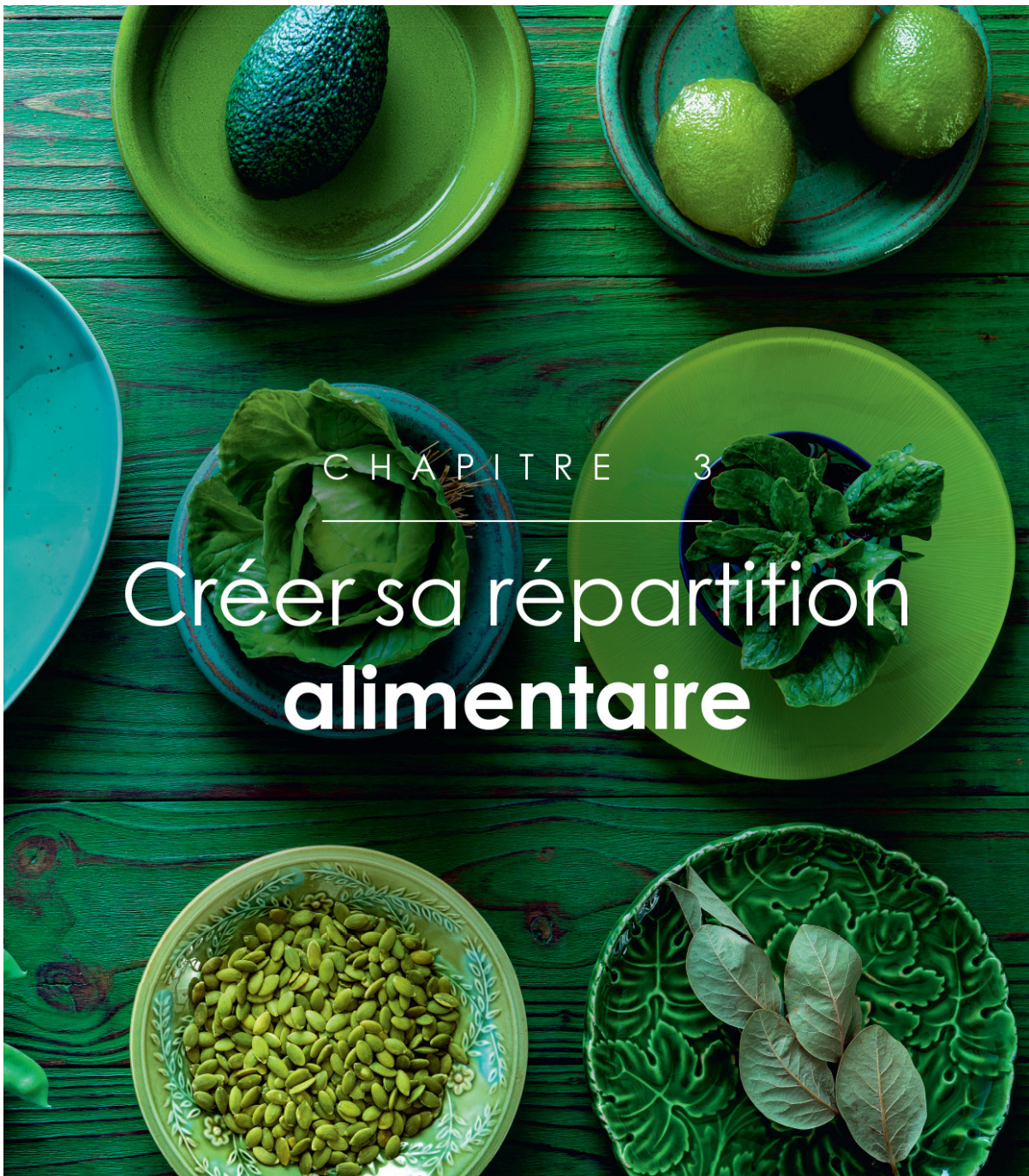


Pour une version plus protéinée, ajouter 15-20 g de whey goût neutre ou vanille ou de protéine végétale en poudre.





Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Le choix des aliments

En théorie, se munir de tous les nutriments et micronutriments nécessaires à notre organisme et à l'optimisation musculaire devrait suffire, cependant la question de la qualité et de l'origine des aliments est primordiale. En effet, ce n'est pas parce qu'une viande paraît bonne et riche en protéines qu'elle n'est pas aussi nocive par son apport en éventuels produits chimiques et déchets liés à l'élevage industriel de l'animal.

De même, utiliser des produits qui arrivent de l'autre bout de la planète, et qui par conséquent s'en trouvent abîmés ou n'ont pas terminé leur maturation, n'est pas bon non plus.

Chaque pollution, à laquelle nous contribuons en cautionnant certains modes de production, nous revient en pleine face par l'augmentation de la pollution environnementale, par les eaux, les pluies, l'air, etc. Toute cette pollution détériore notre organisme et l'oblige à utiliser une partie de son énergie, de ses vitamines et minéraux pour lutter contre ces déchets. Le foie, dont le rôle est de gérer les toxiques, s'en trouve ainsi engorgé.

Bien s'alimenter, oui, mais tout en restant écocitoyen. Votre corps et la planète vous en remercieront.



Moins de déchets dans
l'alimentation = plus de nutriments
utilisés pour les muscles

Certes, vous allez penser que ces choix de qualité sont coûteux, mais c'est votre santé que vous optimisez et les coûts en maladie, arrêts de travail, médicaments, etc., que vous réduisez.

Investir dans son alimentation, c'est investir dans tous les domaines de sa vie et les optimiser.

Il est important de rappeler que nous sommes aujourd'hui dans une société qui rajoute des produits toxiques dans nos assiettes à des fins de rendement pour :

- Augmenter la productivité agricole.
- Accélérer la croissance des animaux alimentant la filière de viande et de laitages.
- Conserver les aliments et les rendre le plus savoureux possible.
- Attirer le consommateur par l'ajout d'additifs apportant texture, couleurs et saveurs.

Éviter les aliments industriels qui regorgent d'éléments toxiques pour notre corps.

- Favoriser les aliments bio ou de petits producteurs locaux vous assurant la moindre utilisation de produits chimiques au profit de produits naturels.
- Respecter le bien-être de l'animal, élevé en plein air ou sur paille, nourri aux céréales bio et soigné par homéopathie et par les huiles

essentielles.

- Respecter l'écosystème.
- Choisir des produits de saison.

Avantages : moins de traitements car consommés rapidement ; les produits ne font pas le tour du monde avant de se retrouver dans notre assiette ; ils sont plus sains et moins coûteux car il y a moins d'intermédiaires.

Il existe de plus en plus de ventes directes de producteurs, organisées par des associations. Penser aux AMAP (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) et aux regroupements de petits producteurs.

Le marché est aussi un excellent lieu pour trouver ce dont on a besoin à des prix très compétitifs pour des produits de qualité.



Choisir des aliments naturels,
pas ou peu transformés

Le bio

À l'origine, tout était bio !

Et non bourré de cochonneries industrielles et chimiques. Notre organisme n'est pas fait pour être un accumulateur de produits toxiques. C'est ce qui crée les dégénérescences, les cancers, les dysfonctionnements hormonaux et de métabolisme.

Garanties d'un élevage bio

- Une alimentation entièrement biologique : pour être certifié bio, un élevage doit avant tout avoir une alimentation exclusivement biologique, c'est-à-dire excluant tout produit de synthèse ou non respectueux de l'environnement.
- L'interdiction des médicaments de synthèse : l'élevage n'emploie pas de médicaments de synthèse, car le système est plutôt basé sur la prévention. Les éleveurs et les vétérinaires privilégient les traitements homéopathiques et la phytothérapie. Les médicaments de synthèse ne sont utilisés que dans les cas ultimes.
- Le bien-être de l'animal est mis en avant : de meilleures conditions de vie pour l'animal limitent son stress et l'apparition des maladies.

Une alimentation bio ou issue d'une agriculture raisonnée permet d'éviter ou de limiter d'ingérer additifs alimentaires, pesticides, antibiotiques, hormones de croissance, OGM (organisme génétiquement modifié).

Attention aux cultures OGM

Beaucoup d'articles alimentaires contiennent des produits issus de cultures OGM. L'ONGI Greenpeace a établi la liste des marques susceptibles de commercialiser des produits issus de cultures OGM, des plantations dont les semences sont pour beaucoup brevetées par Monsanto, géant de l'industrie, racheté par Bayer en 2018.

Les perturbateurs endocriniens

« Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme. Elles peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants (OMS, 2002). »

Ces substances peuvent s'immiscer dans « la production, la sécrétion, le transport, le métabolisme, la liaison, l'action ou l'élimination des hormones naturelles » (Multigner, 2007).

Impacts sur la santé

- Impact sur la reproduction et la croissance.
- Développement de certains cancers.
- Atteintes du système immunitaire : moindre production d'anticorps et par conséquent vulnérabilité accrue aux maladies.
- Effets délétères sur le système nerveux : atteintes neurologiques.

Quelques exemples de perturbateurs endocriniens

- Bisphénol A et phtalates dans les plastiques.
- Composés perfluorés dans les ustensiles recouverts de Téflon.
- Parabens et sels d'aluminium dans les cosmétiques.
- Métaux lourds retrouvés entre autres dans les viandes et poissons, dans la fumée de cigarette, les emballages alimentaires...
- Pesticides dans l'alimentation, l'air et l'eau.

Recommandations

Puisque tous ces éléments sont néfastes pour la santé, et par la même occasion pour la performance sportive, voici quelques recommandations non exhaustives.

Dans nos assiettes

- Utiliser des produits frais et provenant de sources fiables garanties sans utilisation de pesticides et non OGM.
- Privilégier si possible le bio ou le local dans une agriculture raisonnée.
- Éviter la viande issue de l'élevage intensif, privilégier des petits producteurs locaux ou avec des labels garantissant la qualité et le bien-être de l'animal.
- Trouver les AMAP près de chez soi (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne), qui proposent des paniers de fruits et légumes issus de cultures respectueuses et de petits producteurs locaux.

Dans la cuisine

- Éviter d'utiliser de la vaisselle ou des récipients en plastique (surtout ceux numérotés 1, 3, 6 et 7), ou au moins privilégier les plastiques numérotés 2, 4 et 5 et ne pas les faire chauffer.



- Privilégier le matériel en inox, en fonte et en céramique pour la cuisson.
- Éviter les revêtements en Téflon et en aluminium.
- Privilégier les récipients et plats en verre pour la conservation.
- Préférer le papier sulfurisé au papier d'aluminium pour les cuissons.
- Ne pas stocker longtemps et à température élevée les eaux minérales dans les bouteilles en plastique.
- Éviter ou limiter l'achat de canettes et de conserves (privilégier les bocaux en verre).

Il est important de limiter l'utilisation de plastique en général (emballages, sacs, matériaux...), son impact environnemental est catastrophique. On estime qu'il y a **14 millions de tonnes** de microplastiques au fond des océans. C'est plus de **35 fois** la quantité de plastique que l'on voit flotter à la surface.

Le plastique traverse même le placenta.

La découverte de microplastiques dans le placenta de fœtus inquiète les scientifiques. Les chercheurs craignent que ces microparticules ne contiennent des substances chimiques susceptibles de créer des troubles du système immunitaire et

Dans la salle de bains

Utiliser des cosmétiques bio ou garantis sans paraben et sans sels d'aluminium.

En général

Éviter l'exposition à la fumée de cigarette.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Urgence climatique et alimentation

L'ONU lance l'avertissement suivant : « Si la population mondiale atteint 9,6 milliards de personnes d'ici 2050, l'équivalent de près de trois planètes pourrait être nécessaire pour fournir les ressources nécessaires pour maintenir les modes de vie actuels. »

Avec tous les événements catastrophiques climatiques récents (notamment les incendies en Australie, Sibérie et en Californie, les records de tempêtes de 2020) et la propagation de nouveaux virus (tel que le Covid-19), il est important de s'interroger sur l'impact de notre alimentation sur l'environnement.

D'autant plus que le changement climatique est l'un des facteurs à l'origine de la multiplication des épidémies ainsi que de leur expansion géographique et de l'aggravation de leur impact.

Yann Arthus-Bertrand, dans son documentaire Legacy, dénonce l'impact de ces modes de consommation : « On ne peut pas extraire une infinité de ressources sur une planète finie, on ne peut pas avoir une croissance infinie dans un monde fini (...). Une pandémie tous les 10 ans, c'est vers ça que nous nous dirigeons si on ne change pas radicalement notre rapport à la biodiversité. »

Consommation de produits animaux et écologie

65 milliards d'animaux sont tués en moyenne chaque année, soit près de 2 000 animaux par seconde, pour finir dans nos assiettes. Des animaux entassés et mis à mort dans des conditions d'élevage déplorables.

Cette production massive a des conséquences catastrophiques sur notre environnement. D'après l'organisation Greenpeace, « notre mode de vie carnivore, réservé à une poignée de privilégiés, exerce une pression telle sur notre planète qu'il déstabilise les écosystèmes (...). Notre consommation effrénée de viande et de produits laitiers issus de l'élevage industriel a des effets délétères à bien des égards ».

Destruction de la biodiversité et déforestation

Entre autres, les forêts amazoniennes souffrent à mesure qu'augmente la demande mondiale et donc la production intensive de produits agricoles tels que la viande de bœuf et le soja. Chaque année, des millions d'arbres sont abattus ou brûlés pour laisser la place à de vastes zones de culture et de pâturage. La déforestation causée par l'élevage contribue également au changement climatique, libérant des millions de tonnes de carbone dans l'atmosphère chaque année.

Émissions de gaz à effet de serre et changements climatiques associés

Aujourd'hui, à l'échelle mondiale, l'élevage représente 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre, soit autant que le secteur du transport. Un kilogramme de viande bovine équivaut à une émission de 27 kg de gaz à effet de serre (GES, en équivalent CO₂).

Pollution des cours d'eau

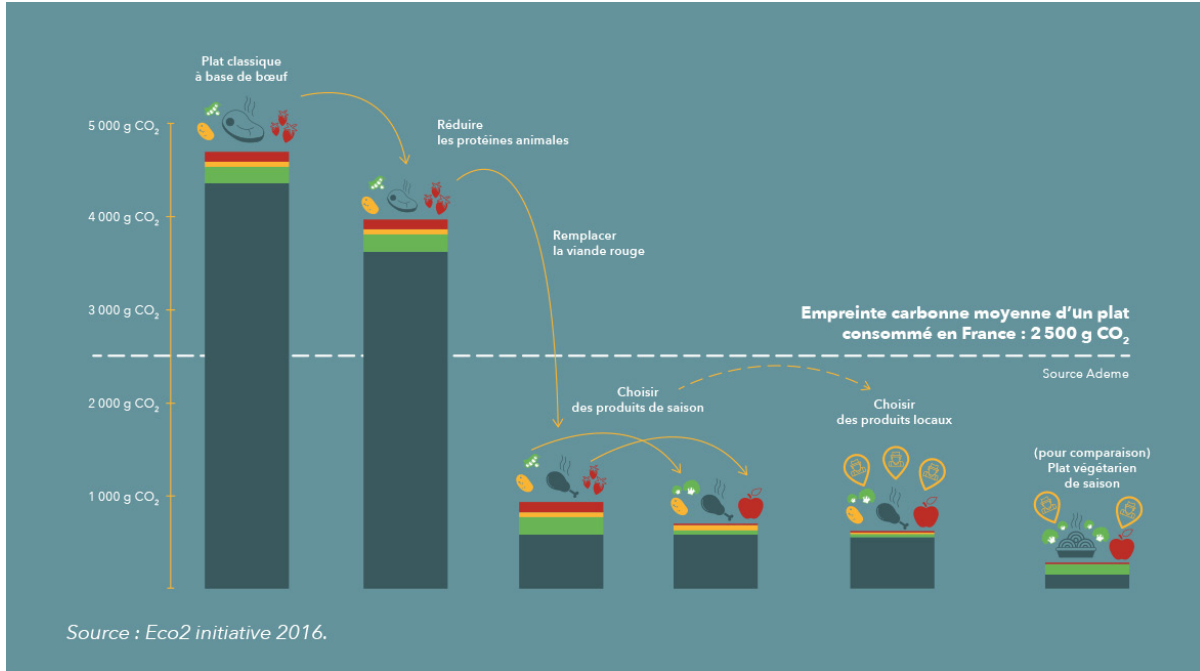
L'élevage industriel rejette dans l'environnement des quantités importantes de nitrates, du phosphore, mais aussi des antibiotiques

et autres polluants.

La production de viande est également très consommatrice d'eau. En élevage industriel, la production d'un kilo de bœuf absorbe par exemple 13 500 litres d'eau, bien plus que pour le porc (4 600 litres) et le poulet (4 100 litres).

Entre autres mesures, pour une consommation plus équitable et limiter l'impact sur l'environnement, l'organisation

Greenpeace recommande ainsi un maximum d'environ 16 kg de viande issue de l'élevage écologique par personne et par an (soit environ 300 g par semaine) et 33 kg de lait par personne et par an (soit un peu plus d'un demi-litre de lait par semaine).



La proposition de l'ouvrage est donc aussi de tendre à réduire progressivement notre consommation de produits animaux grâce aux différentes équivalences alimentaires présentées dans cette partie.

Le modèle flexitarien semblerait être un bon compromis pour le pratiquant de la musculation consommateur de viande et soucieux de la préservation de la planète.

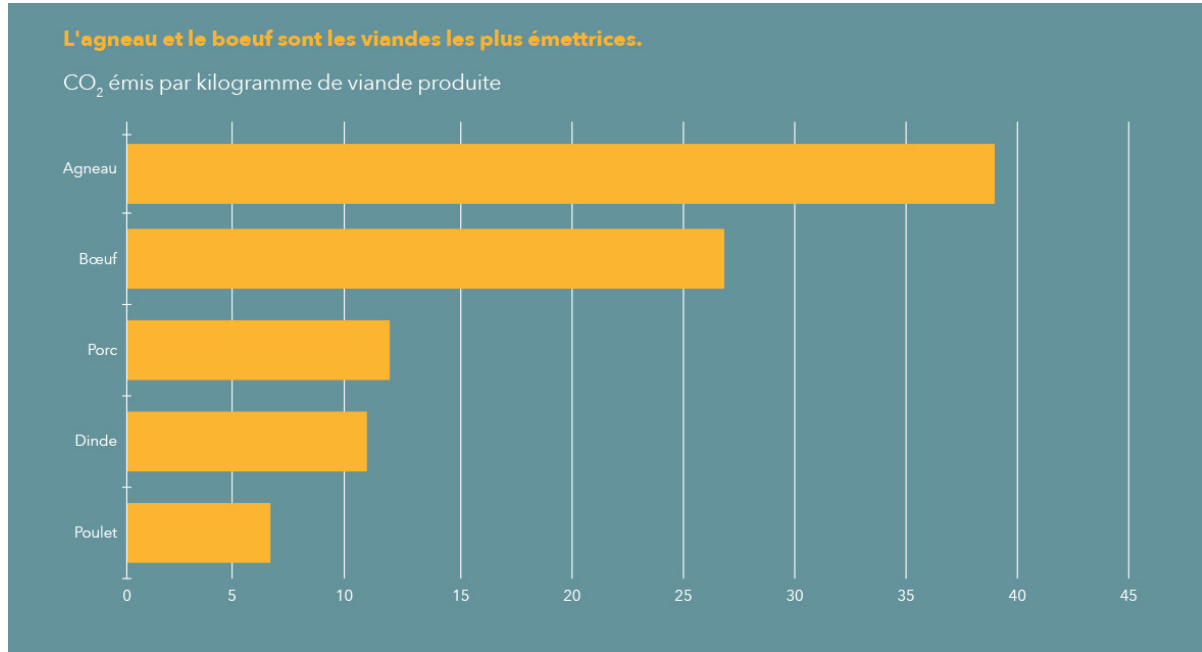
Nutrition et respect du vivant

Dans une vision holistique de la nutrition où l'être humain se place à égalité des autres espèces, les modes de production intensifs et de consommation actuels ne sont pas adaptés et détériorent l'ensemble du vivant.

Lorsque l'on prend l'exemple des nations autochtones, leur spiritualité repose sur la communion profonde de l'humain avec la vie animale, la nature et la Terre.

Ces cultures considèrent que nous sommes tous interdépendants, dans une pensée circulaire, où les éléments, tant les humains que les animaux, vivent une constante interaction. La recherche de l'équilibre et de l'harmonie entre ceux-ci est une préoccupation qui oriente et conditionne la vie et les actions de tous.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Nous nous sommes coupés de ces liens dans cette frénésie de surconsommation. La proposition est aussi de retrouver du sens et de la responsabilité dans nos choix alimentaires, de consommer en conscience que chaque acte a un impact sur l'ensemble du vivant.

À chacun d'adapter son alimentation en fonction de son mode de vie, de ses convictions et des moyens à sa disposition. Il ne s'agit pas ici de culpabiliser ou d'imposer un avis, mais d'apporter des connaissances ouvrant à des prises de conscience. À chacun d'en faire bon usage à sa mesure. Les modèles alimentaires présentés dans l'ouvrage ouvrent à différentes possibilités d'alimentation : omnivore, flexitarienne ou végétalienne.

Les sources de protéines

Les protéines animales

Les protéines animales sont une catégorie d'aliments plébiscitée dans nos sports de force, afin de couvrir les besoins liés à ces types d'entraînements. Il est important de bien choisir sa source de protéines. Par leur apport de tous les acides aminés essentiels et leur bonne digestibilité, les protéines animales sont une source intéressante chez le sportif.

Les viandes

Les viandes apportent toutes en moyenne l'équivalent de 20 g de protéines pour 100 g. La différence va se situer au niveau de l'apport de graisses associées qui peut varier de 5 à 20 % de lipides ; il existe des morceaux plus gras que d'autres. Elles sont source de zinc, de vitamines B et de fer (viande rouge).

Attention aux graisses animales : graisses saturées et polluants accumulés. Les polluants administrés directement ou indirectement aux animaux d'élevage vont se concentrer dans les graisses. D'autre part, les graisses animales étant en majorité saturées et contenant parfois trop d'oméga 6, il est important de limiter la consommation de viandes grasses. Au quotidien, privilégiez les viandes maigres et réserver les viandes plus grasses aux occasions spéciales ou aux repas de fête.

Viandes maigres

Les volailles sans la peau (blanc de poulet, fi let de dinde, pintade, rôti de dindonneau), les gibiers sauvages, certains morceaux de bœuf (rôti de bœuf sans la barde, steak haché à 5 % de matières grasses, fi let, faux-fi let, rumsteak, tendre de tranche, aiguillette, araignée, bavette, hampe et poire, gîte à la noix, collier à bourguignon), le veau (noix, escalope), certains morceaux de porc (noix, fi let, fi let mignon et jambon).

Viandes grasses

L'entrecôte de bœuf, le bœuf pour pot-au-feu, les côtes de porc, le gigot d'agneau et de mouton, les côtelettes et épaules d'agneau ou de mouton, le steak haché à 20 % de matières grasses et les saucisses.

Tous les produits industrialisés du type cordon bleu, nuggets sont très gras, bourrés d'additifs et de conservateurs ; il faut les éviter.

Privilégier des viandes issues de circuits courts respectueux de l'environnement et de l'animal ou présentant un label de qualité.



Les labels de qualité

Ces signes officiels de qualité attestent d'un goût supérieur, d'un mode de production respectueux de l'environnement, ou encore d'une origine et d'une typicité du produit.

· **Label Rouge** garantit la qualité supérieure du produit et un mode de production éthique pour les producteurs et les animaux.

· **AOP, Appellation d'origine protégée**, équivalent européen de l'AOC, garantit le fait que la production, la transformation et l'élaboration d'un produit ont lieu dans une aire géographique ou un territoire déterminés, avec un savoir-faire reconnu et constaté.

· **AOC, Appellation d'origine contrôlée**, est un label français qui implique un lien étroit entre le produit, le terroir et le savoir-faire.

· **IGP, Indication géographique protégée**, est un signe européen d'identification de la qualité et de l'origine qui certifie une relation suffisante entre un produit et un territoire, lui conférant une caractéristique ou une réputation.

Intérêts de consommer du bouillon d'os par Maxime Burato, diététicien du sport

« De nos jours et dans le monde du sport, nous ne consommons que la partie musculaire des viandes, or nos anciens consommaient toutes les parties même les moins nobles (foie, cervelle, mœlle, peau du cou, jarret, queue de bœuf, etc.) et ils avaient raison. Le bouillon d'os permet d'avoir un spectre complet d'acides aminés et surtout plus de collagène, glycine, proline, issus de la dégradation lente des os, qui manquent dans notre alimentation actuelle. En effet, la partie uniquement musculaire induit une consommation accrue de méthionine, cystéine et tryptophane, ce qui crée des déséquilibres et inflammations. »

Extrait de l'article de RAY PEAT (Raymond Peat), endocrinologue, chercheur et professeur en biologie moléculaire, intitulé « Gélatine, stress et longévité », qui donne une explication scientifique aux sages traditions de nos ancêtres.

Ray Peat explique que les équilibres en acides aminés des muscles et de la gélatine sont très différents. Le muscle est riche en tryptophane et en cystéine, alors que la gélatine ne contient pas de tryptophane, affiche peu de méthionine, mais s'avère riche en glycine et en proline.

Les acides aminés contenus dans la gélatine ont des effets anti-inflammatoires et sont des précurseurs de collagène, qui assure, entre autres, la cicatrisation et la croissance des tissus. Ces acides aminés, en abondance dans la peau, les os, les tendons et le cartilage, ont des rôles structuraux intéressants.

La glycine participe au métabolisme du glutathion, un antioxydant majeur, et de la créatine. Elle aide également pour le sommeil et la

gestion de la glycémie, tout comme le collagène.

Le collagène est une protéine de structure, représentant environ 30 % de la totalité des protéines de l'organisme.

Cependant, sa production décroît déjà entre 20 et 25 ans et on estime la perte après 30 ans d'environ 1,5 % par an.

Il est présent dans toutes les structures du corps : peau, dents, vaisseaux sanguins, cartilages, tendons, ligaments et tissus conjonctifs. Il assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous ces tissus. Le collagène est constitué de longues chaînes de protéines, elles-mêmes composées de divers acides aminés. Les principaux composants du collagène sont les acides aminés glycine, proline et hydroxyproline.

Le collagène et la glycine sont associés à de meilleurs gains musculaires. Le collagène est intéressant pour limiter les blessures. C'est aussi un antirides, antiviellissement et il favorise le sommeil.

Le collagène en complément est fabriqué à partir des restes de l'industrie de la viande avec tous les risques que cela comporte. Il existe des origines plus saines et des labels.

La glycine en complément est beaucoup moins risquée car elle est produite par fermentation bactérienne ou par synthèse. Il n'y a donc pas d'exploitation animale et une meilleure traçabilité.

La charcuterie peu grasse

Bonne source de protéines également, la charcuterie est traditionnellement réputée grasse, cependant certains produits sont plus maigres et peuvent être consommés occasionnellement

(attention à l'excès de sel), en prenant soin de les choisir de qualité et non de type industriel (bourrés d'additifs).

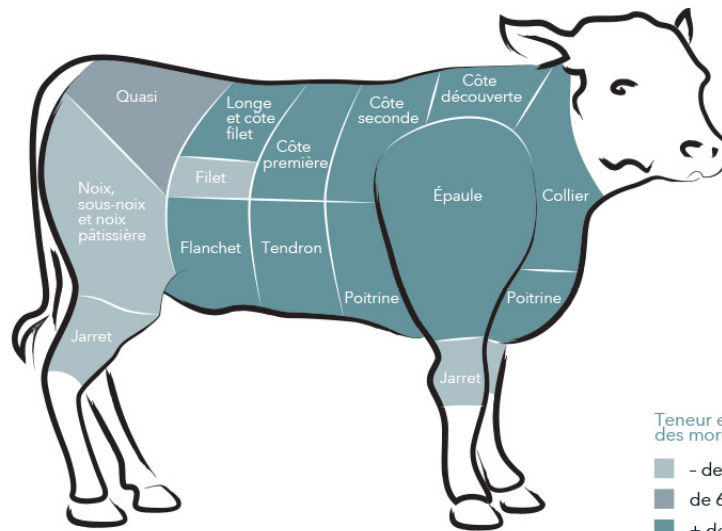
Le jambon, la noix de jambon, la viande des Grisons, le bacon (sans gras) apportent en moyenne 20 g de protéines par 100 g.

Pourquoi limiter la viande et la viande rouge en particulier ?

- L'excès de protéines est acidifiant pour l'organisme.
- L'excès de fer est pro-oxydant donc favorise les maladies inflammatoires et le vieillissement.
- L'excès de graisses saturées favorise les problèmes cardiovasculaires et le stockage des lipides.
- L'excès d'oméga 6 favorise l'inflammation.

Repères de consommation

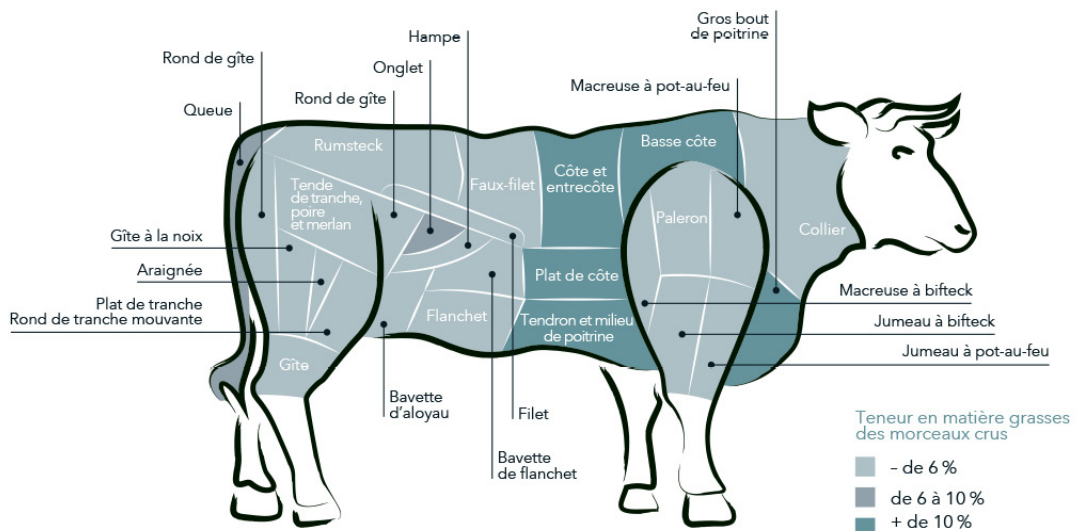
- 1 à 2 fois par semaine au maximum : bœuf.
- Plus régulièrement : dinde, poulet, pintade, porc, veau.
- À l'occasion : agneau, mouton, gibier, canard, lapin.



Teneur en matière grasses des morceaux crus

- de 6 %
- de 6 à 10 %
- + de 10 %

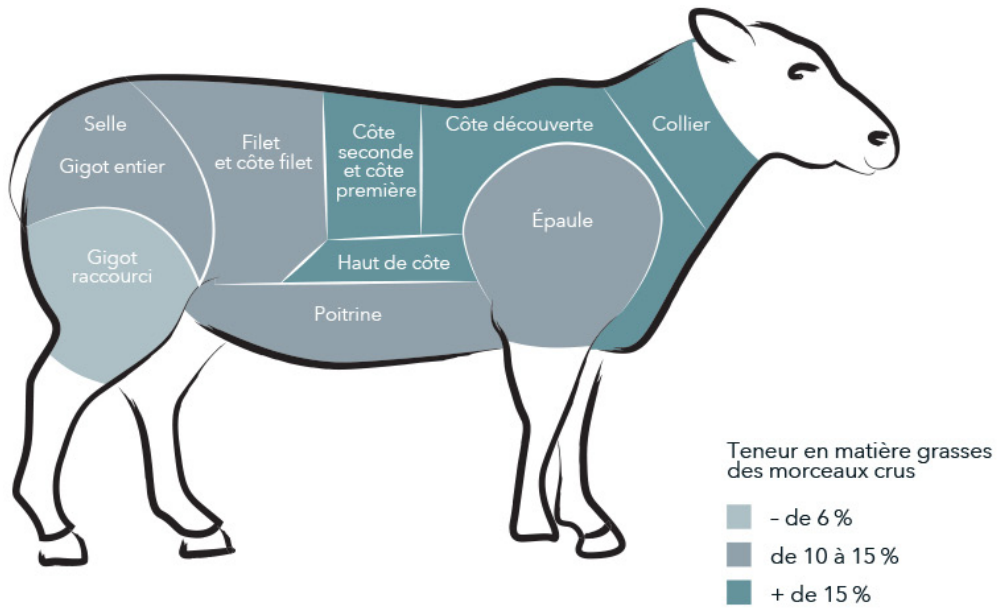
Les différentes parties du veau



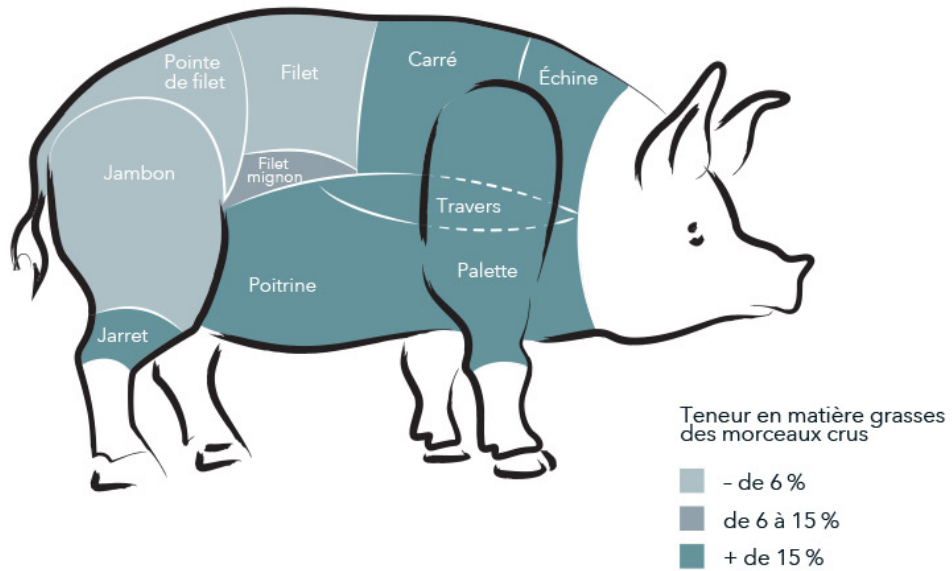
Teneur en matière grasses des morceaux crus

- de 6 %
- de 6 à 10 %
- + de 10 %

Les différentes parties du bœuf



Les différentes parties de l'agneau



Les différentes parties du porc

Les poissons

Les poissons apportent également en moyenne 20 g de protéines pour 100 g. Ils sont très pauvres en graisses, sauf les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le thon et la sardine qui contiennent jusqu'à 15 % de matières grasses. Ce sont cependant de bonnes graisses car elles sont source d'oméga 3 de type EPA / DHA qui sont les mieux assimilables par l'organisme.

Source de vitamine B, zinc, cuivre, phosphore.

Source de vitamines A, E et D pour les poissons gras.

Il est conseillé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine, mais certains sont plus à privilégier que d'autres (voir tableau Repères de consommation).

POUR 100 G	KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	POUR 100 G DE CHAIR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Maquereau	258	24	0	18	Coquilles Saint-Jacques	75	15	3,5	0,5
Hareng	203	17,9	0	14,6	Crabe	100	17	1,5	3
Saumon	180	20,8	0	10,7	Crevettes fraîches	100	19	0,5	2,5
Thon	175	29,7	0	6,3	Escargots	80	15	2	1
Sardines fraîches	163	20,4	0	9	Grenouille (cuisses)	70	17	0	0,5
Merlan	129	19,6	0	5,6	Huîtres	70	10	5	1,5
Colin	90	20	0	0,9	Moules	75	12	2,5	2
Cabillaud	70	15	0	1	Palourdes	168	18	2	10

Repères de consommation

Poissons très riches en EPA/DHA	Au moins 1 fois/semaine	Maquereau, sardine, hareng, pilchard.
Poissons riches en EPA/DHA	1 fois/semaine	Saumon, morue noire, truite grise, truite saumonée, anchois.
Poissons maigres non menacés par la pêche industrielle	Régulièrement	Cabillaud, colin d'Alaska, dorade grise de ligne, lieu jaune de ligne, lieu noir, merlu blanc du Cap, sole d'Hastings, tacaud, turbot. Occasionnellement (à cause des polluants), thon albacore.
Coquillages, crustacés	Régulièrement ou à l'occasion	Huîtres, crevettes, moules.
Poissons contaminés	À limiter/éviter	Anguille, dorade, congre, loup de l'Atlantique, raie, esturgeon, lotte, thon blanc, requin, flétan, brochet, sabre argent et sabre noir, espadon, marlin, siki, thon rouge, bar.

Les fruits de mer

Ils apportent en moyenne 10 à 18 g de protéines pour 100 g de chair et contiennent très peu de graisses. Ils sont très riches en vitamines, minéraux et oligoéléments, ce qui en fait des aliments très intéressants à consommer.

Une livre de moules apporte l'équivalent de 20 g de protéines.

Source de vitamine B, zinc, cuivre, sélénium, iode, magnésium, phosphore, manganèse.

Repères de consommation

Plus d'information sur www.wwf.ch, guide des poissons et fruits de mer.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les labels de qualité

- **Label MSC**, label privé qui certifie une gestion durable des pêcheries labellisées. La pêche durable laisse suffisamment de poissons dans l'océan, respecte les habitats marins et permet aux personnes qui dépendent de la pêche de vivre de leur métier.
- **Label ASC**, qui garantit que le poisson est produit dans le respect de l'environnement et dans de bonnes conditions de travail.
- **Label « Pêche durable »**, label français qui valorise la pêche durable. Il certifie aux consommateurs que ces produits de pêche répondent à des exigences environnementales, économiques et sociales.

Tableau récapitulatif pour les courses

FRÉQUENCE	VIANDES	POISSONS
1 à 2 fois/semaine	Viandes rouges : bœuf, taureau.	Maquereau, sardine, hareng, pilchard. Saumon, morue noire, truite grise, truite saumonée, anchois.
Régulièrement	Dinde, poulet, canard, pintade, lapin, porc, veau.	Cabillaud du Pacifique, colin d'Alaska, dorade grise de ligne, lieu jaune de ligne, lieu noir, merlu blanc du Cap, sole d'Hastings, tacaud, turbot. Huîtres, crevettes, moules.
Occasionnellement	Agneau, mouton, gibier. Jambon de boucherie.	Thon albacore.
À éviter/limiter	Viandes issues de l'agriculture intensive. Jambon industriel.	Anguille, dorade, congre, loup de l'Atlantique, raie, esturgeon, lotte, thon blanc, requin, flétan, brochet, sabre argent et sabre noir, espadon, marlin, siki, thon rouge.
À supprimer de son alimentation	Viandes cuisinées en plats industriels. Ex. : cordon bleu, saucisses type Knacki, nuggets...	Poissons cuisinés en plats industriels, poissons panés.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les œufs

L'œuf est considéré comme la source de protéines de référence car il présente les meilleurs ratios d'acides aminés essentiels. C'est l'équilibre entre les acides aminés du jaune et du blanc qui lui confère cette qualité.

Il apporte environ 12 g de protéines pour 100 g, soit l'équivalent de deux œufs moyens, et 10 g de lipides pour l'œuf entier. Les lipides sont présents dans le jaune et non dans le blanc.

Avec ou sans le jaune ?

En raison de ses apports en graisses (32 %), on pourrait être tenté de supprimer le jaune d'œuf lors d'un régime de sèche. Pourtant ses graisses sont majoritairement mono-insaturées et polyinsaturées, donc bénéfiques à l'organisme : moins d'un tiers des graisses de l'œuf sont saturées.

Les œufs bio apportent plus d'oméga 3 grâce au mode d'alimentation naturel et plus riche en graines de lin. En revanche, les œufs de l'élevage intensif sont plus riches en oméga 6 et peuvent être pro-inflammatoires en excès.

D'ailleurs le jaune étant plus riche en BCAA (acides aminés branchés) que le blanc, il serait dommage de le supprimer. Il serait même un protecteur contre certains accidents vasculaires.

En conclusion, il faut consommer l'œuf entier pour ces apports en acides aminés essentiels et en bonnes graisses.

Bien choisir ses œufs : les repères

Privilégiez les œufs notés 0 FR ou 1 FR.

SUR LA BOÎTE	*	CONDITIONS D'ÉLEVAGE
Œufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique)	0	Au moins 2,5 m ² de terrain extérieur par poule et alimentation biologique.
Œufs de poules élevées en plein air	1	Au moins 2,5 m ² de terrain extérieur par poule.
Œufs de poules élevées au sol	2	Élevage intensif (à l'intérieur) mais sans cage et avec au maximum 9 poules par m ² .
Œufs de poules élevées en cage	3	Élevage en cage avec 18 poules par m ² .

*Caractère imprimé sur l'œuf précédant les lettres FR.

*Caractère imprimé sur l'œuf précédant les lettres FR.

Le poids des œufs

Les œufs sont classés en plusieurs catégories en fonction de leur poids :

- Les petits œufs (S) pèsent moins de 53 g.
- Le poids des œufs moyens (M) est compris entre 53 et 63 g.
- Le poids des gros œufs (L) est compris entre 63 et 73 g.
- Les très gros œufs (XL) pèsent plus de 73 g.

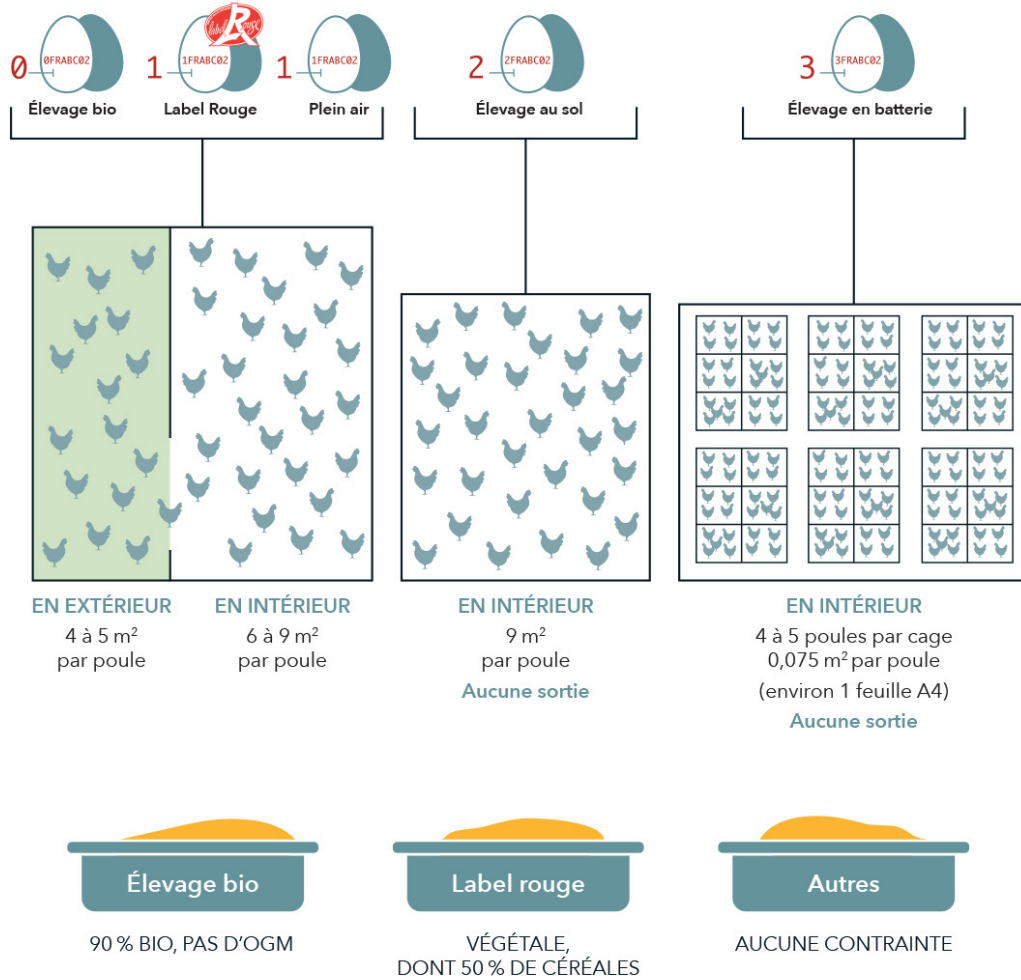
Pour un œuf moyen (M) :

- Poids moyen du blanc : 30-35 g.
- Poids moyen du jaune : 20 g.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Bien choisir ses œufs



Source : La ruche qui dit oui !

Comment consommer les œufs

À l'état cru, les protéines de l'œuf ne sont que partiellement digérées, tandis qu'après la cuisson leur digestion est quasi totale.

Par contre les protéines d'un jaune trop cuit sont moins bien digérées, il est donc idéal de consommer les œufs pochés ou mollets plutôt que durs.

Les laitages

Les laitages ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire de l'adulte, cependant ils peuvent apporter une source complémentaire de protéines pour les personnes qui n'ont pas d'intolérance ou de problèmes digestifs. Les deux protéines du lait sont la caséine et le lactosérum.

Les avantages des laitages s'ils sont bien tolérés

Ils apportent des protéines de qualité – 80 % de caséine et 20 % de lactosérum (whey) – contenant tous les acides aminés essentiels et une source non négligeable de calcium : 125 mg pour 100 ml.

POUR 100 g	KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fromage blanc	75	8	4	3
Yaourt	46	4,3	4,8	1,1
Lait de vache	42	3,6	5	1

Évitez les laitages aromatisés, aux fruits ou déjà sucrés, car ils apportent l'équivalent de 2 à 3 morceaux de sucre par pot. Préférez les laitages nature en rajoutant éventuellement une touche de sucre naturel.

Les inconvénients des laitages

Ils contiennent du lactose, un sucre simple qui est partiellement ou plus du tout digéré dans l'intestin, en raison de la quantité de lactase décroissant à l'âge adulte.

Cette défaillance peut créer des troubles digestifs, gonflements, ballonnements, diarrhées, et détériorer l'intestin.

Ce lactose est partiellement digéré dans les yaourts, fromages blancs et préparations fermentées grâce justement à la fermentation.

Dans le cas où ils sont bien digérés, il faut tout de même veiller à limiter les laitages car ils peuvent contribuer à détériorer l'intestin s'ils sont mal tolérés et créer un terrain pro-inflammatoire dans l'organisme.



La caséine

Deux formes génétiques de caséine sont différenciées dans le lait, les formes bêta-caséine A1 et bêta-caséine A2. La forme A2 serait la forme originelle avant sa mutation dans les troupeaux européens il y a 5 000 à 10 000 ans. Le lait maternel contient également la forme A2.

La forme A1 serait impliquée dans l'intolérance au lactose, dans les processus d'inflammation de la muqueuse intestinale, provoquerait des ballonnements, des douleurs intestinales, de la constipation ou des selles molles. Cette forme pourrait également être impliquée dans les troubles neurologiques, le diabète et les maladies cardiovasculaires. La forme A1 est présente dans le lait de bovins européens Holstein-Friesian, Ayrshire et Rouge.

La forme A2 est présente dans le lait de bovins de Nouvelle-Zélande, d'Australie, d'Amérique du Sud, de Guernesey, de



Réflexion sur les laitages par Maxime Burato, diététicien du sport

« Pour ma part, j'ai longtemps banni les produits laitiers entre 2014 et 2017 car, après plusieurs recherches et lectures de livres sûrement trop anti-lait, j'avais arrêté. Ensuite j'ai lu d'autres choses et me suis penché sur la façon de produire le lait et tout ce qui en découle : alimentation des vaches, conditions d'élevage et procédés de fabrication. Je sais que cela existe : certaines fermes prélèvent moins de lait mais laissent la vache avec son veau la journée pour qu'il puisse téter et récoltent le lait pendant la nuit. C'est déjà une belle alternative écologique et plus éthique.

J'ai donc essayé de réintroduire progressivement du lait de « qualité », simplement pasteurisé ou cru en petite quantité. En Drôme, il y a beaucoup de circuits courts et de fermes biologiques, également depuis peu un distributeur de lait cru pas loin de chez moi.

J'avais souvent des soucis digestifs avec le lait demi-écrémé stérilisé UHT, ils ont disparu avec le lait cru ou microfiltré.

Le problème du lait UHT est le chauffage à haute température (par souci d'hygiénisme et de potentielles contaminations microbactériennes) qui dénature les vitamines A, D, B (qui sont ajoutés sous formes synthétiques) et provoque la perte de certaines enzymes, ce qui ne facilite pas la digestion. Par exemple, la pasteurisation réduit la lactoferrine (protéine fixatrice du fer). Enfin le goût en est aussi altéré.

Il peut y avoir aussi une intolérance personnelle due au manque de lactase, enzyme qui dégrade le lactose. Je conseillerais alors de se rediriger vers les fromages à pâte dure qui ne contiennent plus de lactose, notamment le morbier.

Les laitages contiennent aussi des agents de texture, tels que xanthane, guar, carraghénane. Ils permettent d'améliorer la texture de nombreux produits laitiers (crème glacée, yaourts, fromages, etc.) mais ils pourraient être responsables de complications intestinales.

Se priver de lait et de produits laitiers, c'est se priver de calcium, protéines de qualité (bonne ration d'acides aminés,) de minéraux (calcium, zinc), de vitamines B12 (uniquement animale) et K2 (pour la fixation du calcium et lutter contre l'ostéoporose, etc.) et de bonnes graisses saturées.

Je conseillerais donc de réintroduire les laitages en petite quantité et de favoriser la qualité des produits. Et aussi, pourquoi pas, de tester d'autres laits tels que lait de brebis ou de chèvre microfiltré ou cru. Ces laits sont contre-indiqués aux femmes enceintes et aux enfants en dessous d'un certain âge, et le risque 0 % de contamination bactérienne n'existe pas.

En conclusion, le lait et les produits laitiers ne sont pas des aliments parfaits, seul le lait maternel le serait. Ils ne sont pas non plus des aliments indispensables car aucun aliment ne l'est. Ils offrent une richesse nutritionnelle intéressante dont il serait dommage de se priver. »

Les alternatives végétales

Les laitages végétaux peuvent constituer une bonne alternative aux laitages classiques. On pourra aisément remplacer le lait (trop souvent mal digéré) par du lait d'amande, de riz ou de soja et les yaourts par des yaourts de soja. Attention, ils ne sont toutefois pas équivalents en termes d'apports protéinés.

POUR 100 g	KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Yaourt de soja	43	3,7	2,6	0,4
Lait de soja	54	3,3	6	1,8
Lait d'amande	43	0,6	5,6	2
Crème de coco	230	2,3	6	24
Boisson coco	20	0,1	2,7	0,9

Les fromages apportant une quantité importante de matières grasses sont à consommer de manière occasionnelle et en portion limitée, entre 30 et 40 g.

POUR 100 g	KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Fromage à pâte dure type emmental	380	28,4	0	29,6
Fromage à pâte molle type camembert	304	19,4	2,9	23,9

Les protéines végétales

Le tofu

Le tofu est une pâte ferme, blanche, réalisée à base de lait de soja caillé. C'est une source intéressante de protéines qui présentent la majorité des acides aminés essentiels. Il apporte en moyenne 10-15 g de protéines par 100 g.

Ses avantages : il ne contient que peu de graisses, environ 3 g pour 100 g, en majorité polyinsaturées.

C'est une source intéressante de fer, de zinc, de cuivre et de vitamine B. Le tofu, s'il est choisi bio, bien évidemment pour éviter les sources de soja OGM, peut venir en remplacement de la viande lors d'un repas.

Le tofu soyeux

Le tofu soyeux est une version plus crémeuse du tofu. Il peut remplacer la crème, le lait et les œufs dans de nombreuses recettes, aussi bien sucrées que salées.

Il apporte en moyenne 5 g de protéines, 3 g de lipides et 3 g de glucides pour 100 g.

Le tempeh

C'est une version fermentée des graines de soja, riche en protéines, en moyenne 18 g pour 100 g. Il contient 10 g de lipides essentiellement polyinsaturés et peu de glucides. C'est une source de potassium, cuivre, phosphore et magnésium, ainsi que de vitamine B3.

Les protéines de soja texturées

Très riches en protéines : 49 g pour 100 g de produit sec. Un apport non négligeable en glucides : 17 g pour 100 g. Peu de lipides : 5 g pour 100 g. Elles sont à réhydrater et à incorporer dans les préparations.

Elles remplacent la viande dans les plats cuisinés comme la bolognaise, les lasagnes, le parmentier, les légumes farcis. Elles laissent de grandes possibilités pour varier les plats. L'intérêt est qu'elles s'imprègnent très facilement du goût de la sauce et des aromates et ont la texture de la viande hachée.

Le seitan

Il est fabriqué à partir de la farine de blé et se compose essentiellement de gluten. Il apporte en moyenne 20-25 g de protéines pour 100 g, peu de lipides (2,5 g) et 6 g de glucides. À déconseiller aux intolérants au gluten, bien évidemment.

Les steaks végétaux

Certaines préparations à base de soja, gluten ou de pois chiches / lentilles sont appelées steaks végétaux. Il faut veiller à l'apport en protéines ; pour être un substitutif intéressant ces produits doivent contenir au moins 12 g de protéines pour 100 g. Ils contiennent en général également une quantité non négligeable de glucides et de lipides.

À éviter : nuggets végétaux et autres préparations pré-frites.

La levure maltée

Obtenue à partir de malt d'orge, cette levure est très riche en protéines (45 g pour 100 g), contient peu de glucides et de lipides (variable en fonction des marques).

Très bon complément en vitamines et minéraux également.

On l'utilise en petite quantité saupoudrée sur les plats ou salades, elle donne un goût étonnant de fromage.

On l'appelle aussi l'alternative végétan au parmesan.

Cette levure est donc un complément non négligeable en protéines : 2 cuillères à soupe apportent 5 g de protéines. C'est le cas également de la levure de bière et du germe de blé.

Les céréales et légumineuses

Les céréales et légumineuses sont une source non négligeable de protéines végétales, afin d'équilibrer les apports en acides aminés essentiels. Pour les personnes ne consommant pas de protéines animales, il faudra associer céréales et légumineuses lors d'un même repas.

Les céréales (blé, riz, seigle, avoine, orge, maïs) apportent en moyenne entre 7 et 18 g de protéines pour 100 g de produit sec.

Les légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves, pois chiches, haricots secs, lupin, etc.) apportent en moyenne entre 20 et 25 g de protéines pour 100 g de produit sec.

Elles apportent également des glucides, en moyenne 45 g pour 100 g de produit sec.

Il existe aussi des « pâtes » de légumineuses, « pâtes » de lentilles corail ou « pâtes » de haricots noirs qui présenteront les mêmes

qualités nutritives. Intéressantes pour varier les plats, elles contiennent en moyenne 25 g de protéines pour 100 g.

La farine de lupin est très riche en protéines (43 g pour 100 g), pauvre en glucides (12 g pour 100 g) et contient quelques lipides (9 g pour 100 g) et beaucoup de fibres (25 g pour 100 g). C'est donc un produit très intéressant pour confectionner des galettes protéinées ou enrichir des cakes en protéines végétales.

La farine de pois chiches contient en moyenne 20 g de protéines pour 100 g. Elle est intéressante pour préparer des cakes ou des galettes protéinées. Elle est également source de glucides à index glycémique bas (45 g pour 100 g). Il faudra donc veiller à la quantité nécessaire dans la ration.

Pour des préparations de galettes végétales protéinées, afin de réduire l'apport en glucides, on associe différentes farines dont celle de lupin (qui contient beaucoup moins de glucides).

Le quinoa qui n'est pas une céréale mais se consomme comme telle, et apporte en moyenne 15 g de protéines pour 100 g et tous les acides aminés essentiels.

Les oléagineux

Outre leur apport en graisses insaturées, magnésium, potassium et vitamine E, les oléagineux sont une source intéressante de protéines végétales. Ils apportent en moyenne entre 15 et 20 g de protéines pour 100 g.

Ils présentent la majorité des acides aminés essentiels ; seules la lysine et la méthionine sont en quantité insuffisante.

Ils contiennent 50 à 60 % de lipides (pour plus de détails, voir Les sources de lipides).

Les graines de chanvre

Les graines de chanvre sont une importante source de protéines végétales.

Elles apportent les 8 acides aminés essentiels, des fibres alimentaires, des minéraux et des vitamines B1, B2, B3, B6, C et E.

Elles sont source d'oméga 3, 6 et 9 (dont 10 g d'oméga 3 pour 100 g).

POUR 100 g	KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Graines décortiquées	563	30	11	47,2

Réflexion sur les protéines végétales par Maxime Burato, diététicien du sport

« Les protéines végétales peuvent être un excellent complément, néanmoins dans le cadre de la musculation je dirais que ce ne sont pas les protéines les plus optimales, même si bien sûr il est possible d'avoir un physique développé et harmonieux uniquement avec des protéines végétales.

Les protéines végétales ont quelques inconvénients, notamment au niveau de la teneur en acides aminés essentiels : les céréales sont carencées en lysine ; les légumineuses sont carencées en méthionine et cystéine.

Cela veut dire que la synthèse de nouvelles protéines est limitée.

Il y a aussi une différence entre la teneur annoncée sur un paquet de lentilles corail, par exemple, et la teneur réelle. Les indications ne tiennent pas compte de la valeur biologique, c'est-à-dire la capacité d'absorption et d'utilisation des acides aminés issus des protéines digérées. Pour cette raison, je conseillerais à un pratiquant de musculation végétalien de viser 2,2 g / kg / jour de protéines, soit 0,5 à 0,6 g / kg par repas.

Les protéines végétales contiennent également des facteurs antinutritionnels tels que les saponines, l'acide phytique, les lectines, l'oxalate, les tanins, des fibres qui réduisent l'utilisation des protéines. Il y a aussi potentiellement un effet œstrogénique de certaines céréales.

Il peut être intéressant de faire germer des graines, ou de les faire tremper une nuit (par exemple, lentilles, pois chiches) pour qu'elles soient plus digestes et pour inhiber certains facteurs antinutritionnels.

Les compléments de protéines végétales en poudre intéressantes selon les études sont les protéines de chanvre.

L'inconvénient est qu'elles contiennent peu de lysine. Les quantités de leucine et de tryptophane sont également faibles. Si consommées en source principale, il serait donc mieux de prendre également des suppléments de lysine, de leucine et de tryptophane. Les protéines de haricots mungo sont aussi intéressantes, tout comme le soja et le quinoa qui semblent avoir un profil quasi complet en acides aminés essentiels.

L'idéal pourrait être un mélange pois secs / riz 80 / 20 pour avoir une source de protéines avec un pourcentage intéressant de tous les acides aminés essentiels.

Enfin, les protéines végétales sont plus compliquées à utiliser lors d'une sèche car elles sont souvent associées à des glucides ou des lipides. »

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les sources de protéines végétales

LÉGUMINEUSES (POIDS SEC)	POUR 100 g
Tempeh	18g
Tofu	10-15g
Lupin	43g
Lentilles	25g
Haricots rouges	25g
Haricots pinto	25g
Haricots noirs	25g
Pois chiches	24g
Pois cassés	24g
Haricots blancs	22g

AUTRES	POUR 100 g
Spiruline	57g
Citrouille	30g
Chanvre	30g
Cacahuète	25g
Pistache	21g
Tournesol	20g

CÉRÉALES (POIDS SEC)	POUR 100 g
Seitan	20-25g
Sarrasin	13g
Épeautre	12g
Blé	12g
Quinoa	15g
Amarante	13g
Avoine	11g
Millet	10g
Boulghour	11g
Riz	7g
Maïs	9g
Orge	10g

AUTRES	POUR 100 g
Amande	24g
Lin	18g
Chia	18g
Noix	13g
Noix de cajou	15g
Noix du Brésil	14g





Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Fiche pratique - Calculer ses protéines

On peut facilement couvrir ses besoins en protéines sur la journée par les aliments du quotidien. Toute source de protéines doit être comptabilisée. Les protéines animales sont dites complètes car elles contiennent tous les acides aminés (le tofu et les protéines de soja également les contiennent tous).

Dans les protéines végétales, certains acides aminés essentiels sont moins bien représentés. Lorsque l'on est végétarien, pour trouver un équilibre entre tous les acides aminés, il faut soit associer dans le même repas céréales et légumineuses, soit une source végétale et une source animale (type œuf ou laitage).

Viandes	18-20 g	Flocons d'avoine	11 g
Poissons	18-20 g	Légumes	1 g
Œuf Blanc	13 g	Amandes, noix	20 g
Œuf Jaune	11 g		
	17 g		
Tofu	10 g	Graines de chanvre décortiquées	30 g
Pain	8 g	Lait	3,2 g
Pâtes	12 g	Fromage blanc	8-10 g
Riz	7 g	Fromage	20-28 g
Lentilles, haricots secs, fèves, pois secs	20-25 g	Lait de soja	3,3 g

À noter

Les protéines en poudre peuvent éventuellement venir en remplacement d'une source alimentaire pour le côté pratique ou lorsqu'il est impossible d'avoir une source de protéines alimentaire lors d'un petit déjeuner ou d'une collation, en veillant à choisir une protéine de qualité sans additifs, respectant la réglementation française, et en s'assurant de l'origine des matières premières (voir *Les compléments « classiques » de la musculation*).

Équivalences apportant 20 g de protéines

Viandes	100 g de viande ou de jambon découenné
Poissons	100 g de poisson 500 g de moules (poids avec coquilles) 100 g de chair de crabe ou de crevettes décortiquées
Œuf	3 gros œufs (format L) ou 4 blancs
Tofu	130 à 200 g
Laitages	250 g de fromage blanc 4 yaourts 4 yaourts de soja
Lentilles (poids avant cuisson)	80 g

Équivalences apportant 10 g de protéines

Flocons d'avoine	100 g
Muesli	80 g
Pain complet	100 g
Quinoa (poids avant cuisson)	80 g
Riz basmati (poids avant cuisson)	120 g
Lait de soja	300 ml
Amandes ou noix	50 g
Graines de chanvre décortiquées	30 g

Exemple de répartition à 100 g de protéines

· Protéines réparties sur petit déjeuner et collation (en y rajoutant des fruits) :

80 g de muesli = 10 g

300 ml de lait de soja = 10 g

25 g d'amandes = 5 g

1 yaourt nature = 5 g

Sous-total = 30 g de protéines

· Protéines réparties sur déjeuner et dîner (en y rajoutant des légumes) :

120 g de riz basmati (poids avant cuisson) = 10 g

150 g de viande blanche = 30 g

150 g de poisson = 20 g

Sous-total = 70 g de protéines

Total = 100 g de protéines

Exemple de répartition à 150 g de protéines

· Protéines réparties sur petit déjeuner et collation (en y rajoutant des fruits) :

80 g de muesli = 10 g

300 ml de lait de soja = 10 g

3 œufs = 20 g

250 g de fromage blanc = 20 g

Sous-total = 60 g de protéines

· Protéines réparties sur déjeuner et dîner (en y rajoutant des légumes) :

80 g de lentilles (poids avant cuisson) = 20 g

200 g de viande blanche = 40 g

150 g de poisson = 30 g

Sous-total = 90 g de protéines

Total = 150 g de protéines

Pour un végétarien, exemple de répartition à 100 g de protéines

· Protéines réparties sur petit déjeuner et collation (en y rajoutant des fruits) :

80 g de muesli = 10 g

300 ml de lait de soja = 10 g

50 g d'amandes = 10 g

4 yaourts de soja = 20 g

Sous-total = 50 g de protéines

· Protéines réparties sur déjeuner et dîner (en y rajoutant des légumes) :

80 g de lentilles (poids avant cuisson) = 20 g

120 g de quinoa (poids avant cuisson) = 20 g

100 g de tofu = 10 g

Sous-total = 50 g de protéines

Total = 100 g de protéines

Exemple de répartition à 150 g de protéines

· Protéines réparties sur petit déjeuner et collation (en y rajoutant des fruits)

80 g de muesli = 10 g

300 ml de lait de soja = 10 g

50 g d'amandes = 10 g

4 yaourts de soja = 20 g

3 œufs = 20 g

Sous-total = 70 g de protéines

· Protéines réparties sur déjeuner et dîner (en y rajoutant des légumes)

100 g de lentilles (poids avant cuisson) = 25 g

120 g de quinoa (poids avant cuisson) = 20 g

200 g de tofu = 20 g

200 g de fromage blanc ou 3 yaourts de soja = 15 g

Sous-total = 80 g de protéines

Total = 150 g de protéines

Les sources de glucides

Les glucides étant le principal carburant du muscle, les aliments en contenant peuvent prendre une part importante dans la diététique de la musculation. Il est cependant important de bien les choisir car tous ne se valent pas.

Les céréales et légumineuses

Les céréales et légumineuses sont une source essentielle de glucides en majorité, mais aussi de protéines végétales à associer ensemble pour avoir une protéine optimale pour l'organisme.

Les céréales

Les habituées de nos plats classiques (pâtes, semoule, riz, pommes de terre, baguette et pain de mie) ne sont cependant pas les mêmes au naturel.

Les céréales que nous retrouvons dans nos assiettes ont été raffinées, c'est-à-dire qu'on a enlevé une partie de celles-ci, notamment le germe et l'enveloppe, afin de les rendre plus digestes et utilisables dans les préparations industrielles. Cependant nous perdons toute une partie de leurs qualités nutritives, des vitamines et minéraux indispensables à notre santé.

Le mot « céréale » vient du nom de la déesse des moissons Cérès. Les céréales appartiennent à la famille des Graminées.

Les bienfaits des céréales complètes

Elles sont naturellement riches en :

- Protéines, entre 7 et 18 %.
- Vitamine B, indispensable à de nombreux métabolismes.
- Fibres, essentielles à notre transit, réduisant l'absorption du cholestérol et régulant la glycémie.
- Vitamine E, un antioxydant qui ralentit le vieillissement et protège nos cellules des agressions extérieures (stress, pollution...).

Les différentes céréales

Contenant du gluten

Le blé complet et ses déclinaisons : farines complètes, semoules complètes, pâtes complètes et pains complets, boulgour. Le blé d'aujourd'hui est une variété hybride qui a subi un grand nombre de transformations génétiques et est bien loin du grain original.

Le grain de blé moderne contient beaucoup de gluten qui peut entraîner des ballonnements et détériorer à terme l'intestin car sa structure est peu digeste.

La surconsommation de blé actuelle peut entraîner des allergies et des réactions inflammatoires dans l'organisme.

De plus en plus de personnes développent des sensibilités ou carrément des intolérances au gluten du blé commun. Il serait donc préférable de limiter sa consommation de blé et dérivés (pâtes, pain, farines...).

Pour une meilleure santé, tous les aliments contenant du blé sont à limiter en général.

L'avoine

Au petit déjeuner, en muesli, en plat, en galette, l'avoine peut être consommée sous plusieurs formes. Par son apport en magnésium, elle aide à réduire le stress.

Le petit épeautre

Appelé aussi « blé des Gaulois », c'est une variété de blé ancestrale cultivée depuis plus de dix mille ans. Il est très riche en fibres et en protéines (12 %). Il contient beaucoup moins de gluten que le blé.

L'orge

Il faut différencier l'orge mondé de l'orge perlé qui lui est similaire au riz blanc. L'orge mondé a conservé la majorité de ses bienfaits : c'est une bonne source de fer, de magnésium et de vitamine E. À consommer en soupe, en salade ou en accompagnement sous forme de grains ou de farine.

Le seigle

On le trouve en farine, en flocons, en grains et en pain.

Le seigle contient de la rutine, flavonoïde utilisé pour renforcer les parois capillaires, faciliter la circulation sanguine et prévenir les maladies cardiovasculaires.

Ne contenant pas de gluten

Le riz complet

Moins répandu que le riz blanc qui est poli et a perdu la majorité de ses qualités nutritives, le riz complet ou riz brun est moins décortiqué et donc plus bénéfique.

Autres riz

Riz noir, particulièrement riche en antioxydants, vitamine E et fibres.

Riz rouge, qui aurait des effets sur la régulation du taux de cholestérol dans le sang.

Riz sauvage, riche en fibres, minéraux et protéines.

Le riz basmati a l'intérêt d'avoir un index glycémique moyen comparé au riz blanc qui a un IG élevé.

Le maïs

Le maïs frais est une céréale complète utilisée comme un légume. C'est la seule céréale riche en provitamine A. Veillez à le choisir non OGM.

Le sarrasin

Le sarrasin, appelé aussi blé noir, n'est pas une céréale. Il provient d'une plante apparentée à la rhubarbe et à l'oseille (Polygonacées). Très facile à digérer et énergétique. Il contient jusqu'à 13 % de protéines. Il est riche en vitamines dont B1, B2, B3, B6, E.

Le quinoa

C'est une « fausse » céréale car ce n'est pas une graminée, mais il en a les mêmes caractéristiques. C'est une bonne source de protéines, de minéraux, de manganèse, de fer et de cuivre.

Le millet

On le trouve sous forme de grains, de farine ou de flocons. C'est la céréale la plus équilibrée en acides aminés essentiels, une bonne source de fer et de vitamine B.

L'amarante

C'est une plante et non une céréale, originaire des régions tropicales d'Asie, d'Afrique ou des Andes, appelée le blé des Incas. Elle est riche en vitamines A, B et C, en acide folique et en minéraux. On y trouve toute la gamme des acides aminés essentiels. Elle se présente sous forme de graines à cuire comme les céréales ou bien en farine.

**Altérations nutritionnelles subies par une céréale raffinée
(moyenne pour 100 g de grains secs)**

	CÉRÉALES COMPLÈTES	CÉRÉALES RAFFINÉES	
Nutriments (g)	Calories	347	355
	Glucides	70	75
	Protéines	11	8
	Lipides	2,6	1
	Fibres	10,5	2,5
Minéraux (mg)	Potassium (K)	500	100
	Phosphore (P)	350	100
	Magnésium (Mg)	120	60
	Fluor (F)	45	20
	Calcium (Ca)	33	1,5
	Fer (Fe)	0,3	0,1
	Cuivre (Cu)	0,5	0,1
Vitamines (mg)	B1	0,15	0,03
	B2	4	1
	B3	0,4	0,2
	B6	3	0,3
	E	0,12	0
	A	0	0
	C	0	0

Les légumineuses

Les légumineuses, appelées aussi « légumes secs » sont très riches en glucides complexes, protéines, fibres, vitamines B et en magnésium, fer, calcium et sélénium.

Elles ont un faible index glycémique et ne contiennent pas de gluten.

Elles regroupent les trois catégories suivantes :

- Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...
- Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...
- Pois secs : cassés, entiers, chiches...

Afin d'en faciliter la digestion et de réduire les facteurs anti-nutritionnels, il est conseillé de laisser tremper les légumineuses toute une nuit et de les cuire suffisamment longtemps.

Les légumineuses existent aussi sous forme de « pâtes » (pâtes de lentilles corail, de haricots noirs...), intéressantes pour leurs apports nutritionnels et pour varier les plats.

Teneurs nutritionnelles de légumineuses

Teneurs nutritionnelles de légumineuses

POUR 100 g	LENTILLES	POIS CASSÉS	HARICOTS SECS
kcal	374	363	277
Protéines (g)	25,8	24,5	22,1
Glucides (g)	50	53	44,1
Lipides (g)	1	1	1,4
Fer (Fe - mg)	7,5	4,4	6,4
Magnésium (Mg - mg)	122	115	150
Potassium (K - mg)	955	981	1050

Les tubercules

Le crosne, l'igname, la patate douce, la pomme de terre, le topinambour sont aussi des sources de glucides complexes intéressantes, de vitamines et de minéraux. Il faut cependant veiller à les cuire à l'eau ou à la vapeur plutôt qu'au four ou en friture afin de ne pas élever l'index glycémique de l'aliment.

POUR 100 g	TOPINAM- BOUR	IGNAME	POMME DE TERRE	PATATE DOUCE
kcal	30	98	81	101
Protéines (g)	2,4	2	1,5	1,2
Glucides (g)	9	22,4	20	23
Lipides (g)	0,4	0,1	0,8	0,9
Fer (Fe - mg)	0,6	0,9	0,3	0,7
Magnésium (Mg - mg)	20	65	18	13
Potassium (K - mg)	478	395	330	300

Les farines d'oléagineux et de coco

Poudres d'amande, de noisette, de coco et farine de coco Ces farines peuvent constituer une alternative pour les préparations de plats, galettes et gâteaux sport afin d'en réduire la part glucidique et l'index glycémique.

POUR 100 g	POUDRE D'AMANDE	POUDRE DE NOISETTE	COCO RÂPÉE	FARINE DE COCO
kcal	641	677	594	429
Protéines (g)	19	15	6,2	18
Glucides (g)	17,5	17	11,8	60
Lipides (g)	55	61	58	13
IG	20	20	35	35

La farine de coco

Elle contient moins de glucides qu'une farine classique et son index glycémique est également bas. On retrouve également des protéines et beaucoup de fibres (45 %). C'est une farine sans gluten. Sa texture est moins élastique.

Elle est idéale pour la réalisation de gâteaux sport en complément de farines classiques.

- Kcal : 429
- Protéines : 18 g
- Lipides : 13 g
- Glucides : 60 g

En pratique

LE PETIT DÉJEUNER

À privilégier

Sans gluten

- Galette à base de farine de sarrasin
- Flocons de sarrasin
- Flocons de millet
- Flocons d'amarante
- Pain à base de farine de sarrasin, de riz, de châtaigne ou de lupin
- Pain des fleurs (cracottes de sarrasin ou de châtaigne)

Contenant du gluten

- Pain complet au levain ou pain de seigle ou pain noir allemand
- Flocons d'avoine
- Muesli sans sucres ajoutés
- Flocons de blé complet

LES REPAS

Sans gluten

- Riz (basmati, rouge, sauvage ou complet bio)
- Sarrasin, en céréales ou en farine pour les préparations et crêpes
- Patate douce
- Pommes de terre vapeur avec la peau
- Quinoa
- Millet
- Amarante
- Légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots rouges, flageolets, petit pois...) et leurs farines
- Châtaignes, marrons

Contenant du gluten

- Pâtes complètes ou semi-complètes, semoule complète
- Boulgour
- Petit épeautre
- Pain complet ou de seigle, pain noir

À éviter

- Pain de mie industriel (même complet)
- Pain baguette
- Biscottes, cracottes et autres pains soufflés ou croustillants
- Galettes de riz (éventuellement autour de l'entraînement)
- Céréales complètes soufflées (type pétales de blé, riz ou maïs soufflés)
- Corn flakes
- Céréales sucrées
- Biscuits, gâteaux et viennoiseries

- Riz blanc cuisson rapide
- Pain baguette
- Pain de mie
- Pommes de terre au four ou sautées



Privilégier des aliments à index glycémique moyen à bas.

Plus l'aliment aura un IG haut, plus il fera monter la glycémie rapidement.

Conséquences :

- Pic d'insuline dont le rôle est de répartir les sucres pour nourrir les cellules.
- Chute de glycémie brutale : fatigue, sensation de faim, envie de sucré.

(Dans certains cas comme pour certains types d'entraînements ou de sports il peut être intéressant d'utiliser des aliments à IG haut mais ce n'est pas le sujet ici.)

Plus l'aliment aura un IG bas, moins il fera monter la glycémie et plus le taux de sucre sera stable, moins le pic d'insuline sera important et plus l'énergie sera durable dans le temps.

Attention aux faux amis !

Les produits céréaliers transformés du commerce, même « complets », ne sont pas des fécu « lents » :

- Céréales pour le petit déjeuner soufflées type corn flakes ou Special K : **IG 80.**
- Biscottes, cracottes, pains suédois : **IG 70.**
- Galettes de riz : **IG 85.**

- Purée en flocons : **IG 80.**
- Baguette du boulanger : **IG 95.**
- Pain de mie complet ou aux céréales : **IG 70.**

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Tableau récapitulatif de l'index glycémique des céréales et légumineuses

Tableau récapitulatif de l'index glycémique des céréales et légumineuses

	IG BAS < À 50		IG MOYEN 50 À 69		IG ÉLEVÉ > À 70	
Céréales et légumineuses	Pois cassés, fèves de soja	22	Quinoa	50	Riz cuisson rapide	80
	Lentilles	30	Sarrasin	54	Riz blanc	87
	Haricots secs	35	Maïs	50	Riz gluant	98
	Petit pois	40	Riz basmati	60	Nouilles	70
			Riz rouge, noir, sauvage, complet	60		
			Blé :			
			Pâtes complètes	55		
			Ebly	60		
			Semoule	60		
			Spaghettis	65		
			Châtaigne, marron	65		
	Tubercules	Patate douce	45	Pommes de terre vapeur avec la peau	60	Pommes de terre au four
					Purée de pommes de terre	85
					Pommes sautées	85
Pains	Pumpernickel pain noir allemand	49	Wasa fibres	60	Pain de mie industriel	70
	Pain intégral	49	Pain complet au levain	60	Pain de mie complet	70
	Pain de seigle complet	45	Baguette tradition	63	Biscottes, cracottes	75
			Pain des fleurs	65	Pain libanais	75
					Pain baguette	95
Petit déjeuner	All-Bran	30	Flocons d'avoine	60	Weetabix	74
	Flocons de sarrasin	40			Fitness Special K	80
	Muesli	49			Céréales sucrées	80
					Corn flakes	82
				Galettes de riz	82	
Farines	Son de blé ou d'avoine	15	Farine de fonio	55	Farine de maïs	70
	Farine de lupin	15	Farine de blé (T110)	60	Farine de millet	70
	Farine d'orge mondé	15	Farine de châtaigne	65	Farine de riz complet (T110)	75
	Farine d'amande ou poudre d'amande	20	Farine de blé (T80)	65	Farine de blé (T65)	85
	Farine de noisette ou poudre de noisette	20	Farine d'épeautre (T70)	65	Tapioca	85
	Farine de soja	25			Maïzena ou fécule de maïs	90
	Farine de pois chiches	35			Farine de riz blanche	95
	Farine de coco	35			Fécule de pomme de terre	95
	Farine de lentilles	35				
	Farine de souchet	35				
	Farine de sarrasin	40				
	Farine de quinoa	40				
	Farine de seigle intégrale	40				
	Farine d'amarante	40				

Les fruits

En plus des fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, les fruits sont une source de glucides non négligeable ; ils contiennent du glucose et du fructose.

Il ne faut pas en abuser car l'excès de fructose se métabolise en graisse.

Les fruits sont intéressants au petit déjeuner, en collation ou en fin de repas afin de compléter les apports en glucides.

Les teneurs en glucides sont très variables en fonction des fruits, étant donné leur faible index glycémique. Il est bénéfique de jouer sur la variété et de ne pas consommer toujours les mêmes fruits.

Teneur en glucides des fruits

Teneur en glucides des fruits

POUR 100 g	GLUCIDES
Fruit de la passion, goyave	20-25
Compote sucrée	25
Banane	20
Figue	20
Raisin, litchis	17
Poire, kaki, grenade, cerise, mangue	15
Pomme, mûres, ananas	12
Compote sans sucre ajouté	12
Kiwi, abricot, pêche, papaye	10
Orange, pamplemousse, mandarine, clémentine, citron	9
Fraises, framboises, pastèque, melon	7 à 8
Airelles, groseilles	5

Les fruits les plus riches en vitamines C

- Goyave : 240 mg / 100 g
- Cassis : 200 mg / 100 g
- Baies de goji séchées : 140 mg / 100 g
- Kiwi : 80 mg / 100 g
- Citron : 65 mg / 100 g
- Orange et fraise : 60 mg / 100 g

Les fruits secs

Ils sont intéressants pour leur apport en fibres, potassium, magnésium, provitamine A et glucides, idéaux en collation autour de l'entraînement.

Les vitamines B sont deux à trois fois plus abondantes que dans le fruit frais ; par contre la vitamine C ne résiste pas au dessèchement et n'est donc plus présente.

POUR 100 g	GLUCIDES (g)	MAGNÉSIUM (mg)	POTASSIUM (mg)
Baies de goji séchées	57	2	1130
Abricots secs	60	30	1000
Raisins secs	66-75	40	890
Banane séchée	63	90	1500
Figue sèche	63	60	680

Les sucres et produits sucrés

Le sucre raffiné n'est pas indispensable au fonctionnement de l'organisme, mais est utilisé plutôt à des visées gustatives et de plaisir. Consommé en excès, il favorise la prise de poids, la prise de graisses, la résistance à l'insuline et le diabète. Dans une démarche de santé et de bien-être, on va choisir des sucres naturels qui, utilisés avec parcimonie, pourront avoir un bénéfice sur la santé et combler ce besoin de « goût sucré ».

Les glucides étant tout de même le principal carburant des muscles, il peut être intéressant d'utiliser également ces produits pour sucrer

sa boisson de l'effort ou réaliser des gâteaux sport diététiques.

On va choisir des sucres non raffinés. Le sucre blanc raffiné, en comparaison, a perdu tous ses micronutriments et antioxydants présents naturellement.

Le rapadura

Le sucre rapadura est obtenu à partir de jus de canne séché et tamisé. Encore pourvu de sa mélasse, il n'a subi aucun raffinage et conserve les sels minéraux, vitamines et acides aminés de la canne à sucre. Il a un goût très subtil légèrement caramélisé.

- Valeur énergétique pour 100 g : 374 kcal
- Glucides : 93 g
- Potassium : 650 mg
- Calcium : 166 mg
- Magnésium : 96 mg
- Fer : 2 mg
- IG : 61

Le muscovado

Le muscovado est un sucre de canne complet non cristallisé et non raffiné. Il contient tous les sels minéraux et les vitamines de la canne à sucre.

Le sucre muscovado a un goût très sucré et très parfumé et permet de diminuer la quantité de sucre de l'alimentation.

- Valeur énergétique pour 100 g : 374 kcal
- Glucides : 93 g
- Potassium : 660 mg
- Calcium : 120 mg
- Magnésium : 62 mg
- Fer : 4 mg
- Zinc : 1 mg
- IG : 61

Le sucre de fleurs de coco

Le sucre de coco est élaboré à partir de sève de fleurs de cocotier. C'est un sucre complet (non raffiné) 100 % naturel. Il a une saveur de caramel.

- Valeur énergétique pour 100 g : 379 kcal
- Glucides : 95 g
- Potassium : 92 mg
- Manganèse : 0,24 mg
- Magnésium : 73 mg
- Fer : 5-35 mg
- Zinc : 7 mg
- IG : 24-35

Le sucre de coco se compose de 85 % de saccharose, 4 % de fructose et 4 % de glucose.

Le miel

Le miel contient des sucres, des vitamines, des oligoéléments et des enzymes. Chaque miel s'enrichit en plus des vertus relatives à la plante dont il est issu.

Les miels de couleur plus foncée sont à privilégier puisque leur teneur en antioxydants et en matière minérale est plus élevée. Traces de vitamines A, E, C et K.

- Valeur énergétique pour 100 g : 328 kcal
- Glucides : 82 g
- Potassium : 52 mg
- Calcium : 6 mg
- Magnésium : 2 mg
- Fer : 0,42 mg
- Zinc : 0,22 mg
- IG : 55

Le miel se compose de 40 % de fructose, 35 % de glucose et 2 % de saccharose, 0,3 % de protéines dont les acides aminés essentiels.



Le sirop d'érable

Il est obtenu à partir de la sève de l'érable. En plus des sucres on y retrouve des acides organiques, des minéraux, des acides aminés, des vitamines, des composés phénoliques et des flavonoïdes.

Le sirop d'érable se compose de 61,5 % de saccharose, 1,5 % de glucose et 1,5 % de fructose.

- Valeur énergétique pour 100 g : 260 kcal
- Glucides : 65 g
- Potassium : 300 mg
- Calcium : 150 mg
- Fer : 1,2 mg
- Zinc : 0,7 mg
- IG : 54

Les purées de fruits

Afin de sucrer naturellement les préparations, on peut aisément utiliser des purées de fruits, mixer des fruits rouges, des dattes, des figues, de la banane ou des raisins secs par exemple.



Ne pas tricher avec des édulcorants !

Aspartam, sucralose, saccharine, acésulfame K : éléments totalement chimiques et dont certains ont des impacts négatifs prouvés sur la santé.

Les édulcorants ont la saveur sucrée sans être caloriques pour certains. Cependant le cerveau reconnaît cette saveur sucrée comme un signal d'arrivée de sucre dans l'organisme.

Le corps se prépare donc à recevoir du sucre et, comme rien n'arrive, cela entretient un besoin de sucré. Le corps va alors en réclamer puisqu'il n'en a pas eu. Il vaut donc mieux soit arriver à se passer d'ajout de sucre, soit sucrer à petites doses avec des sucres naturels.

Le seul édulcorant naturel et sans effet secondaire connu à ce jour est la stévia. Lors de régimes de sèche ou de perte de poids, lorsque l'apport sucré est fortement diminué, il est possible d'utiliser de la stévia pour garder une note sucrée, sans en abuser bien évidemment.

Attention aux faux amis !

Le sirop d'agave : il vaut mieux en limiter voire en éviter la consommation.

Issu de l'agave qui est un cactus, son faible index glycémique est vanté par les producteurs, cependant il contient en majorité du fructose (80 %). À limiter car le fructose, consommé en excès, favorise le stockage de graisses, le diabète de type 2, l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Fiche pratique - Calculer ses glucides

Puisqu'on n'a pas toujours de balance à disposition, voici quelques équivalences pratiques pour le quotidien pour évaluer rapidement l'apport glucidique d'un repas ou d'une collation.

Équivalences pratiques à 20 g de glucides en moyenne		Produits à IG élevés pour l'entraînement	
Pains	CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	Boisson	<ul style="list-style-type: none">· 1 tablette effervescente de boisson isotonique· 25 cl de boisson isotonique de l'effort· 20 g de maltodextrine ou de dextrose
	<ul style="list-style-type: none">· 1/6* de baguette soit 40 g de pain· ou 2 petites tranches de pain complet tranché· ou 1 tranche de pain de mie format type « sandwich »	Barre	1 barre de céréales
Petit-déjeuner/ collation	<ul style="list-style-type: none">· 30 g de corn flakes de sarrasin soit 3 cuillères à soupe· 30 g de muesli soit 3 cuillères à soupe· 45 g d'All-Bran soit 3 à 4 cuillères à soupe· 3-4 galettes de riz· 2 Wasa· 5 cracottes au sarrasin « pain des fleurs »· 1 galette de sarrasin ou 1 crêpe nature	Attention aux desserts et boissons sucrés : ils ne sont pas indispensables ni vraiment bons pour la santé car ils sont source de sucre raffiné et à IG élevé.	
	<ul style="list-style-type: none">· 2 cuillères à soupe de farine· 2 pommes de terre de la taille d'un oeuf· 80 à 100 g en moyenne de céréales cuites· 4 cuillères à soupe de riz cuit· 4 cuillères à soupe de pâtes cuites· 4 cuillères à soupe de blé cuit· 5 cuillères à soupe de maïs ou 1 petite boîte· 5 cuillères à soupe de légumineuses cuites ou 1 petite boîte· 5 cuillères à soupe de quinoa cuit· 1 petite tortilla de blé complet (40 g)	Ci-dessous, quelques équivalences d'extras à éviter ou à consommer de manière très occasionnelle, apportant en moyenne 20 g de glucides, soit l'équivalent de 4 morceaux de sucre.	
Au repas	FRUITS FRAIS ET SECS	Extras occasionnels	<ul style="list-style-type: none">· 1 yaourt au lait entier aux fruits ou fromage blanc aux fruits· 1 mousse au chocolat· 1 crème dessert· 1 riz au lait· 1 entremets· 2 petites boules de sorbet· 1/2 tartelette au citron
	<ul style="list-style-type: none">· 1 grosse pomme ou 2 petites· 1 poire· 1 grosse orange ou 2 petites· 2 petites pêches· 2 mandarines· 3 kiwis· 4 à 5 abricots· 1/2 pamplemousse· 1 petite banane· 15 grains de raisin· 12 cerises· 10 litchis frais· 1 demi-mangue ou 1 petite mangue· 1 petit melon· 1 belle tranche de pastèque· 250 g de fraises· 250 g de framboises	Desserts	
Fruits secs	<ul style="list-style-type: none">· 3 pruneaux· 4 à 5 abricots secs· 1 à 2 figues· 1 cs de baies de goji	Boissons	1 petit verre de jus de fruits ou de soda (20 cl)

Les sources de lipides

Comme nous l'avons vu dans *Les lipides*, les graisses sont indispensables à l'organisme et plus spécifiquement au sportif pour privilégier :

- Une action préventive **anti-inflammatoire** donc en prévention des blessures.
- Un fonctionnement du **système cardiovasculaire** optimal.
- Un fonctionnement optimal du **cerveau et du système nerveux central** donc une optimisation de l'exécution des mouvements et de la performance.
- Un bon **équilibre hormonal** et une meilleure récupération.

Les différentes sources de graisse

Les graisses d'ajout

- **Les huiles de noix, de colza et de lin** sont riches en oméga 3, les huiles de tournesol et pépin de raisin en oméga 6 et l'huile d'olive en oméga 9.
- **Le beurre et la crème** sont riches en graisses saturées.
- **La margarine** est une matière grasse non naturelle, à base d'huiles végétales qui ont été solidifiées pour les rendre tartinables. Ce procédé modifie la structure des graisses qui deviennent similaires aux graisses saturées.

Les graisses de constitution

- **Les viandes** : les graisses animales contiennent une quantité non négligeable de graisses saturées. Il faut donc choisir des morceaux plutôt maigres au quotidien et réserver les plus gras et la charcuterie à des occasions particulières (repas de fêtes, invitation...).
- **Les poissons gras** : saumon, maquereau, hareng, sardine et thon sont essentiellement riches en oméga 3.
- **Le fromage** : il contient 20 à 30 % de graisses en majorité saturées.
- **Les fruits oléagineux** : les amandes, noix, noisettes, noix de cajou... contiennent des oméga 3 et des oméga 6 en proportions différentes.
- **La noix de coco** : elle contient 33 % de graisses en majorité saturées mais de courtes chaînes, ce qui signifie qu'elles seront utilisées principalement comme source d'énergie et donc peu stockées dans nos réserves (sauf excès bien sûr).
- **L'avocat** : il contient 15 % de graisses essentiellement mono-insaturées, donc riches en oméga 9.
- **Les graines de lin, de chia et de chanvre** sont riches en oméga 3, et les graines de sésame et de courge en oméga 6.

Les graisses cachées dans les aliments

C'est celles qui sont le plus à craindre car souvent de mauvaise qualité (raffinées et transformées) et apportées en excès dans les aliments industriels : gâteaux, biscuits, frites, chips, biscuits apéritifs, sauces et plats industriels.

Il est préférable de s'accorder des petits plaisirs « faits maison » en dosant la quantité et la qualité des graisses.

Éviter les margarines classiques et autres produits de type beurre oméga 3. Ce sont des huiles transformées et solidifiées pour être

tartinables.

Un apport de qualité au quotidien

Parmi tous ces éléments, le but va être d'apporter au quotidien de bonnes sources de graisses en privilégiant :

- Une bonne source de **polyinsaturés oméga 3** (limiter les oméga 6).
- Une bonne source de **mono-insaturées oméga 9**.
- Une petite touche de **graisses saturées**.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Récapitulatif des graisses à apporter

AU QUOTIDIEN

En assaisonnement

- Privilégier les huiles vierges de première pression à froid (bio si possible)
- Huile de colza, de lin, de cameline
- Huile d'olive, de coco
- Purée d'oléagineux (noisette, amande ou arachide)

Au petit déjeuner ou en collation

- Fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix de cajou...

En ajout dans vos salades et plats de légumes

- Graines de lin, de sésame, de courge, de chia

VARIANTES OCCASIONNELLES

- Beurre
- Crème fraîche
- Lait de coco ou crème de coco
- Poudre d'oléagineux à rajouter dans les céréales, les gâteaux maison, les laitages, les smoothies maison

À CONSOMMER RÉGULIÈREMENT

- Poisson gras de qualité : saumon, hareng, maquereau, sardine (thon plus occasionnellement à cause des métaux lourds)
- Avocat
- Noix de coco

À CONSOMMER OCCASIONNELLEMENT CAR NON INDISPENSABLES

- Viandes grasses
- Fromage
- Charcuterie
- Fritures
- Gâteaux, pâtisseries, viennoiseries

Les différentes huiles

Riche en oméga 9 : à favoriser

Utilisation : assaisonnement, salades, cuisson.

L'huile d'olive : reconnue protectrice du système cardiovasculaire par ses apports en acides gras insaturés oméga 9, c'est l'indispensable à avoir toujours chez soi mais à compléter car il manquera tout de même des apports en oméga 3.

Elle contient 15 % d'acides gras saturés, 76 % d'acides gras mono-insaturés, 9 % d'acides gras polyinsaturés.

Elle est source d'oméga 9, protecteurs de nos cellules.

Elle n'apporte pas d'oméga 3 et très peu d'oméga 6. Elle contient 15 mg pour 100 g de vitamine E, quantité généralement plus élevée dans les huiles de première pression à froid que dans les huiles raffinées.

Riches en oméga 3 : à favoriser

Utilisation : assaisonnement et salades, préparations non chauffées.

L'huile de colza : intéressante pour ces apports en oméga 3.

Elle contient 11 % d'acides gras saturés, 58 % d'acides gras mono-insaturés, 31 % d'acides gras polyinsaturés (dont 9 % d'oméga 3) et 25 mg pour 100 g de vitamine E.

L'huile de lin : la plus riche en oméga 3. Elle contient 10 % d'acides gras saturés, 20 % d'acides gras mono-insaturés, 70 % d'acides gras polyinsaturés (dont 56 % d'oméga 3) et 23 mg pour 100 g de vitamine E.

L'huile de cameline : très riche en oméga 3. Elle contient 11 % d'acides gras saturés, 30 % d'acides gras mono-insaturés, 59 % d'acides gras polyinsaturés (dont 34 % d'oméga 3) et 7 mg pour 100 g de vitamine E.

Riches en oméga 6 : à limiter

Utilisation : assaisonnement, salades, cuisson.

L'huile de pépin de raisin : trop riche en oméga 6, elle s'utilise en base car elle a peu de goût. On peut alors l'associer à d'autres huiles aux arômes plus prononcés, aussi bien pour les salades qu'en cuisson à température élevée. Elle contient 11 % d'acides gras

saturés, 18 % d'acides gras mono-insaturés, 71 % d'acides gras polyinsaturés et 32 mg pour 100 g de vitamine E.

L'huile de tournesol : trop riche en oméga 6, mais intéressante en vitamine E. Elle est composée de 11 % d'acides gras saturés, 23 % d'acides gras mono-insaturés, 66 % d'acides gras polyinsaturés et 61 mg pour 100 g de vitamine E.

L'huile de noix : presque 60 % d'oméga 6, source intéressante d'oméga 3. Elle contient 10 % d'acides gras saturés, 18 % d'acides gras mono-insaturés, 72 % d'acides gras polyinsaturés (dont 13 % d'oméga 3) et 23 mg pour 100 g de vitamine E. Elle contient 10 % d'acides gras saturés, 18 % d'acides gras mono-insaturés, 72 % d'acides gras polyinsaturés (dont 13 % d'oméga 3) et 23 mg pour 100 g de vitamine E.

Les mélanges de quatre huiles : ils sont source d'oméga 6 et enrichis en vitamine D, cependant ils ne contiennent que peu d'oméga 3 et ne se substituent donc pas totalement aux autres huiles. Ils sont composés de 10 % d'acides gras saturés, 45 % d'acides gras mono-insaturés, 45 % d'acides gras polyinsaturés (dont 2 % d'oméga 3) et 35 mg pour 100 g de vitamine E.

L'huile de soja : intéressante pour ses apports en oméga 3 et en vitamine E (1 cuillerée à soupe par jour permet de couvrir ses besoins en cette dernière), mais trop riche en oméga 6. Elle est composée de 15 % d'acides gras saturés, 21 % d'acides gras mono-insaturés, 64 % d'acides gras polyinsaturés (dont 10 % d'oméga 3) et 140 mg à 100 g de vitamine E.

Attention, toutes les huiles végétales ne sont pas forcément bonnes pour la santé !

L'huile de palme : c'est la plus consommée au monde ! Extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier, elle entre dans la fabrication de la plupart des préparations industrielles car elle apporte du moelleux aux aliments. Elle est utilisée essentiellement pour son faible coût et en aucun cas pour préserver la santé des consommateurs car, contrairement aux huiles vues précédemment, elle apporte beaucoup d'acides gras saturés qui, consommés en excès, sont mauvais pour notre système cardiovasculaire. Sa surproduction contribue à la déforestation.

Attention également aux étiquettes des produits que vous achetez ! La liste des ingrédients permet d'identifier la source de matière grasse. Le type d'huile est généralement précisé mais ce n'est pas obligatoire. Le terme « huile végétale » peut

Les oléagineux

Les fruits secs oléagineux sont une mine d'or de nutriments et micronutriments pour le sportif. Idéaux en collation et au petit déjeuner, ils sont source de protéines, lipides polyinsaturés (oméga 3 et 6), vitamine E (antioxydant), potassium, magnésium, fer, zinc et calcium.

Les oléagineux sont : les amandes, les noix (du Brésil, de cajou, de macadamia, de pécan...), les noisettes, les pignons, les cacahuètes et les pistaches.

Intérêt des oléagineux

	AMANDE	CACAHUÈTE	NOISETTE	NOIX
kcal	597	589	604	651
Protéines (g)	24	25	11	13
Glucides (g)	6	11	5,7	3,5
Lipides (g)	53	49,5	59,7	65
Fer (Fe - mg)	4,6	4,6	3,6	3
Magnésium (Mg - mg)	232	168	122	124
Potassium (K - mg)	860	705	683	430
Calcium (Ca - mg)	248	92	136	62,6
Zinc (Zn - mg)	3,3	3,3	2,3	2,5
Vitamine E (mg)	25	9,3	24	6,2

La noix de coco

La noix de coco est le fruit du cocotier, de la famille des Arécacées. C'est un aliment très intéressant pour le sportif car elle est riche en fibres et en minéraux, source de graisses bénéfiques, énergisante et rassasiante.

Tout est bon dans la noix de coco :

- La chair de coco.
- Le lait de coco.

- L'eau de coco.
- La graisse de coco (l'huile de coco).
- La farine de coco.
- Le sucre de fleur de coco.

Ses bienfaits

La noix de coco est quand même un aliment gras (avec 35 % de matières grasses). Elle contient une grande quantité de gras saturé mais sous forme de graisses à chaînes courtes, donc qui vont être utilisées directement comme source d'énergie plutôt que stockées. La noix de coco fraîche (en chair) contient :

- Une grande quantité de fibres : importantes pour le transit intestinal et la digestion, les fibres permettent de plus de diminuer la charge glycémique d'un repas.
- Des minéraux (phosphore, potassium, zinc, cuivre).
- Des vitamines (B et C) mais en moins grande quantité en comparaison avec d'autres fruits.
- Kcal : 362.
- Protéines : 4,1 g.
- Lipides : 34 g.
- Glucides : 10 g.

Le lait ou crème de coco

Il est issu de la chair de coco. Il est riche en zinc, potassium, magnésium, phosphore et cuivre, tout comme la chair de coco. Il

apporte 20 % de matières grasses. À différencier de la boisson au coco utilisée comme remplacement du lait.

La graisse de coco ou huile de coco

C'est une graisse qui résiste à toutes les cuissons, donc pas de risques pour la santé. Son goût parfumé convient très bien pour des plats variés. L'huile de coco est un antibactérien antiseptique.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les différentes huiles riches en acides gras

SATURÉS

Coco

Palme

MONO-INSATURÉS

Oméga 9

Amande

Arachide

Argan

Avocat

Colza

Noisette

Noix de cajou

Noix de macadamia

Olive

Pistache

Riz

POLY-INSATURÉS

Oméga 6

Carthame

Chanvre

Coton

Germe de blé

Maïs

Noix

Oeillette

Onagre

Pépins de courge

Pépins de raisin

Sésame

Soja

Tournesol

POLY-INSATURÉS

Oméga 3

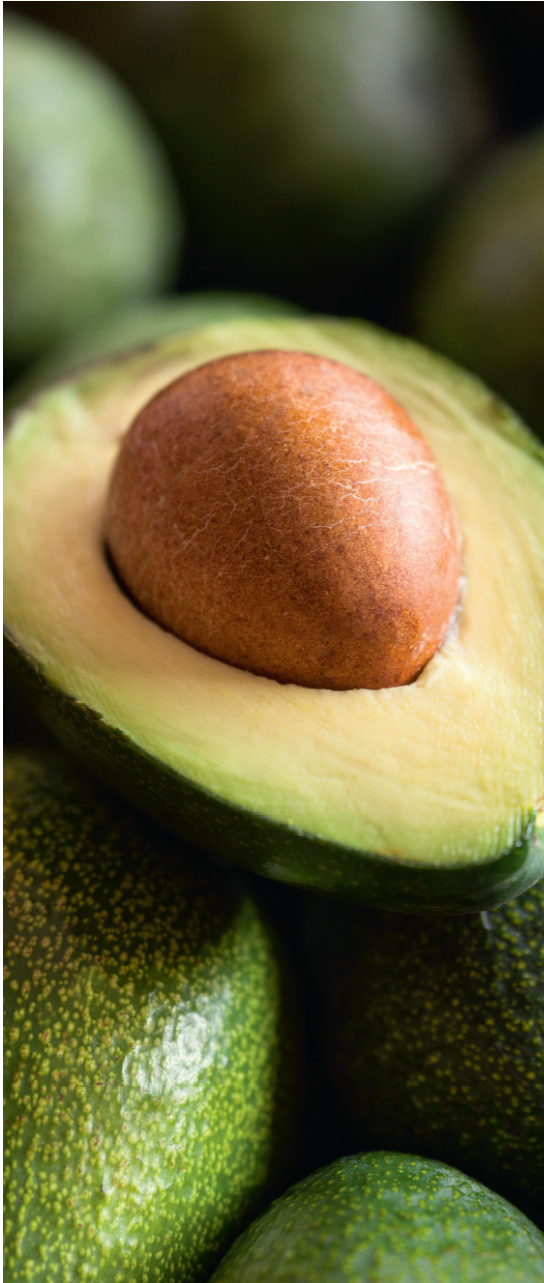
Cameline

Lin

Sacha inchi



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Fiche pratique - Calculer ses lipides

Voici quelques repères pour évaluer rapidement ses quantités de lipides par repas et par collation.

Portions apportant 10 g de lipides en moyenne

Huiles	1 cs
Vinaigrette maison	2 cs
Beurre et margarine	1 mini-beurre ou 1 cc bombée
Purée d'oléagineux (amande, noisette ou arachide)	1 cs légèrement bombée
Oléagineux	· 20 g d'amandes, noisettes = entre 15 et 20 unités · 20 g de noix, noix de pecan = entre 5 et 8 unités
Poudre d'oléagineux	2 cs bombées
Viande maigre	200 g
Poisson gras	100 g
Œuf	2 gros œufs
Fromage	30 à 40 g
Yaourt à la grecque	100 g
Fromage blanc à 20% de matière grasse	300 g

Portions apportant 20 g de lipides en moyenne

Avocat	½
Lait de coco	100 ml

Un repas équilibré comprendra entre 20 et 40 g de lipides.

Les fruits et légumes

Par leur apport en vitamines, minéraux, fibres et eau, les fruits et légumes sont indispensables à la diététique du pratiquant de la musculation. Ils sont trop souvent mis de côté au profit des seules sources de glucides par les féculents et des sources de protéines, or les muscles et l'organisme ont besoin de ces produits végétaux au quotidien car, comme l'on a vu dans *Les vitamines et minéraux*, ceux-ci sont indispensables notamment pour :

- Le métabolisme des protéines, glucides et lipides.
- La production d'énergie.
- L'équilibre acido-basique.
- L'influx nerveux et la contraction musculaire.
- La régulation de la pression artérielle.
- La protection cellulaire par les antioxydants.

Fruits et légumes sont donc tout simplement indispensables pour être en forme au quotidien et à l'entraînement !

Quels fruits et légumes consommer ?

Tous, car chaque fruit et légume ayant sa spécificité, c'est la variété qui va permettre de couvrir les besoins en micronutriments, et il serait dommage de consommer tous les jours les mêmes.

Comment bien choisir les fruits et légumes ?

La qualité va être importante, afin d'optimiser l'apport en nutriments essentiels et de limiter les toxiques.

- Favoriser les aliments bio si possible ou de petits producteurs locaux, sur le marché par exemple.
- Choisir des produits de saison.

Liste des fruits et légumes les plus et les moins traités aux pesticides

Les plus traités : à acheter de préférence BIO	Fruits Pomme, raisin, fraise, myrtille, pêche, nectarine
	Légumes Laitue, céleri, concombre, courgette, chou frisé, épinards, petit pois, pomme de terre, piments, poivron, tomates cerises
Les moins traités : pas d'obligation d'achat BIO	Fruits Ananas, mangue, papaye, kiwi, pamplemousse, melon
	Légumes Asperge, aubergine, avocat, champignons, chou, chou-fleur, oignon, patate douce, petits pois frais

Sous quelle forme consommer les fruits et légumes ?

Frais, surgelés ou en bocaux ? Question d'organisation et de temps !

Toujours prévoir plusieurs possibilités : des produits frais lorsqu'on a le temps de cuisiner et des produits surgelés au naturel ou en bocaux au naturel pour les autres moments.

Frais en vrac : le plus régulièrement possible.

Frais prélavés, prédécoupés en sachet ou en barquette (pour le côté pratique et rapide) :

- Salade en sachet.
- Crudités prédécoupées en sachet sans sauce : carottes râpées, chou râpé, radis, etc.
- Barquettes de fruits rouges, ananas, pastèque, etc.

Rayon surgelés (pour le côté pratique) :

- Légumes au naturel : brocolis, haricots verts, épinards, chou-fleur, petit pois...
- Purée de légumes nature : carottes, brocolis, pois cassés...
- Fruits en morceaux nature : ananas, fruits rouges, mangue...

Rayon épicerie (pour le côté pratique et rapide) :

- Privilégier les bocaux en verre plutôt que les conserves.
- Privilégier les légumes et légumineuses au naturel : haricots verts, petit pois, choux de Bruxelles, épinards, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.
- Éviter les fruits en bocaux car ils baignent dans un sirop de sucre.

Avec ou sans la peau ?

- Le rinçage réduit mais n'élimine pas les pesticides.
- L'épluchage réduit le risque d'exposition, mais supprime toutes les vitamines présentes au plus près de la peau.

La meilleure solution est de sélectionner des aliments bio si possible ou les moins traités en pesticides et de les rincer.

À noter

Afin d'éliminer les pesticides présents sur la peau des fruits et légumes, on peut les tremper dans l'eau avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre.

Principaux bienfaits des fruits et légumes

VITAMINES ET MINÉRAUX	SOURCES	PROPRIÉTÉS
Vitamine A	Carotte, pissenlit, persil, épinard, fenouil, chou vert, cresson, potiron, tomate, poivron, abricot sec, melon, mangue, papaye, kaki, pêche	Fonctions visuelles Renouvellement cellulaire
Vitamine B	Maïs, petit pois, fève, ail, asperge, champignon, persil, avocat, poireau, noix de cajou, noisette, noix, châtaigne, raisin sec, datte, abricot sec, fruit de la passion, banane, cassis	Métabolisme Transport de l'oxygène
Vitamine C	Persil, brocoli, poivron, chou-fleur, chou vert, oseille, fenouil, cassis, fraise, kiwi, orange, citron, pomelo, clémentine, groseilles, fraise	Antioxydant
Vitamine E	Fenouil, avocat, petit pois, persil, poivron, chou vert, salsifis, épinard, noix, noisettes, mangue, myrtille, kiwi, châtaigne	Antioxydant
Fer	Pissenlit, cresson, persil, épinard, abricot sec, noix, de cajou, gingembre, fruits secs	Transport de l'oxygène Lutte contre la fatigue
Magnésium	Oseille, bette, fenouil, épinard, persil, noix de cajou, noisette, abricot sec, banane, figue séchée	Gestion du stress Récupération musculaire Métabolisme énergétique
Calcium	Persil, cresson, pissenlit, épinard, brocoli, fenouil, figue séchée, cassis, noix, abricot sec	Minéralisation des os Transmission de l'influx nerveux et contraction musculaire
Potassium	Épinards, avocat, topinambour, potiron, fenouil, brocolis, céleri-rave, fruits secs, banane, cassis, abricot, kiwi, goyave, cerise, prune	Équilibre acido-basique Prévention des crampes
Sélénium	Poireau, endive, champignon, oignon, laitue, radis, ail, groseilles, figue séchée, pêche	Antioxydant
Phosphore	Ail, petit pois, fève, maïs, artichaut, salsifis, noix, noisette, abricot sec, noix de coco, banane séchée	Équilibre acido-basique Qualité des os et des membranes Production d'énergie



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Janvier



Fruits

Citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

Légumes

Ail, betterave, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou frisé, chou rouge, courge, crosne, endive, épinard, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour

Février



Fruits

Citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

Légumes

Ail, betterave, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou de bruxelles, chou frisé, chou rouge, crosne, endive, épinard, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour

Mars



Fruits

Citron, kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Légumes

Ail, asperge, betterave, blette, carotte, céleri-rave, chou, chou de bruxelles, chou-fleur, crosne, endive, épinard, frisée, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour

Avril



Fruits

Citron, pamplemousse, poire, pomme

Légumes

Ail, artichaut, asperge, betterave, blette, carotte, chou-fleur, concombre, endive, épinard, frisée, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, pomme de terre, radis

Mai



Fruits

Cerise, fraise, pamplemousse, rhubarbe

Légumes

Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, laitue, navet, oignon, petit pois, pomme de terre, radis, tomate

Juin



Fruits

Abricot, brugnol, cassis, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, pomme, prune, rhubarbe

Légumes

Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, chou romanesco, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oignon, petit pois, poivron, pomme de terre, radis, tomate

Les courses

Les choses les plus simples sont les meilleures ! Organiser une bonne alimentation commence par les courses. Il est donc important de faire les bons choix dans les magasins et de découvrir certains rayons inhabituels.

Bien évidemment, le top du top serait de répartir ses courses entre :

- Le marché.
- Le boucher-charcutier.
- Le poissonnier.
- Le magasin bio.

Penser aussi aux AMAP, coopératives et regroupements de petits producteurs locaux.

Mais, pour des raisons pratiques, certains feront leurs courses dans un supermarché classique, donc voici comment se repérer dans les rayons.

Rayon fruits et légumes frais

De tout selon les goûts, en privilégiant le bio ou le local et de saison sans oublier l'avocat.

Pour le côté pratique et rapide. Occasionnellement, salade en sachet, crudités prédécoupées en sachet sans sauce (carottes râpées, chou râpé, radis).

Rayon fruits secs

Amandes, noix, noisettes, raisins secs, pruneaux, abricots secs, figues sèches, mélanges de graines (graines de lin, de courge, de sésame...). Poudre d'amande, noisette ou coco, purée d'amande, noisette ou sésame (magasin bio).

Rayon laitages

Yaourt nature, fromage blanc, laitage de soja, lait de coco (pas de laitages sucrés ni édulcorés).

Rayon charcuterie

Privilégier le boucher ou le bio. Charcuterie maigre type noix de jambon, viande des Grisons, bacon sans le gras, jambon fumé sans le gras, jambon blanc.

Rayon viande, poisson, œufs

Privilégier le boucher et le poissonnier. Escalope de dinde, de poulet, filet de bœuf, filet de porc, saumon, cabillaud, crevettes... OEuf noté 0 FR (bio) ou 1 FR (élevé en plein air). Pas d'aliments transformés type cordon bleu, nuggets, saucisses Knacki. Pas d'aliments panés.

Rayon surgelés

Pour le côté pratique. Légumes au naturel (brocolis, haricots verts, épinards, chou-fleur, petit pois), purées de légumes nature (carottes, brocolis, pois cassés...), fruits en morceaux nature (ananas, fruits rouges, mangue...), steak haché 5 % mg, escalope de poulet, colin, cabillaud, saumon...

Rayon pâtes, riz, céréales

Pâtes semi-complètes, riz basmati ou complet, lentilles, quinoa, millet, farine de sarrasin, farine de blé complet.

Rayon conserves

Pour le côté pratique et rapide. Privilégier les légumes et légumineuses au naturel. Haricots verts, petit pois, choux de Bruxelles, épinards, lentilles, haricots secs, pois chiches... Éviter les fruits en bocaux car ils baignent dans un sirop de sucre.

Rayon petit déjeuner ou diététique

Muesli sans sucres ajoutés, flocons d'avoine, germes de blé, levure de bière, lait d'amande, lait de riz.

Rayon sucre

Miel, sirop d'érable, sucre de canne complet, chocolat noir 70 % de cacao.

Rayon matières grasses

Huile d'olive bio, huile de colza, huile de coco (magasin bio).

Savoir lire les étiquettes

Si malgré tout, pour le côté pratique, vous devez acheter certains produits tout prêts du commerce, il est alors essentiel de savoir lire

les étiquettes.

Quoi de plus instructif que les emballages de nos produits préférés pour nous renseigner sur leur qualité ? Encore faut-il pouvoir déchiffrer toutes ces données !

La liste des ingrédients

C'est le premier élément qui nous informe de la composition du produit. Les ingrédients sont nommés par ordre décroissant de quantité, ce qui permet de se faire rapidement une idée de la composition du produit. En résumé, le premier ingrédient de la liste est celui qui est présent en plus grande quantité.

Tout aliment qui a une liste d'ingrédients supérieure à quatre ou cinq doit être évité !

Les pourcentages

Dans la liste d'ingrédients, on trouve aussi des pourcentages.

Cette information est obligatoire lorsque le fabricant met en avant sur l'emballage la présence d'un ingrédient particulier. Ces chiffres sont très utiles pour comparer les produits. Certains ingrédients ne sont pas très bons pour la santé en grande quantité et sont présents dans la plupart des produits du commerce :

- **Glutamate E621.**
- **Aspartame.**
- **Sucralose.**
- **Sirop de glucose-fructose** : sucre de faible qualité.

- **Huile végétale** : si l'origine n'est pas indiquée, l'huile utilisée est de basse qualité.
- **Huile végétale hydrogénée** : ce procédé consiste à solidifier les huiles, ce qui crée des acides gras dits « trans », néfastes pour la santé.
- **Huile de palme, huile de coprah** : huiles de faible qualité.
- **Graisses animales** : elles sont riches en acides gras saturés et en cholestérol.
- **OGM** (à consulter sur greenpeace.org : liste les produits avec OGM).

Les additifs

Lettre E suivie d'un chiffre.

- **E1** : un colorant.
- **E2** : un conservateur.
- **E3** : un antioxydant.
- **E4** : un épaississant ou stabilisant.
- **E5** : un correcteur / régulateur ou un antiagglomérant.
- **E6** : un exhausteur de goût.
- **E9** : une cire, un gaz de propulsion ou un édulcorant.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Tableau des additifs à éviter

	ADDITIF	NOM	UTILISATION	ALIMENTS CONCERNÉS	TOXICITÉ
Cancérigènes	E127	Érythrosine (rouge)	Colorant	Cerises cocktails, confites	Hyperactivité, Problème de thyroïde. Pourrait être cancérigène.
	E129 à 133	Rouge Allura AC, bleu patenté V, carmin, bleu brillant FCF	Colorants	Confiseries, glaçages desserts	Hyperactivité, allergies. Probablement cancérigènes et mutagènes.
	E249 et 250	Nitrites	Conservateurs	Charcuteries, salaisons	Pourraient empêcher le transport de l'oxygène dans le sang, hyperactivité, asthme, insomnie. Pourraient être cancérigène.
	E310	Gallate de propyle	Antioxydant	Gâteaux, friandises	Hyperactivité, asthme, troubles digestifs. Pourrait être cancérigène.
	E321	Butylhydroxy-toluène	Antioxydant	Pâtes pour biscuits, tartes aux fruits	Trouble du système reproductif et sanguin. Pourrait être cancérigène.
	E951	Aspartame	Édulcorant	Produits allégés et diététiques	Neurotoxique, certainement cancérigène.
	E952	Acide cyclamique	Édulcorant	Aliments réduits en calories	Interdit aux États-Unis depuis 1969. Probablement cancérigène.
E955	Sucralose	Édulcorant	Produits allégés et diététiques	Destruction du système immunitaire.	
Maladies neurodégénératives	E173	Aluminium	Colorant	Certains gâteaux, produits laitiers et bonbons	Ce métal est soupçonné d'aggraver les maladies de démence de type Alzheimer et Parkinson.
	E554 à E559	Silicates	Anti-agglomérants	Soupes en sachet, fromages emballés	Peuvent contenir de l'aluminium, suspectés de favoriser les maladies neurodégénératives type Alzheimer et Parkinson.
	E620 à E625	Exhausteurs de goût	Glutamate	Quasiment dans tous les plats préparés, chips, produits de régime « light » et « sans sucre », bouillon cube et certains arômes	Produits très contestés. Neurotoxiques, ils pourraient jouer un rôle dans le développement de maladies neurodégénératives. Aggravation de tumeurs et cancers.

	ADDITIF	NOM	UTILISATION	ALIMENTS CONCERNÉS	TOXICITÉ
Allergies	E102	Tartrazine	Colorant	Chips, boissons, bonbons	Allergies de type asthme, urticaire. Pourrait être cancérigène.
	E104	Jaune de quinoléine	Colorant	Glaces aux fruits, sodas, confiseries	Hyperactivité, asthme, eczéma, troubles de la vue. Pourrait être cancérigène.
	E110	Jaune orange	Colorant	Confiseries, sauces	Allergies, asthme, hyperactivité, insomnies. Pourrait être cancérigène.
	E210 à 213	Benzoates	Conservateurs	Boissons sucrées, confiseries, produits de la mer	Peuvent provoquer des allergies cutanées, digestives et respiratoires. Troubles neurologiques.
	E220 à E22	Sulfites	Conservateurs	Vins, bières, purée en flocons, moutardes, fruits séchés	Allergies, troubles digestifs, rhumes, nausées, asthme.
Diarrhées	E406	Agar-agar	Gélifiant	Ersatz pour la gélatine (bonbons à gomme, gelées, crèmes glacées)	En consommation importante : diarrhées.
	E410	Gomme de caroube	Épaississant	Gelées, confitures, pâtisseries	En consommation importante : diarrhées.
	E420	Sorbitol	Édulcorant	Desserts, garnitures	En consommation importante : diarrhées.
	E421	Mannitol	Édulcorant	Desserts, garnitures	En consommation importante : diarrhées.
	E461 à E464	Méthylcellulose, hydroxypropyl-méthylcellulose, éthylméthyl-cellulose	Épaississants	Gâteaux, soupes, sauces, poissons panés, yaourts, crèmes	En consommation importante : diarrhées.
	E466 à 4468	Carboxyméthylcelluloses	Épaississants	Gâteaux, soupes, sauces, poissons panés, yaourts, crèmes	En consommation importante : diarrhées.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

La liste de ces additifs n'est pas exhaustive. Pour plus d'informations sur les additifs et leurs risques, vous pouvez vous procurer le petit guide très pratique appelé ***Danger additifs alimentaires*** de Corinne Gouget, éditions Chariot d'or, 2013.



Des chercheurs ont démontré que le dioxyde de titane consommé avec les aliments pendant la grossesse passe sous forme de nanoparticules dans le placenta et peut contaminer le fœtus.

Les allergènes

Un allergène est une substance capable de provoquer une réaction allergique chez un sujet préalablement sensibilisé lorsqu'il est à son contact. La réglementation européenne liste 12 catégories d'allergènes à déclarer obligatoirement.

Crustacés

Poisson

Gluten (dans les céréales, notamment blé, seigle, orge, avoine)

Lait (produits laitiers et lactose)

Soja

Dioxyde de soufre (ou anhydride sulfureux)

Œufs

Arachide

Fruits à coques (noix, noisettes...)

Graines de sésame

Moutarde

Sulfites (surtout dans les vins)

Les allégations

Attention aux allégations comme « à base de... » ou « saveur » : une quantité infime de l'aliment vanté suffit à les justifier.

Sans sucre

Un produit « **sans sucre** » comporte moins de 0,5 g de glucides pour 100 g (ou pour 100 ml dans le cas des boissons). Un produit « sans sucre » ne contient pas de saccharose, mais peut contenir des glucides. Donc attention aux bonbons et chewing-gums dit « sans sucre », car ils sont tout aussi caloriques que d'autres bonbons.

« **Sans sucres ajoutés** » signifie que l'on n'a pas ajouté de sucre dans le produit.

« **Allégé en...** » signifie que la teneur en énergie, en sucres, en matières grasses ou en alcool est réduite par rapport à celles d'un produit de référence. Le pourcentage d'« allègement » est indiqué sur l'emballage.

Le tableau des valeurs nutritionnelles

Ce tableau présent sur la plupart des étiquettes nous renseigne sur la valeur énergétique en kcal du produit pour 100 g de celui-ci. On y trouve aussi la quantité de protéines, de glucides, dont la part de sucres, et de lipides.

Attention aux produits dits « de régime » !

Certains produits revendiquent leur côté diététique mais ne sont pas pour autant moins caloriques ; il suffit de comparer les valeurs

nutritionnelles.

Certaines crèmes dessert allégées seront certes allégées en graisses mais aussi sucrées que la recette classique.

La date de consommation

DLC : date limite de consommation. C'est la date au-delà de laquelle la consommation du produit présente un danger pour la santé (intoxication alimentaire).

DLUO : date limite optimale d'utilisation. C'est la date au-delà de laquelle les qualités nutritives et gustatives du produit ne sont plus garanties, sans que sa consommation soit dangereuse pour la santé. Elle apparaît toujours sous la forme « À consommer de préférence avant (jour et / ou mois + année) ».

Avec tous ces éléments, vous serez plus à même de sélectionner les produits de qualité et de devenir un consommateur averti !

Les repas

Il n'existe pas de répartition type idéale pour tout le monde. Votre répartition doit s'adapter à votre rythme de vie. C'est souvent le travail qui rythme notre journée.

Les entraînements sont placés soit en début de matinée, sur la pause du midi ou bien en fin de journée.

Les horaires des repas et collations

La répartition type petit déjeuner à 7 h, collation à 10 h, déjeuner à 13 h, collation à 16 h et dîner à 20 h n'est pas toujours possible pour tout le monde : certains auront un rythme de travail de nuit, d'autres vont commencer très tôt le matin ou finir tard le soir.

Si vous n'êtes pas un culturiste professionnel, il n'est absolument pas nécessaire de manger toutes les 3 heures.

Et vous n'allez pas perdre du muscle si vous ne mangez pas toutes les 3 heures !

Cependant, de façon générale, il est important d'espacer les prises alimentaires de minimum 3 heures et maximum 5 heures.

Exemple pour un travail de nuit

Possibilités pour un lever vers 13 h-14 h :

- Commencer la journée par le déjeuner.
- Séance de sport de 15 h à 17 h.
- Collation vers 17 h.
- Dîner vers 20 h-21 h.
- Prendre les éléments du petit déjeuner durant la nuit, vers 1 h ou 2 h du matin par exemple.

Ou bien :

- Commencer par le petit déjeuner à 13 h.
- Séance de sport de 15 h à 17 h.
- Déjeuner à 17 h en post-training.
- Collation à 20 h-21 h.

- Dernier repas vers 1 h ou 2 h du matin.

Tout dépendra des horaires de travail, des pauses accordées au travail et de l'horaire du coucher (réaliser le dernier repas au moins 3 heures avant d'aller se coucher ou au moins 2 heures avant si c'est une « petite collation »).

La composition des repas

- 1/2 à 1 assiette de crudités et / ou de légumes cuits ou de soupe.
- 1 source d'énergie (variable en fonction des objectifs).
- 1 à 2 sources de protéines (selon son profil omni / flexi / végé / végan).
- 1 à 2 sources de matières grasses.
- En option 1 dessert (voir plus loin *Les desserts de la semaine*).



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Tableau récapitulatif à choix multiples pour la composition des repas

Ces listes ne sont pas exhaustives, à vous de les compléter selon vos goûts.

Légumes	Crus Tomate, salade, concombre, carotte, radis, champignons, chou-fleur, chou, oignon, ail	Cuits ou en soupe Courgette, haricots verts, edamame, oignon, poivron, artichaut, aubergine, potiron, épinards				
Énergie (adapter la quantité aux besoins)	Céréales Riz (basmati, sauvage, rouge, brun), millet, amarante, petit épeautre, blé complet (pâtes, semoule), seigle, avoine	Légumineuses Lentilles, fèves, pois cassés, pois chiches	Tubercules Patate douce, pomme de terre	Pains Complet Aux céréales Pain noir Pain sans gluten		
Sources de protéines (120 à 200 g / repas)	Classiques Œufs (catégorie 0 FR ou 1 FR)	Viande blanche : poulet, dinde	Viande rouge : filet de boeuf, filet mignon, filet de veau, steak haché à 5 % mg maigre	De la mer Poissons : · bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, espadon, truite ; · saumon, maquereaux ou sardines, thon. Crustacés, crevettes, coquillages	Charcuterie maigre Jambon blanc Noix de jambon Bacon (rond) Viande des Grisons	Végétales Tofu, tempeh, seitan, galette protéinée à base de légumineuses, haché végétal, protéines de soja texturées
Matières grasses (1 à 2 sources/ repas)	Huile d'olive, huile de colza ½ avocat	Variantes Huile de cameline, huile de lin, huile de noix, huile de sésame	Occasionnels Beurre, crème légère, lait de coco			
Optionnels	Sauce soja, moutarde, vinaigre, coulis de tomates, ail, échalote	Épices Curry, curcuma, cumin, gingembre, paprika, etc.	Herbes aromatiques Origan, thym, ciboulette, aneth, persil, etc.	Riches en vitamines et minéraux Graines germées, levure de bière, graines de lin, courge et chia		

Pour des compositions rapides à emporter pour le travail, à préparer la veille, prévoir soit un plat maison contenant tous les éléments à réchauffer, soit une salade composée.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Assiette équilibrée

Jour d'entraînement
ou période de masse



Assiette équilibrée végan

Jour d'entraînement
ou période de masse



Assiette équilibrée

Peu d'activité ou période de perte de poids



Assiette équilibrée végan

Peu d'activité physique ou période de perte de poids



Menus adaptatifs

Voici quelques exemples de plats chauds et de salades.

- Pour le régime de prise de masse, il faudra veiller à apporter suffisamment de sources de protéines (120 à 200 g de viande ou poisson ou alternative végétale) et de glucides (entre 60 et 150 g de féculents poids sec ou 150 à 300 g de pommes de terre vapeur ou de patate douce).
- Pour le régime de sèche, il faudra réduire la quantité de glucides (de 0 à 80 g de féculents poids sec ou 100 à 200 g de pommes de terre vapeur ou de patate douce), en augmentant la quantité de légumes ou de crudités et en conservant une quantité suffisante en source de protéines.

Exemples de plats chauds complets

	POULET AU CURRY ET RIZ SAUVAGE	AUBERGINES OU COURGETTES FARCIES À LA VIANDE	ESCALOPE DE DINDE, PAPRIKA ET PATATE DOUCE, SAUCE FINES HERBES
Protéines	Escalope de poulet ou dinde ou aiguillettes de seitan	Viande hachée 5 % mg ou haché végétal	Escalope de dinde paprika ou tofu aux épices
Glucides	Riz sauvage	Quinoa en accompagnement	Écrasé de patate douce vapeur
Légumes	Brocolis vapeur 1 oignon	Aubergine ou courgette à farcir avec viande et tomates concassées, origan, ail, échalote	Haricots verts
Graisses	Sauce : 100 ml de lait de coco au curry, ail et oignons	1 à 2 CS d'huile d'olive	Sauce : crème de soja, ciboulette, ail, herbes fraîches

Exemples de bases de salades à compléter

Salade épinards / champignons / mozzarella

- Jeunes pousses d'épinards
- Tomates-cerises
- Champignons
- Basilic
- 40 g de mozzarella
- 1 cc de graines de sésame
- 5 olives

Salade chou rouge / céleri / tomate

- Chou rouge
- Fenouil ou céleri râpé
- Oignon
- Tomates
- 5-6 olives
- 1 cs de pignons de pin

Salade tomates / avocat / olives

- Avocat
- Tomates
- 6 olives noires
- 1 cs de graines de lin et tournesol
- Salade verte

Salade soja / chou / carottes

- Chou blanc râpé
- Carottes râpées
- Germes ou pousses de soja
- Menthe
- 1 cc de cacahuètes ou noix de cajou écrasées
- 1 cc de graines de lin

Pour compléter les salades ci-dessus, rajouter :

1 vinaigrette avec au choix 1 à 2 cs d'huile d'olive ou colza + ou – :

- Vinaigre
- Citron
- Moutarde
- Graines germées

1 à 2 sources de protéines en quantité adaptée :

- Saumon fumé
- Dinde grillée
- Jambon
- Crevettes
- OEufs durs
- Thon
- Protéines végétales : tofu mariné, tempeh, edamame, seitan, galette de lupin

0 à 1 source de glucides en quantité adaptée :

- Riz
- Lentilles
- Quinoa
- Semoule

ou éventuellement du pain complet.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Quelques recettes adaptatives

Galette légumes et céréales, pour 1 personne

- 1 source de légumes au choix : épinards en branches 150 g, à varier avec chou, courgette, poivrons, brocolis coupés en petits morceaux, etc., déjà cuits ou non en fonction de la texture désirée
- 1 source de protéines : 2 œufs (adapter la quantité aux besoins, possible de monter à 4 voire 5 œufs)
- 1 source de féculents : de 30 à 80 g de farine au choix de blé complet, de sarrasin ou de riz (adapter la quantité aux besoins)
- Un peu d'eau
- Sel, poivre, huile d'olive
- Optionnel : graines de lin, chèvre frais, herbes, épices...

1. Mélanger le tout. Faire cuire en petites galettes pendant 2 minutes à la poêle.
2. Servir avec une salade et déguster tout simplement.

À noter

Adapter la quantité de farine aux besoins. Il est possible de monter à 100 g en prise de masse ou de descendre à 20-30 g en augmentant la part de légumes et d'œuf. Varier avec diverses farines ou des flocons de céréales.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Blinis au sarrasin, pour environ 30 petits blinis (5 cm)

- 1 courgette moyenne
- 80 g de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 15 cl de lait de soja ou de coco
- Persil haché
- Sel, poivre

1. Râper finement la courgette à l'aide d'un robot.
2. Mélanger dans un saladier la farine et les œufs. Ajouter le lait et bien remuer.
3. Ajouter les courgettes et le persil au mélange précédent. Saler et poivrer.
4. Déposer des petits tas (5 cm de diamètre) dans une poêle chaude légèrement huilée.
5. Faire cuire 3 minutes de chaque côté.
6. Accompagner de salade verte.

Le total de la préparation apporte 562 kcal, 34 g de protéines, 15 g de lipides et 73 g de glucides.

À noter

Pour un régime de sèche, on diminuera l'apport de farine entre 30 et 60 g et en rajoutant une courgette supplémentaire.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Orge gourmand (plat végétarien), pour 1 à 2 parts

- 150 g d'orge bio
- 4 cs d'algues iziki (hijiki) réhydratées
- 250 g de tofu
- 2 cs d'huile de sésame
- 1 cs de sauce soja
- 2 cs de graines de sésame
- 2 poireaux
- Huile d'olive
- Sel

1. Laver 150 g d'orge mondé et le faire tremper pendant 6 heures si possible. Cuire l'orge dans 3 à 4 fois son volume d'eau bouillante salée, à feu doux, couvert, environ 1 heure.

2. Laver les algues iziki réhydratées et les faire tremper pendant 15 minutes dans l'eau. Cuire les algues 30 minutes dans l'eau de trempage (ou avec l'orge).

3. Faire mariner 250 g de tofu coupé en dé, dans un mélange sauce soja / huile de sésame.

4. Couper 2 poireaux en rondelles et les faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive et du sel, jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais croquants. Faire dorer le tofu à la poêle avec sa marinade et des graines de sésame.

5. Servir l'orge chaud ou froid, mélangé avec les poireaux, les algues et le tofu.

Le total de la préparation apporte 781 kcal, 42 g de protéines, 15 g de lipides et 120 g de glucides. Soit pour une portion, 390 kcal, 21 g de protéines, 7,5 g de lipides et 60 g de glucides.

À noter

Il est possible d'adapter ce plat en cas de sèche en diminuant la quantité d'orge et en augmentant la part de légumes.

Les desserts de la semaine

Finir son repas par un dessert n'est pas indispensable, les becs salés s'en passeront aisément. Cependant les becs sucrés auront toujours cette envie de finir sur une note sucrée.

Que l'on soit en régime de prise de masse ou de définition, il faut adapter ses fins de repas.

Le dessert doit être pris dans un objectif certes de plaisir mais d'équilibre et d'apports nutritionnels complémentaires, soit pour compléter le repas par une source d'énergie qualitative comme les fruits, les compotes (ou gâteau sport éventuellement), soit pour compléter un apport protéiné par un laitage végétal ou de vache si toléré.

Garder les plaisirs pour les occasions en privilégiant la qualité.

Pour les petits plaisirs « extras », privilégier des produits de qualité, soit faits maison soit venant de chez un vrai pâtissier.

Pourquoi craquer sur la pâtisserie en vue à la cantine de votre entreprise ou du supermarché qui est en plus réalisée de manière

industrielle avec des produits de faible qualité (graisses saturées, huile de palme, sirop de glucose, additifs, conservateurs...) ?

Et pourquoi ne pas attendre le week-end pour s'offrir **une délicieuse pâtisserie d'un maître-artisan pâtissier** qui n'utilisera que de bons ingrédients (certes caloriques mais de qualité) ou bien **se préparer soi-même une pâtisserie maison de qualité** en diminuant la quantité de sucre en cas de sèche ?

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les éléments à associer pour les desserts de la semaine

	CATÉGORIE	ALIMENT	INTÉRÊT NUTRITIONNEL
Fruits	Fruits frais consommés tels quels, mixés, en compote sans sucre, en salade ou ajoutés à un laitage Fruits surgelés à consommer seuls, en salade de fruits ou mixés en smoothie	Pomme, banane, clémentine, raisin, etc. Fruits rouges Ananas, mangue, etc.	Source de glucides en moyenne 20 g/portion de fruit (voir équivalences) Vitamines, minéraux, antioxydants
Laitages	De vache si toléré Végétal	Yaourt nature Yaourt entier Fromage blanc Yaourt de soja	Source de protéines 3 à 4 g/yaourt 8 à 10 g/100 g de fromage blanc 3 g/yaourt de soja
Optionnels	Les sucres naturels Les poudres d'oléagineux et de noix Le cacao Épice	Miel, sucre complet Amande Noisette Coco En poudre 100 % En fèves crues concassées Cannelle	Source de glucides simples Source de protéines, de graisses polyinsaturées, magnésium et vitamines Source de magnésium Antioxydants Régule la glycémie postprandiale

Les laitages

Privilégier les laitages nature, non transformés et non allégés en matières grasses, si possible bio car les polluants se fixent dans les graisses, ou allégés en cas de forte consommation de fromage blanc comme source de protéines. Ils apportent 1,2 g de lipides / 100 g pour le yaourt classique, 3 g pour un yaourt entier ou un fromage blanc à 20 % et 10 g pour les yaourts à la grecque.



Exemples de desserts équilibrés adaptés à la nutrition de la musculation

- **Yaourt noix de coco** : 1 yaourt nature (de vache, de brebis ou de soja), 1 cc de sucre de coco, 2 cc de coco râpée.
- Yaourt figue / abricot : 1 yaourt nature (de vache, de brebis ou de soja), 2 figues sèches ou 2 abricots mixés ou coupés en petits morceaux.
- **Crème de fruits mixés** :
 - **Banane-chocolat** : 1 banane écrasée mélangée avec 1 cc de cacao (+ ou – 1 cc de poudre d'amande ou de coco).
 - **Pomme-amande** : 1 pomme mixée avec 1 cc de purée d'amande et 1 cc de poudre d'amande.
- **Crème de fruits rouges** : 1 ramequin de fruits rouges surgelés à mixer avec 1 fromage blanc.

Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée. C'est un moment idéal pour se recharger en énergie, vitamines et minéraux, d'autant plus si l'on a une séance de sport prévue dans la journée. Après le jeûne de la nuit, où le corps aura utilisé les dernières ressources énergétiques pour la récupération de l'organisme et des muscles, il est important de recharger son corps pour pouvoir assurer la journée et ses entraînements.

Pour certaines personnes, il est plus efficace de répartir les apports énergétiques totaux sur plusieurs repas et collations afin d'apporter à l'organisme les éléments nutritifs au bon moment sans le surcharger.

Pour d'autres, celles qui n'arrivent pas à manger le matin ou qui tiennent jusqu'au déjeuner sans « coup de barre », il est possible de répartir les apports énergétiques sur le reste de la journée.

Il est également admis que l'important est l'apport global journalier et pas forcément son fractionnement. L'on préconise ici de tester ce qui correspond le mieux à son rythme.

Sauter le petit déjeuner peut être également une technique utilisée dans le jeûne intermittent. Cela consiste à être à jeun pendant 16 heures (ou plus) sur une journée, par exemple en terminant son dernier repas à 21 h et en commençant le suivant seulement à 12 h le lendemain. Les apports seront répartis sur trois prises (déjeuner, collation, dîner). Cette technique permet d'habituer son organisme à puiser plus facilement dans les

graisses quand le corps ne dispose plus assez de réserves de glucides. Technique que l'on ne développera pas ici mais qui peut être intéressante, si bien utilisée, en période de sèche.

Les éléments essentiels du petit déjeuner

De l'eau

Pour garder un bon état d'hydratation.

- **Au lever** : un verre d'eau pour stimuler le système digestif.
- **Au petit déjeuner** : une boisson chaude non sucrée, type thé vert, maté, tisane, citron chaud ou éventuellement café.

Des fruits

Pour les vitamines, minéraux, antioxydants et leur apport en sucres naturels.

Plutôt frais ou secs (ou surgelés éventuellement) : 100 à 200 g de fruits frais ou 50 à 80 g de fruits secs.

De l'énergie

Pour reconstituer son stock de glycogène.

On va privilégier des sources naturelles, peu transformées, et sans sucres ajoutés.

- **Sous forme de céréales complètes** : muesli, flocons d'avoine, flocons de sarrasin, flocons de millet, etc.
- **Sous forme de tartines** : pains de farine complète de préférence.

- **Sous forme de crêpes, galettes ou gâteaux sport** réalisés avec des farines complètes de blé, de riz ou de sarrasin.

Des oléagineux et des graines

Pour un apport en bonnes graisses, oméga 3, magnésium et vitamine E, et pour leur rôle rassasiant sur plusieurs heures.

Amandes, noix, noisettes, noix de pécan, noix de cajou et graines de lin, de courge et de chia.

Des sources de protéines

Afin de répartir ses apports en protéines sur plusieurs repas, il apparaît indispensable d'en ajouter au petit déjeuner.

- **Des œufs** : les œufs peuvent être consommés brouillés, en omelette ou incorporés dans une préparation de crêpes ou de pancakes toujours réalisée avec peu de matière grasse.

- **Du jambon ou blanc de poulet** qui peuvent être consommés tels quels ou sur une tranche de pain complet ou une galette de sarrasin.

- **Du tofu brouillé** pour une version végétale.

- **Du fromage blanc ou un yaourt de soja** consommé seul, légèrement sucré au miel ou au sucre de canne complet ou à mélanger avec du muesli ou des flocons de céréales complètes.

- **Du laitage végétal** de soja ou d'amande.

- **Des oléagineux.**

Voici un tableau récapitulatif à choix multiples pour la composition de votre petit déjeuner.

Apport hydrique	Classiques Eau, thé, café, infusion			
Fruits	Frais Pomme, kiwi, orange, pamplemousse, banane...	Mixés ou pressés Smoothie, jus pressé	Secs Raisins, abricots, figues, dattes, pruneaux, baies de goji, cranberries	Surgelés Fruits rouges, ananas, mangue...
Énergie	Céréales complètes Muesli, flocons d'avoine, flocons de sarrasin, flocons de millet...	Farines pour réaliser Crêpes, pancakes, galettes de sarrasin, gâteau sport	Pains Complet, aux céréales, pain noir, pain sans gluten	
Oléagineux et/ou graines	Amandes, noix, noisettes, noix de cajou	Purée d'oléagineux Amande, noisette	Poudre d'oléagineux Amande, noisette	Graines Lin, courge, chia
Sources de protéines	Sources animales Oeufs, jambon, yaourt, fromage blanc	Laitage végétal Yaourt de soja, lait de soja, lait d'amande	Oléagineux Amandes, noix, noisettes	
Non indispensables	Sources de sucre Miel, confiture, purée de fruits, sucre complet, sirop d'agave	Beurre		

Le petit déjeuner sera donc composé de ces éléments :

- 1 apport hydrique.
- 1 source d'énergie (variable en fonction des objectifs).
- 1 à 2 portions de fruits.
- 1 source d'oléagineux ou de graines.
- 1 source de protéines.
- + ou – un peu de miel ou de sucre naturel.

Il est possible de scinder le petit déjeuner en deux :

- En cas de lever matinal entre 5 h et 7 h.
- En cas d'entraînement matinal type endurance pour éviter d'être ballonné par le bol alimentaire.

Exemples de petits déjeuners ajustables

Composition n°1 : céréales et fruits

- 1 thé vert.
- 1 bol de céréales contenant :
 - 30 à 100 g de flocons de sarrasin ou d'avoine (adapter la quantité en fonction des objectifs) ;
 - 2 cc de graines de chia ou de lin ;
 - 100 à 200 ml de lait végétal ou de vache ;
 - une touche de miel (facultatif).
- 1 bol de fruits coupés.
- 200 g de fromage blanc ou 1 omelette ou tofu brouillé.

Composition n°2 : galette de sarrasin et smoothie

- 1 à 2 galettes de sarrasin.
- 1 à 2 tranches de jambon ou jambon « végétal ».
- 1 à 2 œufs ou tofu brouillé.
- 1 smoothie aux fruits rouges à réaliser avec :
 - 1 ramequin de fruits rouges frais ou surgelés ;

– 150 à 200 ml de lait de soja ou d'amande.

Composition n°3 : le rapide

Mixer ensemble :

- 1 banane.
- 1 bol de fruits rouges.
- 1 cs de purée d'amande.
- 1 cs de graines de lin.
- Flocons d'avoine ou de sarrasin (quantité à adapter de 30 à 80 g).
- 1 yaourt de soja ou fromage blanc.
- 1 cc de miel.
- 100 à 200 ml de lait de soja ou d'amande.

Facultatif : si besoin rajouter à côté une source de protéines supplémentaire.

Les différentes sources de protéines chez le végétalien le matin

Les oléagineux

Les amandes, les noix, les noisettes, les cacahuètes sont des sources intéressantes de protéines avec 20-25 g en moyenne pour 100 g, mais elles sont également pourvoyeuses de graisses, 50 à 60 g de lipides pour 100 g, donc on devra limiter notre portion à 20 g pour le matin par exemple.

Les graines

Les graines de lin, de chia, de courge et de chanvre sont de très bonnes sources de protéines, mais également **pourvoyeuses de graisses**, entre 30 et 40 g de lipides pour 100 g.

Les laits végétaux

Tous les laits végétaux ne contiennent pas de protéines, seul **le lait de soja est une source intéressante** pour un apport de 3,3 g de protéines pour 100 ml. Les laits d'amande, de riz ou encore d'avoine n'apportent pas de protéines, même si les produits dont ils sont issus en contiennent.

Les céréales

Source essentiellement de glucides, entre 50 et 75 g pour 100 g, elles apportent aussi en moyenne 10 g de protéines pour 100 g de céréales ou de pain, que ce soit des flocons d'avoine, de millet ou de sarrasin, du muesli ou du pain complet à base de farine de blé, riz, épeautre ou seigle.

Les protéines végétales en poudre

Protéines de chanvre, de riz brun germé, de pois ou de soja, elles restent la meilleure source pour compléter facilement un petit déjeuner qui serait insuffisant en protéines. Elles apportent entre 50 et 75 g de protéines pour 100 g de poudre à diluer dans de l'eau, du lait végétal ou à rajouter dans un smoothie.

ALIMENTS	PROTÉINES POUR 100 g	ALIMENTS	PROTÉINES POUR 100 g
Protéines de soja	70-80 g	Graines de chia	15 g
Protéines de riz brun germé	75 g	Muesli	12 g
Protéines de chanvre	50 g	Flocons d'avoine	10 g
Graines de chanvre décortiquées	30 g	Flocons de sarrasin	10 g
Cacahuètes	27 g	Pain complet	8-10 g
Graines de courge	26 g	Lait de soja	3,3 g
Amandes, noix	20 g	Yaourt de soja	3,7 g
Graines de lin	20 g		

L'objectif pour enrichir son petit déjeuner en protéines va être d'associer ces différents aliments.

Exemples de compositions végétaliennes

Composition n°1 : céréales et fruits

Apportant 20 g de protéines.

- 1 thé.
- 1 bol de céréales contenant :
 - 60 g de flocons de sarrasin ou d'avoine ;
 - 1 cc de confiture de myrtilles ;
 - 1/2 banane et 1 poignée de myrtilles ;
 - 2 cs de graines de chia ou de lin ;

- 1 poignée d'amandes ;
- 200 ml de lait de soja.

Composition n°2 : tartine de seigle et smoothie

Apportant 25 g de protéines.

- 1 boisson chaude non sucrée.
- 100 g de pain de seigle.
- 2 cc de miel.
- 1 smoothie fruits rouges avec :
 - 1 ramequin de fruits rouges frais ou surgelés ;
 - 150 à 200 ml de lait d'amande ;
 - 30 g de protéines de chanvre.

Composition n°3 : Shake banane-cacao-cacahuètes

Apportant 30 g de protéines.

Mixer ensemble :

- 1 banane.
- 40 g d'avoine.
- 300 ml de lait végétal.
- 2 cc de cacao 100 %.
- 30 g de protéines de riz brun germé ou de soja.
- 20 g de beurre de cacahuètes.

Composition n°4 : pancakes de banane

Apportant au total 30 g de protéines.

- 30 g de protéines de soja en poudre.
- 100 ml de lait de soja.
- 1 banane.
- 40 g de farine d'épeautre ou d'avoine.

Mixer ensemble et cuire ensuite la pâte obtenue par petits tas avec un peu de matière grasse dans une poêle bien chaude. Retourner le pancake quand apparaissent des petites bulles et laisser cuire encore 1 minute.

Pour les végétariens qui consomment des œufs

Pancakes de banane, apportant au total 30 g de protéines.

- 2 œufs + 2 blancs.
- 1 banane.
- 40 g de farine de châtaigne ou de riz.
- 1 touche de cannelle.

Mixer ensemble et cuire ensuite la pâte obtenue par petits tas dans un peu de matière grasse dans une poêle bien chaude. Retourner le pancake quand apparaissent des petites bulles et laisser cuire encore 1 minute.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les collations

Les collations sont des éléments indispensables dans la répartition nutritionnelle du pratiquant de la musculation.

Elles permettent de :

- **Répartir les apports énergétiques** et les nutriments sur plusieurs repas de la journée.
- **Apporter des nutriments avant une séance de sport** si celle-ci est très éloignée du dernier repas.
- **Optimiser la récupération** si la collation est prise après l'entraînement.

L'objectif de la collation

Collation prise avant le sport :

- Apport de carburant et de nutriments rapidement assimilables qui seront utilisés lors de l'effort.

Collation prise après le sport :

- Reconstituer le stock de glycogène.
- Favoriser la récupération.
- Contrer le catabolisme.

Le moment de la collation

Collation matinale

Utile si le petit déjeuner et le déjeuner sont espacés de plus de 4 heures (exemple : petit déjeuner vers 5 h ou 6 h et déjeuner vers 12 h).

Inutile si le petit déjeuner et le déjeuner ne sont espacés que de 3 ou 4 heures et qu'il n'y a pas d'entraînement en matinée.

Collation de l'après-midi

À prendre **avant l'entraînement** s'il y a plus de 3 heures entre le repas et l'entraînement (exemple : déjeuner pris à 12 h et entraînement prévu à 17 h = collation à prendre vers 16 h).

À prendre **après l'entraînement** quand le prochain repas est prévu plus de 1 h 30 après la fin de la séance (exemple : fin d'entraînement vers 17 h, dîner prévu vers 21 h).

Inutile après l'entraînement si le repas du soir est prévu dans l'heure qui suit.

Collation du soir ou de la nuit (cas spécifique)

Certaines organisations peuvent nécessiter une collation en soirée ou la nuit, souvent en fonction du travail (travail en horaires décalés, travail de nuit, restauration où l'on doit dîner avant le service...). Par exemple, si le dîner est pris tôt vers 18-19 h, prévoir une collation vers 22 h-23 h, ou bien pour un travail de nuit prévoir une collation soit 4 heures après le dernier repas ou 2 à 3 heures avant le coucher théorique.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

La base de la collation

Les quantités sont à adapter en fonction de la répartition journalière (ces listes ne sont pas exhaustives).

Fruits	Frais Pomme, kiwi, banane, abricots	Mixés ou pressés Smoothie, jus pressé	Secs Raisins, abricots, figues, dattes, pruneaux, baies de goji, cranberries	
Oléagineux et/ou graines	Amandes, noix, noisettes, noix de cajou	Purée d'oléagineux Amande, noisette	Poudre d'oléagineux Amande, noisette	Graines Lin, courge, chia
EN COMPLÉMENT SI BESOIN D'UNE SOURCE DE PROTÉINES				
Sources de protéines	Sources animales Œufs, jambon, yaourt, fromage blanc, protéines de lait	Laitage végétal Yaourt de soja, lait de soja, lait d'amande, protéines végétales en poudre	Oléagineux Amandes, noix, noisettes	
EN COMPLÉMENT SI BESOIN DE RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES SUPPLÉMENTAIRES : PRISE DE MASSE OU GROSSE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT EN PERSPECTIVE				
Énergie	Céréales complètes Muesli, flocons d'avoine, flocons de sarrasin, flocons de millet, granola fait maison (muesli croustillant)	Farines pour réaliser Crêpes, pancakes, galettes de sarrasin, gâteau sport	Pains Complet, aux céréales, pain noir, pain sans gluten	
NON INDISPENSABLES MAIS OPTIONNELS				
Sucre	Miel, purée de fruits, sucre complet, sirop d'érable	Chocolat noir 70 %, Cacao en poudre 100 %		

Idées de collations protéinées

Crèmes de fruits

Crème de banane au cacao

- 1 banane (100 g)
- 1 cc de cacao 10 % (5 g)
- 1 cc de purée d'amande ou de noisette (10 g)

Version protéinée : rajouter une dose de protéines en poudre (et + ou - d'eau pour la texture).

Mixer le tout ou écraser à la fourchette.

Apports

- 160 kcal version sans protéines
- 270 kcal version avec protéines
- 22 g de glucides
- 7 g de lipides
- 2 à 30 g de protéines en fonction du rajout de protéines



Crème de pomme à la cannelle

- 1 grosse pomme ou 2 petites
- 1 touche de cannelle
- 1 cc de purée d'amande ou de noisette

Version protéinée : rajouter une dose de protéines en poudre (et + ou - d'eau pour la texture).

Mixer le tout ou écraser à la fourchette.

Apports

- 134 kcal version sans protéines
- 246 kcal version avec protéines
- 18 g de glucides
- 6 g de lipides
- 2 à 30 g de protéines en fonction du rajout de protéines



Smoothie protéiné

Banane, fruits rouges et fromage blanc

- 1 banane
- 100 g de fruits rouges
- 200 g de fromage blanc (ou yaourt de soja)
- 100 ml de lait ou lait végétal

Apports

- 255 kcal
- 40 g de glucides
- 1,6 g de lipides
- 20 g de protéines

Crêpes protéinées

Pour 2 crêpes

- 2 œufs
- 2 blancs d'œufs
- 1 banane
- 40 g de farine de châtaigne ou de riz complet

Mixer tous les ingrédients et cuire sous forme de crêpes dans une poêle légèrement huilée.

Apports

- 425 kcal
- 32 g de protéines
- 12 g de lipides
- 45 g de glucides





Gâteaux sport

Gâteau à la banane

Idéal pour le petit déjeuner ou en collation.

- 2 bananes
- 1 yaourt nature ou de soja
- 1 pot de farine de petit épeautre ou de riz complet (100 g)
- 3 cs de sucre rapadura ou de miel
- 4 œufs
- Levure
- 1 cs d'huile d'olive ou d'huile de coco

Cuisson 15-20 min à 180 °C dans un moule de 6 muffins ou dans un moule à manquer.

Consommer 1 à 2 muffins au petit déjeuner ou en collation en fonction des besoins.

Apports pour un muffin ou 1/6 du gâteau

- 202 kcal
- 20 g de glucides
- 10 g de lipides
- 8 g de protéines

Gâteau coco pépites de chocolat

IG bas (riche en graisses à chaînes courtes et idéal en prise de masse ou de force).

- 1 yaourt nature ou de soja
- 1 pot de farine de petit épeautre ou de châtaigne (100 g)
- 1 pot de noix de coco râpée (50 g)
- 2 cs de sucre rapadura ou de miel
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 3 œufs
- Levure

Cuisson 15-20 min à 180 °C dans un moule de 6 muffins ou dans un moule à manquer.

Consommer un à deux muffins au petit déjeuner ou en collation en fonction des besoins.

Apports pour un muffin ou 1/6 du gâteau

- 183 kcal
- 22 de glucides
- 7 g de lipides
- 8 g de protéines





Gâteau protéiné à la pomme

Pauvre en graisse, idéal pour le petit déjeuner ou en collation.

- 1 yaourt de soja ou de vache
- 1 pot de farine de petit épeautre ou de riz complet (100 g)
- 3 belles pommes
- 3 cs de sucre rapadura ou de miel
- 6 œufs (dont 2 jaunes)
- 1 touche de cannelle
- Levure

Cuisson 15-20 min à 180 °C dans un moule à 6 muffins ou moule à manquer.

Consommer 1 à 2 muffins au petit déjeuner ou en collation en fonction des besoins.

Apports pour un muffin ou 1/6 du gâteau

- 146 kcal
- 23 g de glucides
- 2 g de lipides
- 9 g de protéines



Galettes de sarrasin

Pour 2 galettes

- 50 g de farine
- 100 ml d'eau
- 1 œuf

Mélanger tous les ingrédients et cuire sous forme de crêpes dans une poêle légèrement huilée.

Apports

- 231 kcal
- 33 g de glucides
- 5 g de lipides
- 12 g de protéines

Idéal pour le petit déjeuner : réaliser deux galettes en cas de sèche et quatre en cas de prise de masse.

Agrémenter ensuite avec un œuf au plat ou une tranche de jambon maigre ou de saumon fumé pour un apport protéiné supplémentaire.

Les repas à l'extérieur

Bien évidemment, le must du must est toujours de se préparer et de s'apporter des repas faits maison, réalisés avec des aliments frais, naturels et le plus sains possible. Il ne faut pas compter sur l'industrie agroalimentaire et ses plats tout prêts bourrés de sel et d'additifs pour prendre soin de votre santé.

Mais comment faire lorsque l'on doit déjeuner à l'extérieur ? Si l'on n'a pas le choix, il faudra bien sélectionner son restaurateur ou sa cantine car, pour des questions de marge, certains n'hésitent pas à utiliser des produits bas de gamme, tout prêts et issus de l'industrie agroalimentaire. Les conseils donnés ci-dessous rentrent dans le cadre du déjeuner.

Pour les végétariens et les végétaliens, il n'est pas toujours facile de trouver des repas à l'extérieur qui conviennent à son mode alimentaire. Le risque dans un plat uniquement à base de légumes et céréales sera de manquer de protéines. Il faudra donc veiller à compléter son repas par une source de protéines à base de tofu, seitan, légumineuses ou protéines végétales en poudre.

À privilégier

Les repas à composer soi-même type saladerie, le petit restaurateur du coin qui utilise des produits frais, les magasins bio, les restaurants bio ou de base végétarienne, les enseignes de restauration qui mettent en avant les produits frais et l'équilibre de leurs menus.

Le petit restaurateur du coin ou la brasserie réputée pour ses produits frais et le fait maison

Choix possibles

- **La grande salade composée** avec des crudités variées, du poulet, des œufs ou du jambon. Pour le sportif, ce plat peut être insuffisant en apport de glucides et de protéines.
- **Une viande grillée** accompagnée de légumes et de riz.
- **Un poisson** accompagné de légumes et de riz.
- **La formule entrée, plat du jour, dessert** peut être adaptée si elle contient des crudités, un plat avec peu de sauce et sans friture et un dessert à base de fruits ou un fromage blanc.

Veillez à éviter l'ajout de pain en général sauf, et seulement dans ce cas, si l'apport de féculents est réellement trop faible et inadapté à votre dépense énergétique de la journée.

Le plat de pâtes reste souvent trop gras et les quantités peuvent être inadaptées en féculent à index glycémique haut, à réserver plutôt à l'occasion.

Lorsque l'on est en prise de masse ou que l'on a une activité physique importante, les apports d'énergie de qualité sont parfois insuffisants dans les repas proposés à l'extérieur.

Afin de compléter cet apport, à moins de demander un supplément de féculents ou d'aliments riches en protéines, prévoyez d'avoir toujours sur vous les aliments suivants :

- **Galettes de céréales complètes** (type galettes de riz ou de sarrasin).
- **Tranches de pain complet** fait maison ou de qualité.
- **Fruits secs.**
- **Bananes.**

Si l'apport protéiné est insuffisant, se rattraper sur la collation ou sur le repas suivant :

- **En augmentant la quantité de viande**, de poisson, d'œuf ou de tofu.
- **En apportant une source de protéines à la collation**, type laitage végétal ou de vache (si toléré), omelette ou crêpes maison diététiques (si source de réfrigération au travail) ou protéines en poudre végétale ou de lait microfiltré ou d'œuf de qualité sans additif.

Les « à composer soi-même » : bars à salade, à soupe, bentos ou woks

Le but est de composer soi-même un plat avec des produits frais type légumes, crudités, une base de céréales complètes et une source de protéines.

Les plus : les plats sont réalisés devant vos yeux, les produits sont frais et de qualité, une grande variété de choix, d'associations, pas de surprise et possibilité d'adapter les sauces.

Les moins : les quantités peuvent être parfois insuffisantes par rapport à l'activité physique.

Le magasin bio

C'est une bonne alternative au supermarché car il propose certains éléments tout prêts qui seront équilibrés et de qualité.

Choix rapides

- **Les salades toutes prêtes** de quinoa, lentilles ou riz avec des petits légumes, ou les sachets individuels de céréales et légumineuses complètes déjà précuites à faire réchauffer.
- **Le pain bio complet** ou pain sans gluten.
- **Les galettes végétales de tofu**, le tofu mariné ou les barquettes de charcuterie maigre type jambon ou dinde, le saumon fumé.
- **Les laitages végétaux** ou de brebis ou de vache (si toléré).
- **Les fruits frais**, les compotes sans sucres ajoutés ou les fruits secs.

De manière occasionnelle

Le restaurant japonais

Les traditionnels sushis restent un repas diététique dans nos esprits. Certes poissons gras, riz blanc vapeur et chou peuvent s'inscrire dans un menu équilibré, cependant il ne faut pas oublier les sucres cachés dans ces aliments.

De la sauce des crudités au riz vinaigré, en passant par le gingembre et la sauce soja sucrée, cela peut faire un ajout équivalent à 4 ou 5 morceaux de sucre sur le total du repas, ce qui n'est pas négligeable et peu adapté au régime.

Choisir plutôt un **assortiment de sushis et sashimis** accompagné d'un bol de légumes ou de crudités. Rajouter éventuellement un bol de riz blanc nature si besoin d'un complément en féculents.

Le restaurant chinois

Il doit rester une alternative occasionnelle car certains plats sont vraiment trop riches, trop sucrés et inadaptés, provoquant une digestion lourde et fatigante.

Choisir plutôt des **plats vapeur**, des rouleaux de printemps ou des salades de chou et de germes de soja, un bol de riz nature accompagné de légumes au wok et de poulet ou de bœuf mariné (en évitant de consommer la sauce).

Éviter les traiteurs et restaurants chinois bas de gamme qui auront tendance à rajouter beaucoup de sucres et de glutamate dans leur sauce sans parler de la fraîcheur des aliments.

Si l'on n'a pas le choix ou pas le temps

Le supermarché

Avec le choix gargantuesque offert par nos chers amis industriels, il faut rester vigilant.

À éviter : tout le rayon de repas rapides, sandwichs, salades toutes prêtes, pastas box, etc. Ils sont tous trop salés, bourrés d'additifs et de produits de faible qualité.

Le « moins pire » au supermarché

- **Légumes** : les crudités à croquer ou déjà prédécoupées en sachet sans sauce, les purées de légumes en portions individuelles, les petits bocaux de légumes cuits au naturel.

- **Féculents** : les sachets individuels de riz ou de céréales et légumineuses précuites à réchauffer, les petits bocaux de lentilles ou

petit pois au naturel.

- **Protéines** : du jambon supérieur si possible bio ou rôti de dinde, des tranches de saumon fumé sauvage de qualité supérieure, des boîtes de maquereaux ou de sardines.

- **Dessert** : des fruits frais, des compotes sans sucres ajoutés ou des fruits secs, yaourt nature de soja ou de vache ou fromage blanc.

Faire une association de légumes, féculents (à limiter en période de définition ou de perte de poids) et source de protéines + ou – 1 fruit.

Exemples d'associations

- 1 petit taboulé + 2 tranches de jambon supérieur à teneur réduite en sel + 1 belle pomme.

- 1 salade de carottes râpées + 1 petite boîte de sardines + 1 tranche de pain poilane

+ 1 fromage blanc nature.

- 1 sachet individuel de lentilles et quinoa précuit assaisonné (rayon diététique)

+ 1 compote de fruits sans sucres ajoutés

+ 1 yaourt de soja nature.

À éviter

Les fast-foods, les grecs, les pizzas, les pasta box, les sandwiches, les restaurants « à volonté »

Ces repas sont trop riches, n'apportent pas les éléments essentiels ni à l'organisme ni pour les muscles. L'énergie retirée de ces

aliments sera de mauvaise qualité pour l'entraînement et la récupération.

- **Trop de graisses de mauvaise qualité** = digestion longue et lourde, stockage de graisses abdominales.
- **Trop de glucides de mauvaise qualité à index glycémique élevé et raffinés** = digestion fatigante, énergie peu durable, coups de barre et fringales assurés, stockage du surplus d'énergie sous forme de graisses garanti.
- **Peu de vitamines et minéraux = carences.**

La boulangerie

On a tendance à penser qu'un sandwich peut être équilibré et bien dépanner. Certes un sandwich préparé maison avec du pain de qualité (complet), du poulet grillé, des crudités et de l'huile d'olive, par exemple, est une bonne alternative au repas « rapide ». Cependant celui des boulangeries est souvent réalisé avec des pains blancs à index glycémique élevé, beaucoup de sauce qui amènera une digestion plus lourde, une quantité de pain qui est inadaptée, peu de sources de protéines (les quantités de jambon ou de poulet sont souvent moindres) et peu de crudités. D'autant plus que l'on est tenté par les desserts sucrés appétissants et colorés exposés sous nos yeux.

Le « moins pire » à la boulangerie

Un sandwich poulet crudités assaisonné à l'huile d'olive, une petite bouteille d'eau et une salade de fruits ou un fromage blanc.

Le fast-food

Il est à éviter totalement, à cause de ses produits de mauvaise qualité et par l'absence de vitamines et de minéraux.



Pour les inconditionnels du hamburger, il est préférable de vous en préparer un lors d'un repas « plaisir », fait maison avec de la vraie

viande du boucher, du vrai fromage et des crudités fraîches, accompagné d'une salade.

Exemple de repas au fast-food

	KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Big Mac	540	24	44	29
Une frite moyenne	360	4	47	17
Coca 500 ml	220	0	56	0
Sundae	350	6	64	8
Total	1470	34	211	54

Ce repas est hypercalorique, trop riche en glucides à index glycémique élevé favorisant le stockage de graisses et à long terme les maladies cardiovasculaires et le diabète. Les lipides (les graisses) sont de mauvaise qualité, voire toxiques avec les fritures et les sources de protéines issues de viande de qualité médiocre. Ce repas est épuisant pour l'organisme car celui-ci dépense une énergie importante à digérer et métaboliser ces éléments toxiques et totalement inutiles à son bon fonctionnement.

Le « moins pire » au fast-food

Une salade complète accompagnée si besoin d'un sandwich simple type hamburger ou wrap de poulet, de l'eau et des fruits coupés ou en salade.

Le restaurant grec

Il est inadapté au régime du sportif en général. La viande est souvent trop grasse, accompagnée de pain blanc et de friture. Même le peu de crudités ne permet pas de couvrir les besoins.

Le « moins pire » au grec

Choisir une assiette composée de salade et crudités, boulgour, viande maigre type dinde ou poulet épicé, de l'eau et des fruits.

En conclusion

Limiter les repas pris à l'extérieur dans le cadre du déjeuner à une à deux fois par semaine au maximum car il est difficile de s'assurer à la fois de la qualité et de la quantité.

Tableau récapitulatif des choix de repas à l'extérieur

	CRUDITÉS ET LÉGUMES	SOURCES DE PROTÉINES	SOURCES DE GLUCIDES	DESSERTS
Brasserie	<ul style="list-style-type: none"> · Grande salade complète · Salade verte · Entrée de crudités · Légumes verts en accompagnement 	<ul style="list-style-type: none"> · Œufs, jambon ou poulet de la salade complète · Viande grillée · Poisson · Omelette · Association de céréales et légumineuses 	<ul style="list-style-type: none"> · Accompagnement de riz, blé complet, orge ou légumineuses 	<ul style="list-style-type: none"> · À base de fruits ou de fromage blanc
Magasin bio	<ul style="list-style-type: none"> · Salades de crudités 	<ul style="list-style-type: none"> · Steak de tofu · Tofu mariné · Saumon fumé · Jambon maigre · Poisson en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> · Salade de céréales et légumineuses · Sachets individuels de céréales et légumineuses précuites assaisonnées · Galettes de riz · Galettes de sarrasin 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruits frais · Salade de fruits · Barquette de fruits · Fruits secs · Compote · Yaourt de soja · Yaourt
Au japonais	<ul style="list-style-type: none"> · Entrée de chou · Légumes vapeur ou au wok 	<ul style="list-style-type: none"> · Sushis · Sashimis · Brochettes de poisson · Brochettes de viande (attention aux sauces sucrées) 	<ul style="list-style-type: none"> · Sushis · Riz nature 	/
Au chinois	<ul style="list-style-type: none"> · Salade de chou · Salade de soja · Légumes vapeur · Légumes sautés · Légumes au wok 	<ul style="list-style-type: none"> · Poulet · Boeuf · Porc · Crevettes · Attention à ne pas consommer la sauce 	<ul style="list-style-type: none"> · Raviolis à la vapeur · Rouleau de printemps · Riz nature 	/



Les extras

Dans notre alimentation, il est toujours important de garder une notion de plaisir et de vie sociale. Cependant, du fait de leur apport excessif en sucres et graisses non adaptés à la pratique sportive et à l'équilibre au quotidien, les éléments ci-dessous doivent être réservés à des « repas plaisir » occasionnels une à deux fois par semaine au maximum en moyenne.

Les extras salés

Un repas au restaurant ou en famille pourrait très bien être équilibré et ne pas être considéré comme un écart s'il était à base de viande ou de poisson, légumes et riz par exemple, suivis d'une salade de fruits.

Par « repas plaisir » ou « repas extra », on entend plutôt un repas composé de plusieurs éléments (entrée, plat, dessert,

éventuellement fromage) qui seront soit trop gras, soit en trop grande quantité, soit trop sucrés.

Précautions pour limiter l'apport calorique du repas et ne pas gâcher les efforts :

- Se servir des **portions raisonnables**.
- **Ne pas se resservir**.
- **Éviter** les restaurants « **à volonté** ».
- Choisir entrée + plat ou plat + dessert.

Les repas « apéros » type apéritif dînatoire avec planche de fromage et de charcuterie sont à considérer comme des repas « extras ».

Lorsque la vie sociale ou les obligations du travail font se multiplier les occasions plus d'une fois par semaine, **il faut alors faire des choix et se poser les bonnes questions :**

- Ce contrat ou cet apéritif après le travail entre collègues nécessite-il vraiment d'être arrosé à l'alcool ?
- Y a-t-il des choix équilibrés dans la carte du restaurant ?
- Un concert ou une sortie ciné est prévu avec les amis mais pas de repas programmé ? Prévoyez de manger avant de partir ou d'emporter une petite salade au bureau plutôt que de vous jeter sur les sandwiches et autres repas rapides pris au dernier moment.

Si l'extra supplémentaire est inévitable, limitez la casse par les quantités et rattrapez-vous sur le repas suivant ou le lendemain en supprimant la source de féculents.

Les extras sucrés

Glaces, pâtisseries, viennoiseries, crèmes desserts.

Privilégiez des plaisirs de qualité, faits maison ou par un vrai pâtissier ou chef cuisinier. Ne gâchez pas votre capital « extras plaisir » avec des produits bas de gamme et industriels.

Voici quelques équivalences pour se rendre compte de l'excédent de graisses et de sucres apportés par ces éléments.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Tableau équivalences sucres et graisses

	KCAL	SUCRES	CS D'HUILE	
Confiserie	Chocolat au lait 1 barre (20 g)	106	2	1
	Bonbons minisachet (40 g)	140	7	/
	Barre chocolatée	242	7	1
	M&M'S 1 sachet	231	5	1
Pâtisserie	Muffin chocolat	347	8	2
	Tarte au citron	267	7	1
	Moelleux au chocolat 100 g	441	8	3,5
	Tarte aux pommes 100 g	296	6	2
	Flan pâtissier 160 g	350	10	1,5
	Cheesecake 100 g	330	7	2
Glaces	2 boules sorbet (120 ml)	120	6	/
	2 boules crème glacée (120 ml)	160	4	1
	Magnum	240	5	1,5
	Mars glacé	139	3	1
Desserts lactés	Crème dessert chocolat	169	6	0,5
	Crème brûlée	311	6	2
	Riz au lait 125 g	148	5	0,5
	Yaourt aux fruits	125	3	0,33

1 morceau de sucre = 5 g de sucre. 1 cuillerée à soupe = 10 g de lipides.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

L'alcool et l'apéritif

L'alcool fait partie des moments conviviaux et festifs de notre vie sociale. Pour certains, c'est indispensable et pour d'autres moins. Bien évidemment, l'alcool doit être également réservé à des moments occasionnels ou au maximum une à deux fois par semaine sans dépasser l'équivalent de deux à quatre verres.

Nous parlons bien sûr ici de l'alcool dans le cadre de sorties occasionnelles ou lors d'un repas de famille, mais il ne faut pas oublier que certains en consomment après une compétition ou après une séance de sport.

Cela est vivement déconseillé : après l'entraînement, l'un des premiers objectifs est la réhydratation et l'apport de nutriments essentiels, or l'alcool est diurétique et va donc déshydrater le corps et les muscles, ce qui peut être très nocif pour la récupération. L'alcool est aussi très énergétique.

Les équivalences

Un verre de boisson alcoolisée apporte 10 g d'alcool et entre 70 et 100 kcal.



Ces doses correspondent à celles servies en bar et restaurant, mais attention, lorsqu'on se sert soi-même, on a tendance à remplir davantage le verre.

Sachant que l'alcool est plus calorique que le sucre et encore plus facilement transformé en graisses dans l'organisme, attention aux quantités !

1 g d'alcool apporte 7 kcal. On pourrait comparer 1 verre à l'équivalent de 4 sucres.

Donc imaginez, 1 verre d'apéritif, 2-3 verres de vin pendant le repas et 1 à 2 coupes de champagne à la fin, cela équivaut à consommer entre 16 et 24 sucres...

Il serait donc optimal de rester plutôt sur une moyenne de 2 à 3 verres hebdomadaires au maximum dans le but de ne pas déséquilibrer toute votre semaine ni gâcher les efforts réalisés pendant celle-ci.

Les chips, gâteaux apéritifs et autres charcuteries sont des bombes de calories vides. Voici quelques idées pour réaliser un apéritif sain et équilibré.

Idées pour un apéritif bien-être

· Des légumes à grignoter :

- Tomates-cerises.
- Bâtonnets de carotte et de concombre.
- Radis roses ou radis noir.

- Chou-fleur.
- Poivron.
- Branches de céleri.
- Jeunes pousses de brocolis...

· **Des sauces pour les accompagner :**

- À base de yaourt de vache ou de soja.
- À base de fromage blanc.
- À base de lait de coco.
- Avec citron, sel, poivre, menthe, ciboulette, basilic, échalote, oignon.

· **Des oléagineux ni grillés ni salé** : noix, amandes, noisettes, noix de cajou, pistaches.

· **Du fromage à picorer** coupé en petits dés et servi avec des cure-dents.

· **Des toasts santé** avec un pain de préférence complet ou semi-complet, de seigle ou des cracottes de sarrasin.

· **Fromage frais.**

· **Caviar d'aubergine.**

· **Crevettes.**

· **Saumon fumé.**

· **Jambon de Parme découenné.**

· **Noix de jambon.**

- **Saucisson maigre** type Délice de Saint Agaûne.
- **Graines germées.**
- **Graines** de lin, de sésame, de courge.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

C H A P I T R E 4

Optimiser sa performance par sa santé

Cette partie traite des stratégies à adopter afin de préserver sa santé et par la même occasion une capacité physique optimale. Certains déséquilibres organiques tels que l'acidose, l'inflammation ou encore les problèmes digestifs vont avoir des effets néfastes entre autres sur l'assimilation des nutriments, le métabolisme, les articulations et la récupération. Il est primordial de préserver sa santé pour pouvoir continuer à assurer ses entraînements sans douleur, sans blessure et disposer du maximum d'énergie pour être performant.

Les plantes

Les plantes sont nos alliées car elles contiennent bon nombre de principes actifs qui agissent en synergie et peuvent optimiser notre performance et la récupération.

Tout au long de ce chapitre seront conseillées, en fonction de leurs vertus, des plantes qu'il est intéressant d'avoir chez soi sous forme fraîche, sèche, en sachets de tisane ou en compléments, que l'on trouvera en magasin bio, herboristerie ou pharmacie.

La digestion

Nous consommons et mangeons des « aliments » qui contiennent en quantité variable des nutriments (protéines, lipides, glucides), des micronutriments (vitamines et minéraux), des fibres et de l'eau.

Mais, pour incorporer ces aliments en tant que tels, l'organisme a tout un travail à réaliser pour les disséquer, les rendre assimilables puis éliminer les éléments non indispensables et les déchets.

Là est tout le rôle du système digestif qui est primordial, car même avec une alimentation parfaitement équilibrée, si notre système de digestion ou d'assimilation est défaillant, nous ne pourrions pas nous assurer une bonne santé ou éviter les carences.

Si un moteur est encrassé ou en mauvais état, impossible d'exploiter toutes les qualités du meilleur carburant du monde !

Chaque aliment que nous mangeons est voué à devenir une partie de nous. Alors, il faut bien faire ses choix au niveau qualitatif : un corps et un muscle de qualité se construisent avec une alimentation de qualité.

Conseils pratiques pour favoriser une bonne digestion et assimilation des nutriments

· Stimuler son système digestif au lever

1 verre d'eau ou 1 verre d'eau tiède (avec ajout d'un jus de citron pressé pour un effet détoxifiant et stimulant du foie).

· Favoriser un bon transit

Privilégiez les fibres. Que vous les trouviez dans les légumes, les céréales complètes ou les légumes secs, elles ont avant tout un rôle mécanique dans la progression des aliments et de leurs résidus dans le tube digestif.

Mais les fibres agissent aussi sur la satiété et permettent d'éviter les fringales.

Le plus : elles emprisonnent une partie des graisses avalées pendant le repas et permettent de réduire la vitesse d'assimilation des sucres.

Si, malgré les fibres, le transit n'est pas régulier, il est possible d'ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe de graines de lin dans les laitages, le muesli ou les salades.

· **Manger moins vite**

Le temps du repas est primordial pour assurer une bonne digestion. Il vaut mieux manger à heures fixes, car notre système digestif n'apprécie guère les changements, et prendre son temps. Un repas devrait durer au minimum 20 à 25 minutes, d'autant plus que le signal de satiété n'apparaît pas avant.

Il devient alors plus facile d'adapter le volume de nourriture à sa faim et d'éviter ainsi un sur-remplissage.

· **Bien mastiquer les aliments**

Prendre le temps de manger et de mastiquer pour minimiser et optimiser le travail digestif, favorisant un confort et une moindre fatigue postprandiale.

L'estomac ne peut broyer et pulvériser des aliments, donc si le travail n'est pas fait au préalable, ces derniers stagnent durant des heures provoquant ballonnements, douleurs, aigreurs.

· **Respecter des temps de digestion avant de s'entraîner**

Au moins 2 à 3 heures après un repas et 30 minutes à 1 heure après une collation.

- **Bien s'hydrater**

Un bon transit passe aussi par une bonne hydratation.

- **Se passer des sodas et autres boissons gazeuses**

Ces boissons ont tendance à transformer le ventre en montgolfière.

- **Éviter l'alcool**

En plus de fatiguer le foie, l'alcool favorise le stockage abdominal de la graisse. Bière et abdos ne font pas bon ménage, c'est bien connu. Étant très diurétique, l'alcool augmente aussi le volume des urines. Résultat : le corps tente de rétablir l'équilibre par la rétention d'eau.

- **Limitier le stress**

Le stress, réaction normale de l'organisme soumis à une agression d'ordre psychique ou physiologique – qui va notamment causer bon nombre de nos pulsions alimentaires – va aussi agir sur notre système intestinal. Le stress active le nerf vague qui est relié entre autres au système digestif. Il va donc agir sur la digestion et stimuler l'intestin et va par ailleurs déverser des hormones du stress, comme le cortisol, qui vont nous faire stocker davantage de graisse.

- **Prendre soin de son intestin**

L'intestin est le lieu d'assimilation par excellence. Soit les aliments arrivent totalement digérés sous forme de nutriments et micronutriments, soit les enzymes intestinales finissent le travail.

C'est dans l'intestin que les nutriments passent dans le sang et que les bactéries de la flore intestinale (le microbiote) jouent un rôle de défense face aux microbes et autres parasites.

Cependant si l'intestin est détérioré et que la flore intestinale est déséquilibrée (dysbiose), il devient « poreux » (perméable) et laisse alors passer dans le sang des éléments qui devraient normalement être éliminés. Ceci va engendrer des réactions pro-inflammatoires qui toucheront en premier lieu le système digestif (défaillances, allergies...), mais qui peuvent ensuite s'étendre à la peau, aux articulations, tendons, muscles...

Il est donc primordial de veiller au bon fonctionnement de son intestin.

L'intestin contient 200 millions de neurones qui échangent des informations avec notre cerveau ; on l'appelle le deuxième cerveau. C'est aussi 80 % de notre système immunitaire qui s'y trouve.

95 % de notre sérotonine est synthétisée au niveau de l'intestin. On comprend alors qu'une altération de l'intestin a un impact négatif sur nos émotions et notre repos.

Le microbiote

Le microbiote est composé de 100 000 milliards de bactéries et représente 40 % du poids fécal.

Nous hébergeons entre 160 et 200 espèces de bactéries différentes dans nos selles, dont un tiers des espèces sont communes à tous et le reste nous est spécifique. La flore intestinale est différente d'un individu à l'autre : c'est une empreinte individuelle. La diversité bactérienne dépend de notre âge, de facteurs alimentaires (nos habitudes alimentaires influent sur notre microbiote) et de facteurs génétiques.

À savoir

Nous constituons notre flore intestinale à la naissance, au contact de la flore vaginale de la mère lors du passage par voie basse. Ce sont nos premières souches bactériennes.

Cela est problématique lorsqu'il existe une dysbiose transgénérationnelle (un déséquilibre est transmis de génération en génération) ou bien lors d'une naissance sous césarienne. Les bébés nés sous césarienne ont une flore possédant beaucoup moins de bifidobactéries (garantes de bonne santé, intestinale et immunitaire). Cependant cette flore pourrait être en partie restaurée chez les bébés nourris exclusivement au lait maternel.

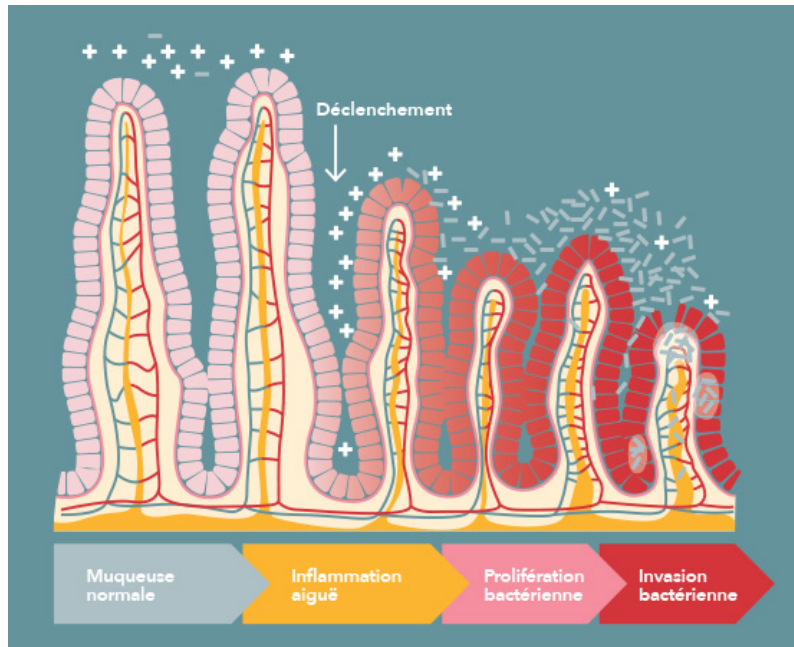
Rôles du microbiote

- Il aide à la digestion.
- Il permet de fabriquer certaines vitamines (vitamines B, vitamine K).
- Il exerce un effet barrière face aux germes indésirables, lui conférant un rôle dans les défenses de l'organisme.
- Il permet à la muqueuse intestinale de garder son intégrité et son étanchéité.
- Il permet de récupérer de l'énergie par fermentation des aliments non digérés à la sortie de l'intestin grêle, ce qui peut avoir un impact dans la prise de poids.

Le déséquilibre du microbiote est appelé la dysbiose.

Déséquilibre intestinal et détérioration

Lorsque la muqueuse intestinale est altérée, sa capacité à absorber les nutriments baisse alors que l'inflammation s'accroît et se propage. Cette dégradation laisse à terme passer de plus en plus d'agents néfastes tels que les bactéries, les toxines ainsi que les nutriments partiellement digérés qui se retrouvent anormalement dans le sang.



Conséquences

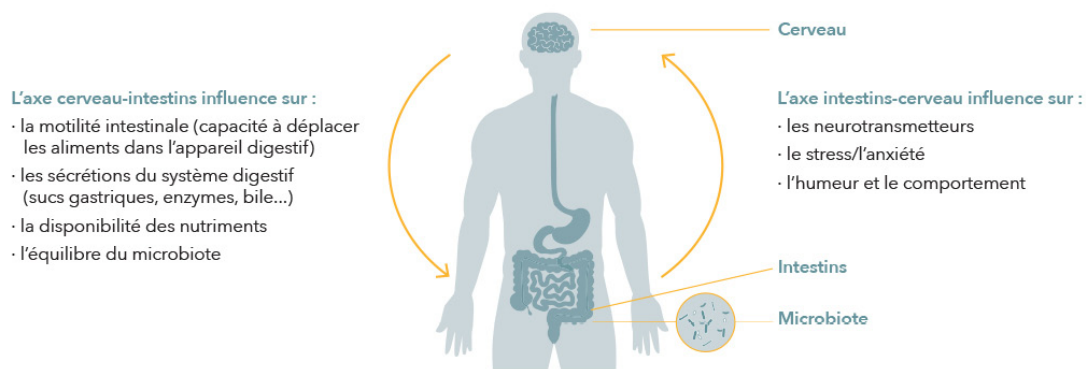
- Des risques d'infections et pathologies ORL, cutanées (acné, eczéma, psoriasis), articulaires...
- Une malabsorption alimentaire et de nombreux symptômes (diarrhées, constipation, ballonnements, gaz malodorants, douleurs abdominales, fatigue...).
- L'exacerbation des réactions allergiques ou des intolérances alimentaires.
- Un terrain pro-inflammatoire qui se propage.
- L'exacerbation des maladies auto-immunes.

Lorsque des troubles intestinaux chroniques sont présents, il faut éliminer les facteurs qui détériorent le microbiote. L'on peut faire une cure de probiotiques qui va aider la flore à se rééquilibrer et de glutamine qui va renforcer la muqueuse intestinale. Il est conseillé

de se faire accompagner par un spécialiste de la micronutrition ou un naturopathe en parallèle d'un gastro-entérologue.

Obésité et microbiote

Des études ont observé un profil de microbiote particulier chez les personnes obèses. Il présenterait une concentration plus faible en bifidobactéries. Ces profils de flore intestinale auraient tendance à épargner l'énergie et donc à favoriser la prise de poids, tandis que ceux riches en bifidobactéries faciliteraient la dépense énergétique et donc la perte de poids.



Préserver la santé de ses intestins

	CAUSES	ACTIONS	À PRIVILÉGIER
Les laitages	Lactose : non assimilé ou faiblement par insuffisance de lactase. Protéines allergisantes : reconnues comme antigènes par l'organisme et pouvant provoquer des réactions immunitaires et inflammatoires. Caséine : augmente la perméabilité intestinale.	Supprimer les laitages : lait, yaourts, crème fraîche, fromages et protéines en poudre de lait (whey et caséine).	Laitages végétaux de soja, lait d'amande ou de riz, lait de coco.
Le gluten	Protéine contenue dans le blé, l'avoine, le seigle, l'épeautre, l'orge et leurs dérivés. Fragilise l'intestin et peut provoquer des réactions immunitaires et inflammatoires.	Supprimer le blé et ses dérivés.	Riz, sarrasin, millet, amarante, légumineuses (lentilles, pois chiches...), pomme de terre et patate douce.
Les produits industriels	Mauvaise qualité des produits, trop de sel, trop de graisses transformées, trop d'allergènes, trop d'additifs néfastes pour la santé et l'intestin.	Supprimer les plats préparés, charcuteries, biscuits et viennoiseries, boissons sucrées et boissons light.	Favoriser les produits naturels et non transformés.
Le stress	Il favorise les réactions inflammatoires, accélère ou ralentit le transit. Peut provoquer des ballonnements et des douleurs intestinales.	Détente, cohérence cardiaque, méditation, tisanes et plantes relaxantes.	Tisanes relaxantes à base de passiflore, valériane, mélisse, camomille. Plantes adaptogènes : rhodiole, ginseng.
La prise de certains médicaments	Ils détériorent la flore intestinale.	Cure de probiotiques et/ou de fibres prébiotiques.	Aliments contenant naturellement des probiotiques : le miso, le pollen frais, la kombucha, la levure de bière à revivifier, les cornichons.

Le gluten

De nombreuses études démontrent que le gluten (ensemble de protéines contenues dans le blé) peut être délétère pour l'organisme s'il est consommé en excès.

Il est impliqué entre autres dans **la maladie de Crohn**, la rectocolite, la spondylarthrite ankylosante, la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrose.

Les prolamines, sous fractions de protéines visqueuses, sont les plus en cause dans les phénomènes d'intolérance ou de sensibilité :

- La gliadine dans le blé.
- La sécaline dans le seigle.
- L'hordéine dans l'orge.
- L'avénine dans l'avoine.

Même si l'on n'est pas intolérant au gluten, on peut y être « sensible ». **Voici les symptômes de la sensibilité au gluten** apparaissant à l'ingestion des aliments qui en contiennent : ballonnements, acidité gastrique, reflux gastrique, diarrhées chroniques, fatigue chronique, syndrome du « côlon irritable », maux de tête, migraines et douleurs articulaires. Si vous ressentez ces symptômes, il faut supprimer le gluten de votre alimentation. Et si, à l'arrêt du gluten, vous ressentez une nette amélioration, cela confirme la sensibilité.

Cette sensibilité s'explique d'autant plus par le fait que le blé d'aujourd'hui ne ressemble en rien à celui d'autrefois.

Il est passé de 14 à 42 chromosomes à cause des mutations génétiques réalisées par l'homme ; **le blé moderne est donc un blé OGM.**

Conseil

De manière générale, même si l'on n'a pas de symptômes ou de sensibilité, il est tout de même conseillé de limiter sa consommation de gluten au quotidien. C'est-à-dire limiter sa consommation de pain, pâtes, semoule, gâteaux et pâtisseries à base de farine de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine.

L'avoine contient beaucoup moins de gluten que l'épeautre ou les blés modernes et serait tolérée dans une certaine mesure par les personnes dites sensibles au gluten.

Les signes marqueurs de troubles digestifs à surveiller

- Je ressens des **brûlures à l'estomac.**

- J'ai des **reflux**.
- Je ressens des **nausées**.
- J'ai des **diarrhées**.
- Je suis **constipé(e)**.
- Je présente des **alternances diarrhée / constipation**.
- J'ai des **ballonnements**.
- J'ai des **crises de colite**.

Quelques plantes de la digestion

Aérophagie, ballonnements, gaz intestinaux et douleurs intestinales

Le charbon végétal : c'est le végétal qui « adsorbe » les gaz. Il se compose essentiellement de bois calciné de peuplier ou de tilleul, et a une forte capacité à capter les gaz et les toxines. On le trouve sous forme de gélules ou de poudre à diluer.

La menthe poivrée : elle est spasmolytique (c'est-à-dire qu'elle évite les spasmes), antifatulente et cholagogue (facilite l'évacuation de la bile). À utiliser en huile essentielle, décoction, gélules ou teinture mère.

Le fenouil : appelé aussi fruit du soulagement digestif, il permet d'éviter la formation des gaz intestinaux en bloquant le processus de fermentation dans le tube digestif. On le trouve sous forme d'ampoules, de gélules ou de tisanes.

L'anis étoilé ou badiane de Chine : c'est un antispasmodique naturel indiqué dans les troubles digestifs accompagnés de crampes, ballonnements et flatulences. À utiliser en tisanes.

Digestion difficile

Le curcuma : traditionnellement utilisé en Asie pour faciliter la digestion, éviter les ulcères et pour son rôle anti-inflammatoire, c'est également un puissant protecteur du foie. On peut le prendre frais en racine ou sous forme de poudre, que l'on ajoutera à nos plats, ou en gélules.



L'artichaut : appelé la plante protectrice du foie, il est cholérétique (stimule la production de la bile) et cholagogue (facilite son évacuation par les intestins), ce qui signifie qu'il facilite la digestion des graisses par la sécrétion de la bile qui, entre autres, va aussi favoriser le transit. Il est utilisé en infusion, teinture mère, extrait sec ou jus.

Le radis noir : c'est la racine idéale pour les foies paresseux. Il est draineur de la vésicule biliaire et du foie et facilite l'élimination des toxines et des déchets. Il est donc conseillé pour soulager ces deux organes lors de changements de rythme ou d'excès alimentaires,

pendant les fêtes de fin d'année par exemple. Il a aussi un effet antibactérien sur la flore intestinale. On le consomme cru en salade ou bien on boit le jus de la racine ou on l'utilise sous forme d'extrait liquide en ampoules.

Le chardon-marie : c'est la plante fondamentale du foie.

La substance active présente dans son fruit, la silymarine, aurait une action très efficace de protection et de régénération des cellules du foie. Idéal en cure, ou bien après des périodes d'excès, il est utilisé sous forme de graines, teinture mère, gélules ou tisanes.

Problèmes de transit de type constipation

Le psyllium : c'est une variété de plantain originaire d'Inde. Source importante de fibres, mélangé à de l'eau, il augmente de 50 fois son volume. Il favorise un bon transit par l'action mécanique de ses fibres. À prendre avant ou pendant le repas dans un grand verre d'eau.

Le lin : les graines de lin sont très riches en fibres. En ajouter à la nourriture 2 cuillerées à café ou 1 cuillerée à soupe par jour permet d'améliorer le transit.

En conclusion

Une bonne digestion par :

- Une bonne mastication.
- Un bon transit.
- Des intestins opérationnels.

- Une flore intestinale équilibrée.

Une bonne digestion pour :

- Une assimilation optimale des nutriments et micronutriments.
- Une énergie plus rentable au quotidien et à l'entraînement.
- Éviter la fatigue postprandiale (après le repas).

Posturologie, nutrition et performance

Vincent Estignard, M.K.D.E, Ostéopathe, Formateur en posturologie C.I.E.S

Plusieurs systèmes physiologiques nous permettent de vivre : système cardiaque, pulmonaire, intestinal, endocrinien...

S'ils sont équilibrés, ils vont nous aider à aller plus loin dans nos performances physiques et nous offrir une meilleure prévention.

Ils interagissent les uns avec les autres et il est préférable de tous les analyser afin de ne rien oublier qui pourrait entraver les objectifs que l'on s'est fixés.

Le système tonique postural gère notre statique et notre dynamique, notre façon de tenir debout, par un ajustement musculaire permanent. Il est le garant de l'équilibre contre la gravité et permet, s'il est efficient, des gestes stables, endurants, répétitifs et sans contrainte. Il intervient avant, pendant et après le mouvement. Il faut d'abord recalibrer la posture si l'on veut améliorer un geste sportif et rechercher la performance.

Une bonne symétrie contre la gravité, sans bascule, sans rotation, sans contrainte, permet de respecter les bases de la biomécanique : chaque articulation a une position neutre qui garantit une mobilité maximale dans toutes les directions. Ces articulations peuvent bouger avec tous leurs degrés de liberté, les muscles sont bien positionnés avec une tension normale et peuvent travailler ensemble de façon optimale, pour un mouvement fluide et efficace.

Cela concerne également la cage thoracique. Si les relations articulaires entre les vertèbres sont neutres, les côtes seront

orientées idéalement et bougeront en harmonie. La respiration, vitale pour la performance, pourra être profonde et l'oxygénation améliorée.

Une bonne ampliation thoracique : le maximum de mobilité costale, avec un bon mouvement diaphragmatique, mobilise les viscères sous-jacents (le foie, les intestins, l'estomac...).

Le foie, situé à droite, est par exemple principalement sous la coupole diaphragmatique droite, sous les côtes.

Il est maintenu, brassé et stimulé par le mouvement respiratoire, ce qui contribue à sa bonne fonction et à sa relation aux autres viscères.

Si, par un déséquilibre postural, les épaules basculent à droite, il y a une fermeture du flanc droit. Le phénomène de mobilisation-aspiration du foie n'est alors plus aussi efficace. Le foie peut descendre légèrement et tirer sur le ligament falciforme, ce qui va encore limiter la mobilité du diaphragme. Tous les autres viscères seront perturbés dans leur physiologie, notamment les intestins où passe la nourriture.

Les nutriments choisis précisément afin d'optimiser l'entraînement seront alors moins bien assimilés. Une perturbation d'un système rejait sur un autre.

La perturbation posturale aura également des conséquences sur les autres fonctions des autres organes : sécrétions hormonales, qualité du fonctionnement du cœur et évidemment travail de l'estomac. Le début de la digestion sera également perturbé. Il peut y avoir une modification possible de l'équilibre acido-basique de cet organe.

Les déséquilibres posturaux peuvent être nombreux et de toutes sortes. En plus des bascules des épaules, on peut trouver des bascules du bassin, ce qui ferme également le flanc mais aura peut-

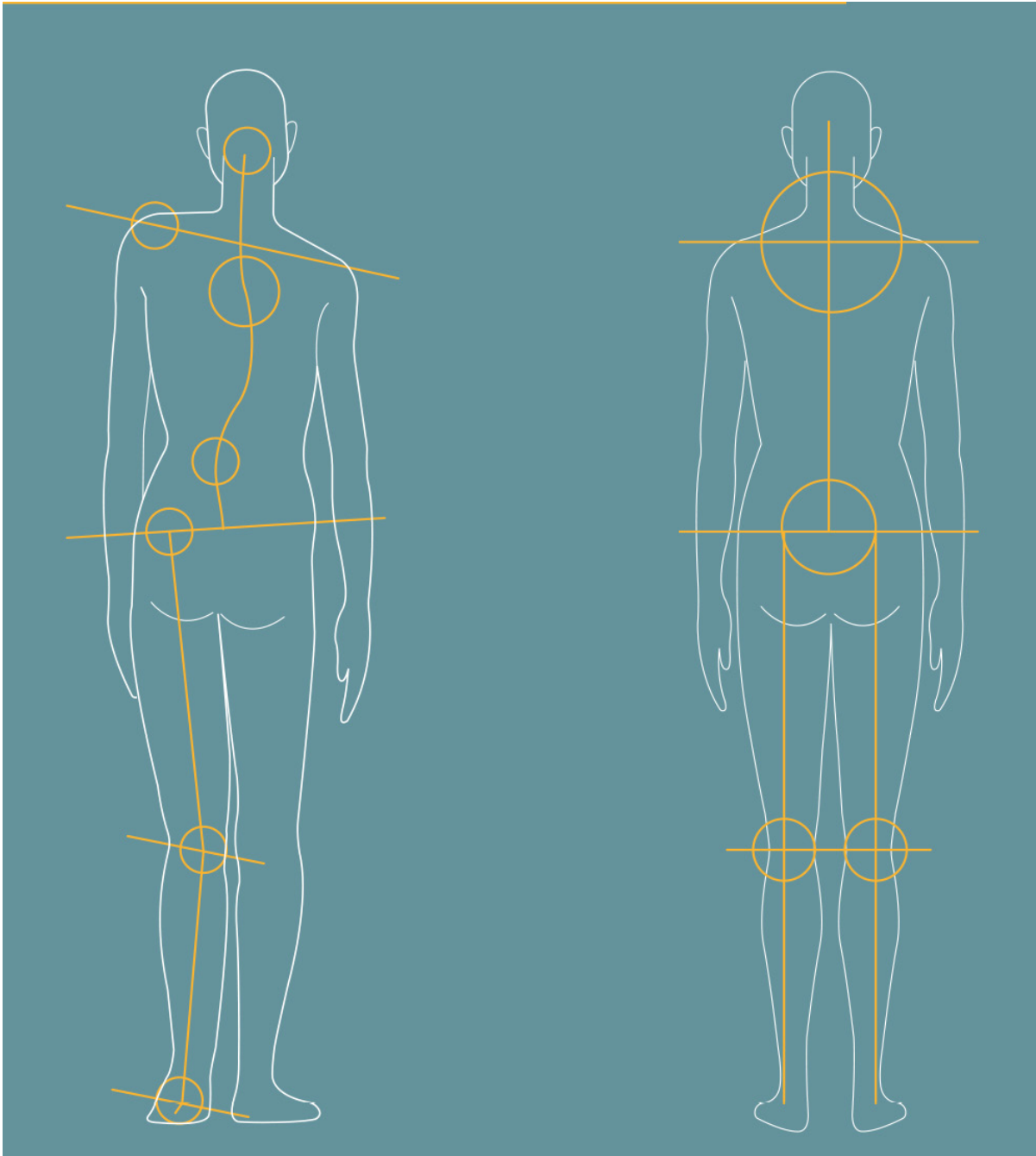
être plus de conséquences au niveau des viscères bas (intestins notamment) et modifiera la tension des psoas qui ont une relation anatomique privilégiée avec le côlon ascendant et descendant.

La performance est liée à la mobilité. Comme le disait le créateur de l'ostéopathie, A.T. Still : « Le mouvement, c'est la vie et la vie, c'est le mouvement. » Si le corps bouge idéalement, tous les systèmes physiologiques en bénéficieront.

Associons un travail global sur tous ces systèmes, y compris le postural. Nous pourrons ainsi profiter encore mieux des merveilleux conseils de ce livre.

Équilibre postural, voir ci-contre.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



L'équilibre acido-basique

Pour être en bonne santé, nous devons assurer un bon équilibre acido-basique à notre organisme.

L'équilibre acido-basique est une fonction du corps qui vise à réguler le pH de celui-ci. Le pH sanguin varie normalement entre 7,38 et 7,42.

L'acidose correspond à une acidification accrue du pH sanguin. Elle est problématique car elle engendre bon nombre de détériorations néfastes pour la santé et la performance physique.

Facteurs favorisant l'acidification de l'organisme

- **Excès d'aliments acidifiants** et insuffisance d'aliments basifiants.
- **Stress**, surmenage physique, manque de sommeil.
- Prise de **médicaments**.
- **Mauvaise élimination** par les reins ou par la peau.
- **Carences** en vitamines et minéraux.
- **Sédentarité**.

Principaux problèmes engendrés par l'acidose

- **Déminéralisation** : afin de neutraliser les acides le corps fournit des minéraux tampons tels que calcium, potassium et magnésium, issus notamment du tissu osseux ou du système nerveux. Cette réaction peut engendrer à terme une fragilité osseuse et favoriser l'ostéoporose.

- **Problèmes ostéo-articulaires** dus aux cristaux et autres dépôts formés lors de la neutralisation des acides qui viennent se loger dans les articulations et les détériorent.
- **Inflammation des tissus** due à l'acidité et aux dépôts de cristaux, comme les tendinites, les arthrites, l'inflammation du muscle.
- **Perturbation du fonctionnement enzymatique** qui a besoin d'un pH spécifique. L'acidité peut bloquer des réactions physiologiques.
- **Résistance à la perte de masse grasse** et à la perte de poids.

Quelques symptômes pouvant traduire une acidose chronique

- **Fatigabilité** et manque d'énergie.
- **Douleurs musculaires** ou articulaires.
- **Crampes.**
- **Mauvaise récupération.**
- **Perte de cheveux**, ongles fragiles, peau sèche.
- **Allergies.**
- **Nervosité** et irritabilité.
- **Brûlures urinaires** et calculs rénaux.

Comment évaluer son pH ?

Il est possible de mesurer le pH de votre urine pendant 5 à 15 jours à l'aide de bandelettes de pH disponibles sans ordonnance en pharmacie ou en magasin bio.

Le taux normal d'excrétion des acides par les reins est connu et donne aux urines un pH se situant entre 6,5 et 7,5.

Le pH urinaire peut varier au cours de la journée, en fonction de l'activité physique, du stress, de l'alimentation. Il est donc nécessaire d'effectuer plusieurs tests pour avoir une moyenne.

Le premier test débute avec la deuxième urine du matin. Le deuxième test avec les urines qui précèdent le repas de midi et le troisième avec celles qui précèdent le repas du soir. Effectuer une moyenne des chiffres obtenus.



Les résultats

pH acide	pH urinaire inférieur à 6,5
-----------------	-----------------------------

pH neutre	pH urinaire entre 6,5 et 7,5
------------------	------------------------------

pH alcalin	pH urinaire supérieur à 7,5
-------------------	-----------------------------

Comment réduire son acidité ?

- **Diminuer les apports d'aliments acidifiants** (viandes, céréales, légumineuses, produits raffinés et sodas).
- **Augmenter les aliments basifiants et reminéralisants**, notamment par les végétaux. On trouve ici tout l'intérêt de consommer des jus de légumes en cures (réalisés avec un extracteur) ou bien de faire des cures de plantes reminéralisantes telles que l'ortie et la prêle, sous forme de tisanes par exemple.
- **Favoriser l'élimination rénale** par une bonne hydratation.

Favoriser des eaux riches en minéraux et notamment en potassium et en bicarbonate (voir Quelques exemples de boissons dans

L'hydratation), ainsi que les plantes diurétiques.

- **Limiter le sel** dans l'alimentation.
- **Favoriser l'élimination par la sudation** grâce à une activité physique régulière.

L'indice PRAL

Afin d'estimer approximativement l'acidité résultant de son alimentation, on peut utiliser l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load). Cet indice, qui se mesure en milliéquivalents par litre (mEq) évalue la charge acide d'un aliment en relation avec la quantité de protéines, de minéraux acides et de minéraux basiques qu'il contient.

Les aliments qui apportent une valeur positive sont donc acidifiants.

Les aliments qui apportent une valeur négative sont basifiants.

L'idéal est de rester dans un juste équilibre entre aliments acidifiants et aliments basifiants.

Voir schéma page suivante.

Quelques plantes drainantes et reminéralisantes

Le drainage aura ici pour but l'élimination des déchets toxiques acides accumulés.

Apport de sels de potassium

La prêle : plante vivace des sols marécageux, elle est minéralisante par sa composition en silicium organique (régénération du collagène

et du tissu conjonctif) et en potassium. Elle est indiquée contre l'arthrose, les crampes et la consolidation des fractures.

L'ortie : plante vivace très commune, qualifiée de « mauvaise herbe » par les jardiniers, c'est en réalité une puissante herbe médicinale. Elle est reminéralisante par sa richesse en sels de calcium, potassium et silicates. Elle a des propriétés diurétiques car elle élimine les déchets azotés tels que l'urée et l'acide urique.

Élimination des déchets azotés

L'orthosiphon : plante originaire du Sud-Est asiatique.

Sa composition lui confère des effets favorables sur le fonctionnement rénal, notamment la diminution de l'urémie. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires et détoxifiantes.

La piloselle : petite plante gazonnante hérissée de poils. Elle est diurétique vis-à-vis des chlorures et des dérivés azotés.

Les plantes ci-dessus sont à utiliser sous forme de plantes sèches, tisanes, ampoules ou extraits.

En conclusion

Un bon équilibre acido-basique par :

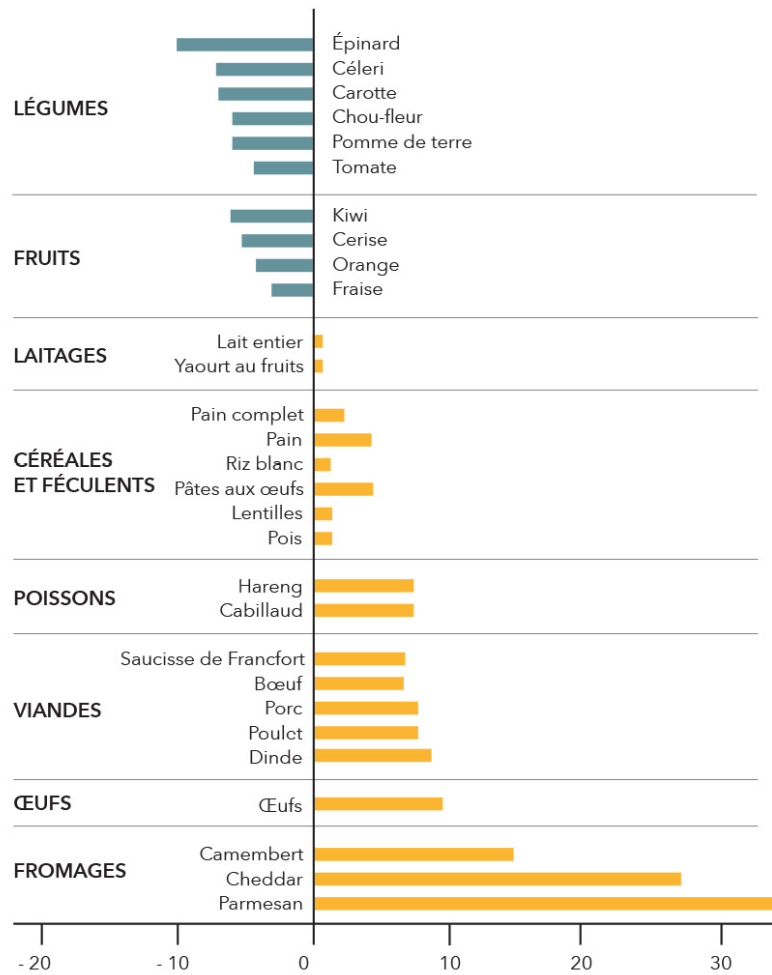
- Une alimentation **riche en végétaux**.
- Un bon sommeil et une bonne récupération.
- Une bonne hydratation.

Un bon équilibre acido-basique pour :

- Une meilleure récupération.
- Éviter la fonte musculaire.
- Préserver un bon fonctionnement ostéo-articulaire et musculaire.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Indice PRAL des aliments courants



L'inflammation

L'inflammation est une réponse de l'organisme suite à une agression quelle qu'en soit l'origine. Cette réponse fait intervenir des phénomènes d'immunité.

Calor, dolor, rubor, tumor : chaleur, douleur, rougeur et gonflement.

Les quatre signes de l'inflammation sont perçus comme néfastes, alors que ce sont des moyens de défense de l'organisme.

Ils permettent de se débarrasser des éléments pathogènes, de réparer et de régénérer les tissus ou les cellules touchés.

Les causes de l'inflammation

- Une infection due à un **élément pathogène**, un microbe, un virus ou des parasites.
- Un mauvais fonctionnement ou une **sursollicitation d'une partie du corps** ; c'est le cas de la tendinite par exemple qui est l'inflammation du tendon due à une surexploitation de ce dernier.
- Une **agression extérieure** : coup, blessure, traumatisme, brûlure.
- Un **excès d'éléments acides** dans le corps (voir L'équilibre acido-basique).
- Une **réaction immunitaire** secondaire à la réintroduction dans l'organisme d'un antigène (par exemple, lors d'allergies alimentaires).
- Une **erreur de l'organisme** qui se retourne contre ses propres cellules ; c'est le cas des maladies auto-immunes.

L'inflammation peut devenir chronique et se retourner contre nos propres cellules. Elle peut alors causer des dommages aux tissus et provoquer des maladies comme l'arthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires de l'intestin ou le diabète.

Une alimentation déséquilibrée riche en mauvaises graisses et en produits transformés par l'industrie agroalimentaire stimule les médiateurs de l'inflammation de manière chronique.

Des oméga 3 pour lutter contre l'inflammation

Comme on l'a vu dans la partie sur Les lipides, les oméga 3 ont un rôle anti-inflammatoire et les oméga 6, qui sont normalement bénéfiques, vont avoir un effet pro-inflammatoire s'ils sont consommés en excès.

Les acides gras oméga 6 servent notamment à produire des eicosanoïdes (prostaglandines et leucotriènes principalement), qui sont des messagers cellulaires aux effets vasoconstricteurs et pro-inflammatoires.

Les oméga 3 entraînent la libération, à l'issue d'une cascade de réactions, de substances anti-inflammatoires.

Mais les enzymes utilisées par les oméga 3 et les oméga 6 sont les mêmes. Il y a alors compétition entre les deux acides gras, et un excès d'oméga 6 va réduire les bénéfices des oméga 3.

Afin de bénéficier de tous les bienfaits des oméga 3 et 6 et pour une régulation favorable des réponses inflammatoires et immunitaires, il faut respecter un certain équilibre.

1 oméga 3 pour maximum 4 oméga 6

Or, dans l'alimentation moderne, le rapport est plutôt proche de 20. Ce déséquilibre entraîne des effets considérables sur notre métabolisme.

Comme vu précédemment dans Les lipides et Les sources de lipides, il est important de :

- **Apporter des graisses de qualité par notre alimentation** et notamment riches en oméga 3, par l'huile de colza, l'huile de cameline, les oléagineux et les poissons gras.
- **Choisir des viandes issues d'animaux élevés en plein air** ou nourris au grain riche en oméga 3 pour les poules par exemple ; les graisses animales en seront donc de meilleure qualité.

Lors d'épisodes inflammatoires, il est bénéfique de se compléter en oméga 3 sous forme de gélules d'huile de poisson.

L'inflammation et le sport

L'activité physique intensive expose forcément à des inflammations, qu'elles soient minimales ou plus importantes.

Les impacts, les répétitions sur les articulations et les tendons, les charges lourdes peuvent en effet provoquer des blessures, des claquages, des tendinites, etc. Ce qui, à terme, peut limiter l'exécution de l'activité, voire même provoquer l'arrêt de celle-ci.

Le sportif sollicitant régulièrement le système d'inflammation de l'organisme, il est donc primordial de :

- Assurer **des apports d'anti-inflammatoires naturels** comme les oméga 3 et certaines plantes.

- **Limiter les facteurs pro-inflammatoires** tels que l'alimentation industrielle.
- **Limiter l'exposition aux allergènes** en cas de sensibilité intestinale (par exemple, gluten, laitages...).
- S'assurer un **bon équilibre acido-basique**.

Quelques plantes anti-inflammatoires

Le curcuma

Plante herbacée de l'Extrême-Orient, appelé aussi « safran indien » pour la belle couleur orangée de son rhizome. Il a une action anti-inflammatoire grâce aux curcuminoïdes.

Utilisé principalement dans les pathologies inflammatoires chroniques.

À utiliser régulièrement sous forme fraîche en racine ou sous forme d'épice dans l'alimentation et / ou en cure par des gélules ou en EPS (extrait de plante fraîche standardisé) en complément. Afin d'en faciliter l'assimilation, il est à prendre en même temps qu'une source de graisse de qualité, comme de l'huile d'olive par exemple.

Le gingembre

Grande herbe tropicale vivace, cultivée comme épice et condiment dans tous les pays tropicaux. Puissant tonique général, antioxydant, action anti-inflammatoire, action sédatrice sur l'estomac, réduction des nausées et vomissements.

À utiliser régulièrement sous forme fraîche en racine ou sous forme d'épice dans l'alimentation et / ou en cure par des gélules en complément.

L'harpagophytum ou « griffe du diable »

Originnaire du sud du continent africain, sa popularité en fait une plante en voie de disparition. Elle a des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires qui agissent en synergie. Utilisée principalement dans les poussées d'arthrose et les maux de dos.

À utiliser en tisane ou en extrait sec ou fluide.

Le cassis (feuille)

Arbrisseau touffu à feuilles odorantes. Anti-inflammatoire, analgésique périphérique et antihypertenseur. Indiqué dans les rhumatismes dégénératifs, l'arthrose, les douleurs articulaires, la goutte et l'hypertension artérielle.

À utiliser en tisane ou en extrait sec ou fluide.

En conclusion

Limiter l'inflammation par une alimentation :

- Riche en végétaux.
- Riche en oméga 3.
- Pauvre en produits de l'industrie agroalimentaire et raffinés.
- Pauvre en « mauvaises graisses ».
- Pauvre en allergènes alimentaires (exemple : lait, gluten...) dans le cas d'allergie ou de sensibilité intestinale.

Limiter l'inflammation pour :

- Préserver ses articulations.
- Préserver ses intestins.
- Optimiser la récupération suite à l'entraînement et les réparations tissulaires.
- Continuer à pouvoir s'entraîner sur le long terme.
- Se prémunir des maladies chroniques et auto-immunes.

La prévention des blessures

Guillaume Meurisse, kinésithérapeute du sport

Notre corps est une formidable machine biomécanique. Le terme « bio » sous-entend donc qu'il fait preuve de capacités d'adaptation naturelles. Ces dernières sont largement sous-estimées, surtout si les conditions environnementales nous sont favorables.

L'alimentation est un des facteurs environnementaux sur lesquels nous pouvons avoir la main. Comme vous avez pu le lire dans les chapitres précédents, l'impact peut porter sur le système hormonal, le système énergétique et bien d'autres.

Mais un système du corps est trop souvent oublié : le système mécanique. Notre corps est en grande partie composé d'un tissu mou, plus ou moins dense, plus ou moins élastique, avec des capacités de contraction plus ou moins élevées. Il s'agit du tissu conjonctif. Du fascia à l'aponévrose musculaire, en passant par l'endomysium entourant les fibres musculaires, ce tissu a une importance capitale dans notre organisation mécanique et notre capacité à nous adapter face à l'effort physique.

Si l'on cherche à simplifier les choses, on pourrait dire que le corps est composé de différentes couches de tissus qui glissent les unes le long des autres. Ces couches sont sculptées par les énergies mécaniques qui nous traversent au quotidien.

Quand j'utilise le terme « sculptées », je veux dire par là « transformées » afin de pouvoir mieux répondre aux prochaines contraintes identiques.

Avant de continuer, il est donc primordial de mettre au clair deux notions.

La première est de rappeler le fait que la pratique du sport crée des dégâts sur notre architecture musculo-squelettique.

Cela se traduit par des sensations de raideur, de douleurs musculaires (les fameuses DOMS ou courbatures). Le corps doit alors fixer et réparer ces micro-lésions.

La nature étant bien faite, il va aussi s'assurer que la zone touchée se renforce et devienne plus résistante à l'avenir. Les mécanismes de surcompensation liés à l'entraînement entrent alors en jeu. Plus la pratique sportive est intense, lourde ou explosive, plus ces dégâts seront nombreux. Une trop grande charge de travail induit donc beaucoup de dégâts. Si le corps n'est pas capable de les gérer, le risque de blessures augmente, notamment les blessures d'usure type tendinopathie.

Le sujet du tendon nous amène à aborder la deuxième notion : le tissu conjonctif de soutien ou connective tissue chez nos voisins anglophones. Le modèle traditionnel de description du muscle le compose d'un corps central qui s'attache à ses deux extrémités sur des os grâce aux tendons. Aujourd'hui, on sait que cette description est incomplète. Nous en revenons donc à ce système mécanique évoqué plus haut. Pour avoir une contraction et un mouvement efficace, le muscle s'accroche, s'arc-boute, prend appui sur bien d'autres choses que deux simples tendons. Il fonctionne en réalité en chaîne de contractions qui vont permettre de répartir l'effort harmonieusement.

Ce sont ces liaisons ou les « ponts » entre les cellules musculaires et leur point d'ancrage qui vont se révéler alors d'une importance primordiale. C'est à ce niveau que nous allons retrouver les microlésions que nous avons évoquées plus haut.

On apporte à juste titre une attention toute particulière à l'apport protéique afin de maximiser la reconstruction des cellules musculaires, mais on occulte souvent que nous avons besoin aussi d'acides gras essentiels afin de favoriser les connections entre le muscle et son aponévrose, ou encore de collagène qui permettra d'améliorer qualitativement la reconstruction du tissu conjonctif de soutien et ainsi prévenir les tendinopathies ou les lésions musculaires.

Pour mener à bien ces réparations, et donc ces transformations, il convient de fournir le bon carburant afin d'apporter au corps des nutriments essentiels qu'il va pouvoir utiliser dans son atelier. Autrement dit, les bons matériaux pour travailler.

L'alimentation, couplée à une bonne gestion de sa charge de travail, devient alors un atout non négligeable dans la recherche de la performance et de la prévention des blessures.

Hydratation et crampes

Une crampe survient à la suite d'un déséquilibre du rapport entre les ions sodium et calcium à l'intérieur du muscle. Ce sont nos fameux « sels minéraux ». C'est en grande partie grâce aux ions calcium que la contraction musculaire se déclenche. Lors de l'effort, nous perdons du sodium, ce qui est responsable de l'activation des messagers permettant l'évacuation du calcium intramusculaire.

Survient alors une accumulation de calcium dans la cellule musculaire qui entraînera un déséquilibre dans la réaction chimique à la base de la contraction. Le corps ne peut plus stopper la contraction musculaire et c'est ainsi qu'apparaît la crampe.

Des crampes répétitives peuvent entraîner une perte de la qualité du tissu musculaire et conjonctif (perte d'élasticité, diminution de la qualité de contraction) favorisant ainsi les lésions musculaires. Cette perte s'explique par la présence de zones de contracture à l'intérieur du muscle.

La crampe peut laisser des traces de son passage.

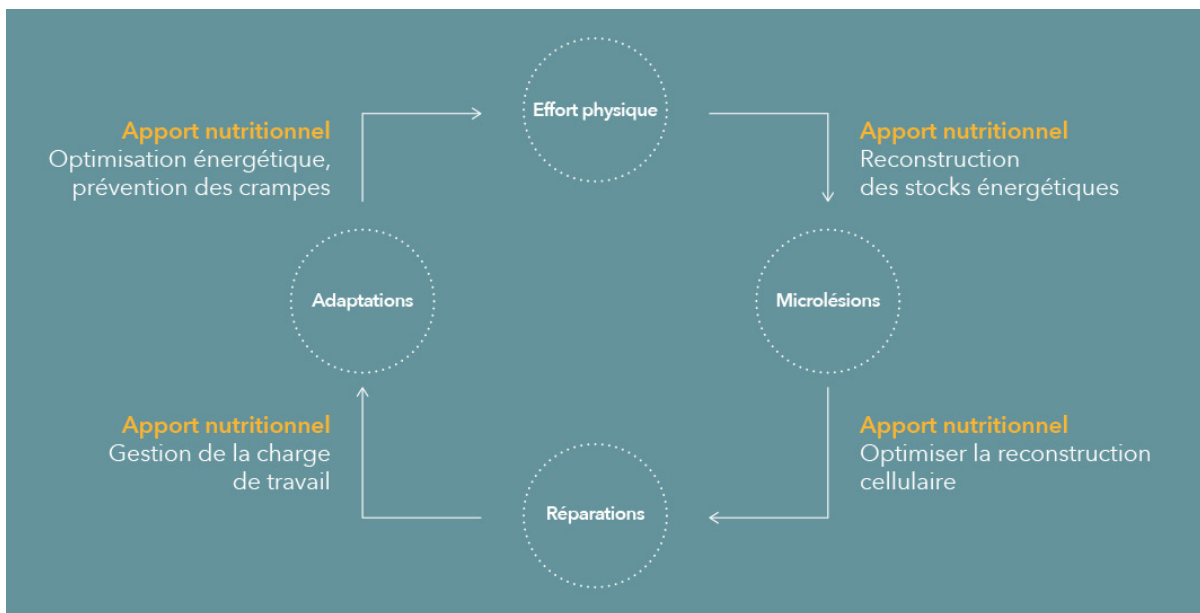
Une bonne raison de bien choisir sa boisson d'effort et de récupération en faisant notamment attention à sa teneur en sels minéraux !

Alimentation et récupération post traumatique ou chirurgicale

Le corps n'est jamais autant mis à l'épreuve qu'après un traumatisme ou une chirurgie.

Autant il est impossible de prévoir un accident, autant il est possible d'anticiper une intervention chirurgicale. Pour permettre d'armer le corps contre les risques infectieux, favoriser le drainage des œdèmes et réguler l'inflammation post-opératoire, on peut penser à mettre en place une alimentation visant à drainer le foie et à renforcer le microbiote (cure de probiotiques). D'autre part, afin de favoriser la reconstruction de tissu de qualité, on privilégiera un apport accru en source de collagène (bouillon d'os, complément alimentaire).

Une récupération optimale passe aussi par des détails dans l'assiette. Ne les négligez pas !



Le repos

Le corps a besoin de plusieurs heures, voire jusqu'à 36 à 48 heures pour récupérer à la suite d'une séance de musculation.

Le sommeil est primordial pour la récupération globale mais aussi pour la récupération et la construction musculaire.

Notions essentielles

- **Les jours sans entraînement sont aussi importants que les jours avec.**

- C'est au repos que le corps et les muscles se construisent / reconstruisent.

- C'est aussi principalement au repos, lors de la récupération, que le corps puise dans les réserves de graisse lors de la sèche ou de la perte de poids.

- Il faut veiller à avoir un **sommeil de qualité** avec un coucher à heures régulières, et entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit.

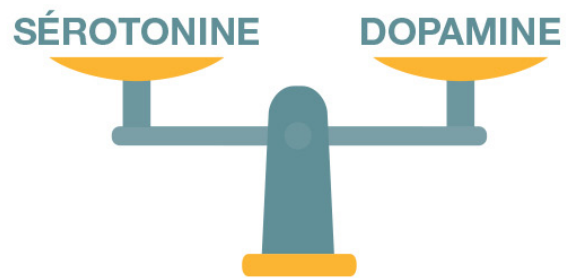
- Il est important de **s'octroyer des siestes** (ou microsiestes de 15 minutes) si le sommeil est insuffisant.

- Il faut veiller à avoir un **bon équilibre des neurotransmetteurs.**

C'est la balance entre les neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, sérotonine, mélatonine) qui gère les phases d'éveil et de sommeil. Cet équilibre est important pour être performant à l'effort.

Les neurotransmetteurs

Voici différents neurotransmetteurs, leur mode d'action et comment favoriser leur synthèse par l'apport de précurseurs dans l'alimentation.



La dopamine, le « démarreur »

La dopamine nous permet de bien démarrer le matin et de nous mettre en action, d'être motivé et d'avoir envie de faire des projets. Elle agit sur la croissance des tissus et régule la sécrétion de l'hormone de croissance, les comportements moteurs (mouvements musculaires). Elle rentre dans le système de récompense et de recherche de plaisir.

Précurseur : la tyrosine.

Quelques aliments riches en tyrosine : laitages, œuf, viande rouge, poisson, oléagineux, avocat, seigle, épinards.

Les signes de déficit en dopamine : baisse de motivation, repli sur soi-même, problèmes de concentration, difficulté à avoir de nouveaux projets, baisse de la créativité, fatigue au réveil.

La noradrénaline, l'« accélérateur »

La noradrénaline intervient sur la concentration, la mémoire. Elle aide à mobiliser l'énergie pour réaliser nos projets. Elle contrôle la libération d'hormones qui régulent le métabolisme. Elle amplifie la réponse aux signaux de récompense, **aide à poursuivre l'effort**.

Précurseur : la tyrosine.

Les signes de déficit en noradrénaline : déprime, fatigue morale, difficulté de mémorisation, difficulté d'apprentissage, baisse de désir, sensation d'être mal aimé.

La sérotonine, le « ralentisseur »

La sérotonine permet la prise de recul, la détente, le contrôle des pulsions et gère l'humeur. On l'appelle aussi « hormone de la sérénité ». 90% de sa production est réalisée au niveau de l'intestin.

Précurseur : le tryptophane.

Quelques aliments riches en tryptophane : laitages, œuf, viande, volaille, poisson, légumineuses, riz complet, tofu, chocolat, banane, amandes.

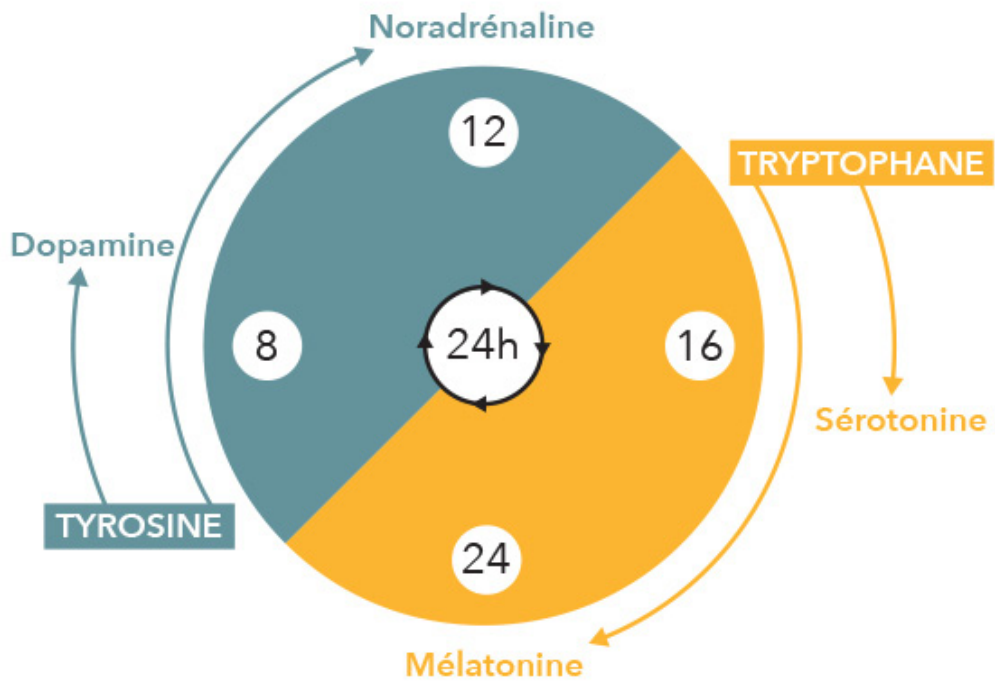
Les signes de déficit en sérotonine : irritabilité, impatience, agressivité, difficulté à supporter les frustrations et les contraintes, vulnérabilité au stress, difficulté à l'endormissement, humeur changeante, pulsions sucrées en fin de journée, dépendance et compulsions (grignotage, tabac, alcool, sport intensif, achats compulsifs).

La mélatonine, hormone du sommeil

Fabriquée à partir de la sérotonine, la mélatonine est sécrétée à partir de 20 heures environ, en réponse à l'absence de lumière, avec un pic entre 2 et 4 heures du matin.

Précurseur : la sérotonine donc le tryptophane.

Les signes de déficit en mélatonine : troubles du sommeil.



Synthèse de la mélatonine par Maxime Burato, diététicien du sport

« Dans le cerveau, la synthèse de la sérotonine dépend de la quantité de tryptophane qui y pénètre à travers la barrière hémato-encéphalique. D'autres acides aminés sont en compétition avec le tryptophane limitant ainsi son entrée dans le cerveau.

L'insuline, dont la sécrétion est augmentée par la consommation de glucides, et dans une moindre mesure de protéines, favorise le passage du tryptophane. Il faudrait donc consommer des glucides en même temps que les protéines sources de tryptophane.

Une fois dans le cerveau, le tryptophane est hydroxylé en 5-hydroxytryptophane (5-HTP) sous l'influence d'une enzyme appelée tryptophane hydroxylase, puis décarboxylé en sérotonine. La transformation de la sérotonine en mélatonine s'effectue essentiellement dans la glande pinéale grâce à l'enzyme hydroxyindole-O-méthyltransférase.

Pour le bon déroulement de toutes ces réactions, l'organisme a besoin de tryptophane, de vitamines B3, B6, B9, de magnésium et de zinc.

Il est important de rappeler que dans une situation d'intestin irritable, l'intestin va consommer une grande partie du tryptophane pour gérer l'inflammation, en réduisant alors la disponibilité de cet acide aminé pour la production de sérotonine et donc de mélatonine.

Il faut donc travailler également sur la restauration des membranes intestinales lorsqu'il existe en parallèle troubles du sommeil et troubles intestinaux. »

Le stress

Le stress est une réaction de défense face à une situation de danger pour l'organisme. Toute réaction de stress se traduit par une sécrétion d'adrénaline et de cortisol destinée à mobiliser l'énergie nécessaire à la fuite ou à la lutte dans le but d'assurer sa survie.

Or, dans notre quotidien, notre stress n'est pas forcément lié à notre survie mais plutôt à la gestion des « soucis » du quotidien. Toutefois, pour l'organisme qui ne fait pas la différence, c'est la même réaction physiologique qui se met en place.

En cas de stress chronique, le cortisol s'accumule, entraînant des troubles de l'humeur et du sommeil, une perturbation de l'immunité et du métabolisme des sucres et des graisses. Sur plus long terme, la sérotonine finit par s'effondrer, suivie par la dopamine, amenant au burn-out.

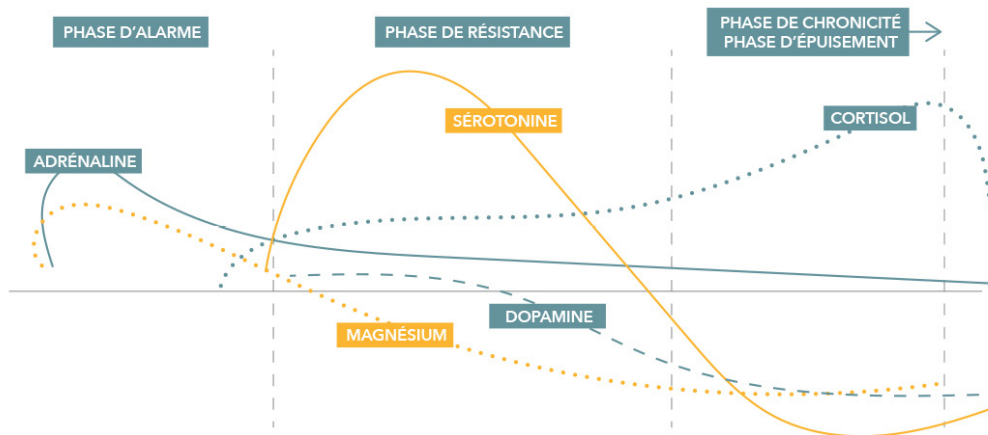
Le stress aigu a un effet de coupe-faim et le stress chronique engendre des grignotages par compulsion de gras et de sucres, dont le stockage est favorisé au niveau abdominal sous l'effet du cortisol qui provoque une augmentation de l'insuline.

Le cortisol est une hormone fabriquée à partir du cholestérol.

Il participe à la régulation de la glycémie et de la pression artérielle, à la réaction anti-inflammatoire et à la gestion du stress. Le cortisol est nécessaire à l'adaptation à l'effort, cependant s'il y a surentraînement la séance de sport devient contre-productive, le cortisol est libéré en trop grande quantité favorisant le catabolisme.

Un stress « chronique » mal géré contribue également au catabolisme musculaire.

Mécanisme du stress



Source : Les Échos de la micronutrition n° 45, www.iedm.asso.fr.

Source : Les Échos de la micronutrition n° 45, www.iedm.asso.fr.

Stress et magnésium

Le magnésium intervient dans la transmission de l'influx nerveux et la synthèse des neurotransmetteurs qui agissent sur l'humeur. Lors d'une période de stress, la sécrétion de cortisol déclenche une fuite urinaire du magnésium, fuite qui va augmenter la vulnérabilité au stress.

En cas de déficit en magnésium, l'on pourra augmenter son apport par les aliments qui en sont riches ou bien par l'apport de

complément de sels de magnésium pour s'assurer de la meilleure biodisponibilité du minéral.

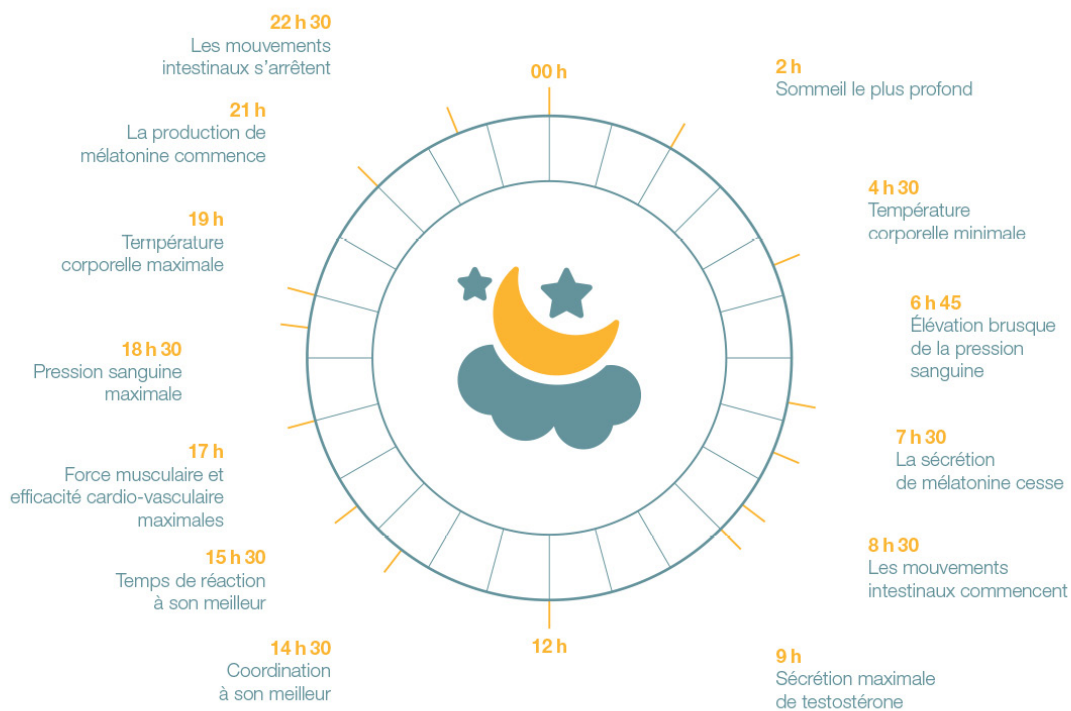
Réduire les effets du stress

Entre le travail, la vie de famille, les tâches du quotidien et les entraînements, il est important de s'octroyer des temps de calme et de relaxation pour réduire les effets du stress.

Différentes pratiques peuvent aider à gérer le stress :

- La méditation de pleine conscience.
- La cohérence cardiaque.
- La sophrologie.
- L'hypnose.
- La sonothérapie.

Mécanique du sommeil



Quelques plantes du sommeil et de la relaxation

Dans l'intérêt d'optimiser la récupération, il est intéressant de **s'assurer un bon sommeil et une bonne relaxation.**

Difficultés à l'endormissement, coucher tardif, réveils nocturnes ou encore insomnies peuvent être dus au stress de la journée, à l'excitation ou à l'hyper-vigilance de l'après-entraînement.

Pour un effet relaxant, antistress et légèrement sédatif

La camomille romaine : plante commune et très répandue en Europe occidentale. Elle a un effet antidépresseur intéressant, surtout chez les personnes à tendance spasmophile ou qui somatisent beaucoup.

Le tilleul : arbre majestueux à écorce lisse et aux feuilles en forme de cœur. Il est légèrement sédatif et anxiolytique.

La mélisse : plante herbacée à feuilles gaufrées cultivée dans toute l'Europe. Elle est sédatif, antispasmodique, cholérétique et digestive. Indiquée pour les digestions lentes et les troubles mineurs du sommeil.

La verveine officinale : plante herbacée cosmopolite des terrains incultes. Elle est tonique du système nerveux, légèrement antidépresseur, légèrement sédatif en apaisant la tension nerveuse, et elle a une action antistress.

Pour un effet sédatif et anxiolytique plus poussé en cas d'insomnies, d'anxiété et de nervosité

La valériane : plante commune des lieux humides. Elle est sédatrice, myorelaxante, dépresseur du système nerveux central avec un petit effet antidépresseur. Indiquée pour les insomnies à l'endormissement suite à des périodes de stress prolongées.

La passiflore : plante grimpante originaire d'Amérique centrale, connue des Aztèques. Sédatrice et anxiolytique (apaisante pour le système nerveux central), antispasmodique entraînant une relaxation musculaire. Indiquée pour les insomnies, troubles du sommeil, anxiété, nervosité, agitation et troubles digestifs d'origine nerveuse.

Les plantes ci-dessus sont à utiliser sous forme de tisanes à prendre après le dîner ou en soirée. Elles sont vendues seules ou en mélanges « sommeil » ou « détente » qui associent plusieurs de ces plantes.

Pour un effet sur l'adaptation au stress

La rhodiola : plante adaptogène, elle favorise l'adaptation et la résistance au stress, empêche la dégradation des neurotransmetteurs et possède des propriétés stimulantes.

Pour un effet sur le métabolisme de la mélatonine

Le griffonia : Griffonia simplicifolia est originaire d'Afrique. Il contient du 5hTP, précurseur de la sérotonine et de la mélatonine. Il agit sur les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur et l'anxiété.

Rhodiola et griffonia se prennent sous forme de compléments alimentaires.

En conclusion

Optimiser son sommeil et sa récupération par :

- Une quantité et une qualité suffisantes.
- Un apport alimentaire adéquat en précurseurs des neurotransmetteurs.
- Une limitation ou une meilleure gestion du stress.

· Des apports suffisants en magnésium.

Optimiser son sommeil et sa récupération pour :

- Construire et reconstruire son muscle.
- Avoir une meilleure adaptation à l'effort.
- Être en forme pour réaliser ses activités sportives et non sportives.
- Avoir un bon moral et équilibrer son humeur.
- **Éviter les pulsions alimentaires** et les grignotages.

Les végétaux et leurs vertus santé

Tous les végétaux sont des « super aliments ».

Si nous consommons régulièrement des aliments des familles représentées ci-dessous, nous serions prémunis contre la plupart des problèmes de santé.

L'alimentation moderne et industrielle est totalement exempte de tous ces bienfaits. Avoir une nutrition basée sur des produits transformés et bourrés d'additifs n'a jamais rendu les gens en forme ni en bonne santé, bien au contraire.

Tout est à portée de main, il suffit de le savoir.

Antioxydants, protecteurs contre certains cancers, détoxifiants, toniques, antiseptiques, antibiotiques, régulateurs du système digestif, voici quelques-unes des principales vertus des végétaux comestibles à consommer sans modération.

À choisir bio bien évidemment car il est maintenant prouvé que **les aliments bio sont beaucoup plus riches en antioxydants** (18 à 69 % de plus) que les aliments issus de l'agriculture intensive et industrialisée.

Pour les personnes présentant des déficiences au niveau du système digestif, certaines fibres peuvent devenir irritantes et renforcer l'inflammation de la muqueuse intestinale. Dans ce cas, pour bénéficier de tous les bienfaits de ces végétaux, il est intéressant de les consommer sous forme de jus frais exempts de fibres et réalisés à l'aide d'un extracteur de jus.

Apiacées



Carotte, céleri, céleri-rave, céleri-pomme, panais, fenouil, persil, persil tubéreux, cerfeuil tubéreux, chervis.

- Dépuratives, toniques cicatrisantes, antioxydantes, antiseptiques, antidiarrhéiques. Bonnes pour la peau et la vue.
- Puissants antioxydants et protectrices contre certains cancers.

Astéracées



Endive, chicorée, scarole, frisée, pissenlit, salsifis, laitue, artichaut, topinambour, cardon, scorsonère.

- Antirhumatismales, antioxydantes, digestives, diurétiques, antiseptiques, cholagogues (stimulent la sécrétion biliaire), calmantes, fortifiantes, stimulantes des sécrétions gastriques.
- Purifiantes et régulatrices.

Brassicacées



Chou blanc, chou rouge, chou pommé, chou-rave, chou-fleur, brocoli, chou frisé, chou romanesco, chou chinois, rutabaga, navet, moutarde, colza, cameline, cresson, roquette, radis, raifort.

- Antioxydantes, dépuratives, antianémiques, antimicrobiennes, cicatrisantes, régulatrices du transit. Stimulantes du foie.
- Protectrices contre certains cancers.

Chénopodiacées



Betterave rouge et jaune, blette, bette à cardes, épinard, chénopode blanc, salicorne.

- Détoxifiantes, calmantes (action sédatrice sur le système nerveux), émoullientes, laxatives, vermifuges, dépuratives, diurétiques. Rôle des nitrites dans la vasodilatation et circulation du sang. Stimulent le drainage des reins, de la vessie et l'épuration du sang.
- Protection et irrigation du cerveau. Protectrices contre certains cancers.

Cucurbitacées



Citrouille, courge, pâtisson, pastèque, melon, concombre, cornichon.

- Antistress, calmantes, dépuratives, diurétiques, régulatrices de la pression artérielle. Action protectrice des yeux contre la dégénérescence maculaire grâce à la zéaxanthine et à la lutéine.
- Hydratantes et antioxydantes.

Fabacées



Pois, petit pois, pois mange-tout, pois chiche, fève, haricot, soja, lentille, luzerne (alfalfa).

- Énergétiques, antiseptiques, diurétiques, vermifuges. Combattent l'anémie, diminuent le cholestérol sanguin, renforcent le système immunitaire.
- Haute teneur en protéines et acides aminés essentiels.

Lamiacées



Ortie, crosne du Japon, menthe, sauge, basilic, thym, romarin, origan, sarriette.

- Antiasthéniques, antiseptiques, antispasmodiques, diurétiques, digestives, cholérétiques (stimulent la sécrétion biliaire), cicatrisantes.
- Régulatrices du système métabolique, digestives, respiratoires et immunitaires.

Liliacées



Oignon, ail, échalote, ciboulette, poireau, asperge.

- Antiseptiques, antibiotiques, bactéricides, dépuratives, toniques, digestives, hypotenseurs. Baisse du cholestérol et régulation du diabète.
- Bactéricides et protectrices des maladies.

Polygonacées



Sarrasin, rhubarbe, oseille, renouée.

- Apéritives, antioxydantes, antianémiques, diurétiques, dépuratives, toniques, stomachiques, laxative pour la rhubarbe et anti-inflammatoires des muqueuses digestives.
- Fluidité du système digestif et sanguin.

Solanacées



Tomate, poivron, aubergine, piment, physalis, pomme de terre.

- Antioxydantes, émollientes, diurétiques, cicatrisantes des muqueuses digestives. Facilitent le transit.
- Puissants antioxydants, protectrices contre certains cancers.

Valérianacées



Mâche, valérianelle, doucette, rampon.

- Apéritives, dépuratives, antistress.
- Antioxydantes et calmantes.



Les compléments « classiques » de la musculation

Avantages et inconvénients pour la performance et la préservation de la santé.

Les compléments alimentaires sont définis comme des « *denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique* ».

Cet ouvrage est axé sur la diététique et donc principalement sur l'utilisation et la combinaison des bons aliments pour atteindre ses objectifs.

Cependant, il est parfois difficile de couvrir tous nos besoins par l'alimentation, il peut donc y avoir un intérêt à utiliser certains compléments alimentaires.

La complémentation est, par définition, faite pour « compléter », c'est-à-dire pour combler un manque.

Elle ne doit donc pas être systématique, surtout s'il n'y a pas de manque.

Nous apporterons donc ici une réflexion simple et de bon sens quant à l'utilisation ou non de ces produits afin que le lecteur puisse faire les bons choix en fonction de ses objectifs et de son état physique et de santé du moment.

Pour avoir plus de détails sur les compléments, leur dosage et leurs effets vantés, il existe des ouvrages spécialisés à ce sujet.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Les protéines de lait

Maxime Burato, diététicien du sport

Les protéines en poudre de lait sont probablement les compléments alimentaires pour sportifs les plus vendus au monde.

Le lait contient deux types de protéines de qualité : la caséine et le lactosérum. La proportion de caséine est de 80 %, tandis que celle de la whey issue du lactosérum est de 20 %.

Ces deux protéines sont séparées pendant la transformation du lait en fromage : c'est au moment du caillage du lait souvent effectué avec de la présure (coagulant naturel) que se regroupent en bas dans le caillé, les caséines, et en haut dans une partie liquide (petit-lait) le lactosérum (whey protéine).

Le lactosérum ou whey

Concernant le lactosérum (la whey) ou petit-lait, le fabricant a le choix d'opter pour une protéine dite « fromagère », sous-produit de la fabrication de fromage.

La protéine dite « laitière » ou « native » ne subit aucune transformation préalable, elle conserve ses qualités intrinsèques (traitements basse température).

Il existe trois sortes principales de whey en poudre :

- La whey : entre 70 et 83 % de protéines pour 100 g avec une valeur biologique élevée, une teneur en glucides et lipides moyenne, et la présence de lactose.

- L'isolat de whey : entre 90 et 95 % de protéines pour 100 g. C'est une protéine de qualité supérieure, facilement absorbée, avec une bonne valeur biologique, plus élevée que celle de la whey. La teneur en glucides et lipides est très faible, la teneur en lactose quasi nulle.

- Hydrolysate de whey : entre 80 et 90 % de protéines pour 100 g. C'est une protéine haut de gamme obtenue par hydrolyse : les chaînes de protéines sont décomposées par action enzymatique en peptides (chaînes de deux acides aminés ou plus). Elle est donc prédigérée et plus rapidement assimilable par l'organisme. Idéale pour les sportifs avec des soucis gastriques.

Les protéines en poudre sont riches en acides aminés essentiels avec peu de graisses et de sucre. Le coût au gramme de protéines est moins élevé que celui de la viande et du poisson.

Elles permettent de varier les sources de protéines et d'atteindre plus facilement un quota élevé. De plus, elles apportent une variété de goûts et se digèrent plus vite que la viande, ce qui est pratique autour de l'entraînement pour ne pas occasionner des lourdeurs d'estomac.

Les protéines en poudre sont également simples d'utilisation : pas besoin de cuisson ou autre préparation, elles se mélangent facilement avec de l'eau ou du lait et ne nécessitent pas de réfrigérateur.

Ce qui est très intéressant, c'est que l'on peut comme une farine les intégrer partout, : crêpes, gâteaux, soupe, smoothie. Les possibilités suivant la saveur sont illimitées.

Avant l'entraînement, la whey vous permettra d'augmenter la synthèse protéique et de réduire le catabolisme dû à l'entraînement.

Après l'entraînement, la protéine en poudre améliore la récupération et participe à l'anabolisme. Associé à une dose de glucides, vous mettez toutes les chances de votre côté pour construire du muscle et réduire la fatigue musculaire.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

La caséine

Il existe sur le marché deux formes de caséine :

- La caséine micellaire : c'est la forme la plus populaire et celle qui est digérée le plus lentement.
- L'hydrolysate de caséine : cette forme est pré-digérée et absorbée plus rapidement.

Une étude française du Centre de recherche en nutrition humaine à Clermont-Ferrand a testé la vitesse de digestion de la whey et de la caséine (voir schéma ci-dessous).

L'idéal est donc de varier whey et caséine suivant les timings des repas. Si les plages entre les repas sont longues, plutôt consommer de la caséine, comme au coucher par exemple (jeûne nocturne).

Elle permet tout comme la whey de construire de la masse musculaire lors des périodes de repos.

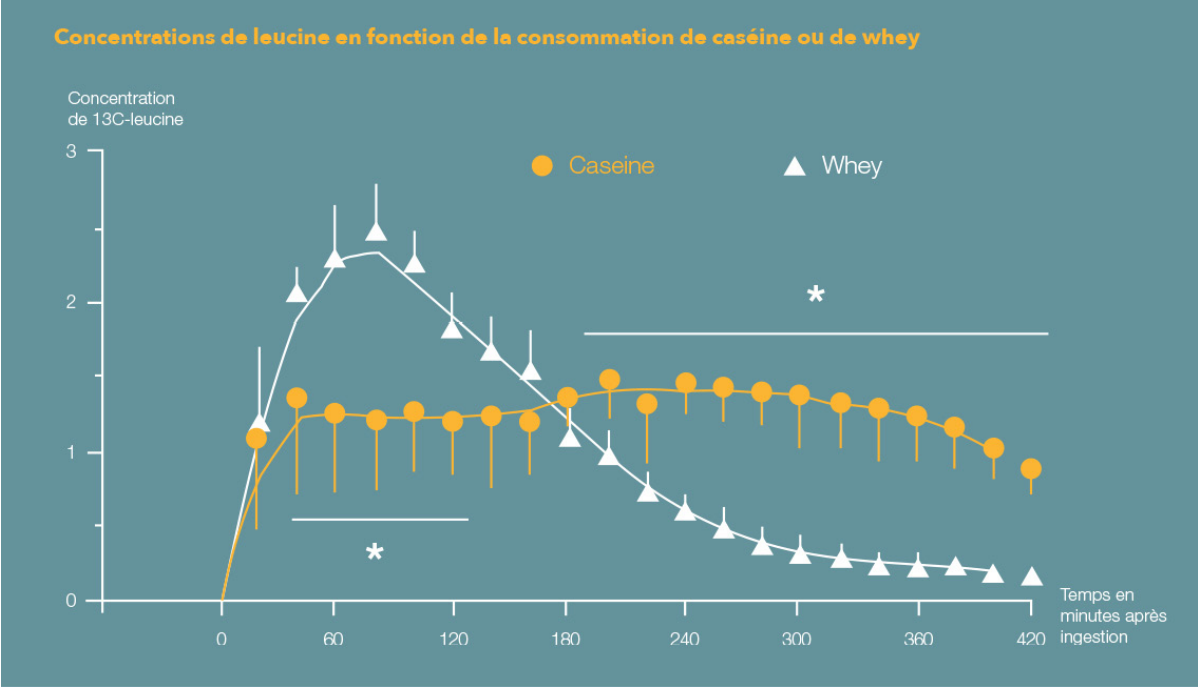
La caséine contient également tous les acides aminés essentiels et est de très bonne qualité.

Son assimilation est plus lente que pour la whey du fait de sa coagulation dans l'estomac, ce qui la rend plus longue à digérer. Les acides aminés arrivent alors plus progressivement dans le sang.

Son principal inconvénient est qu'elle peut selon le terrain de la personne favoriser l'hyperperméabilité intestinale.

Elle est donc à déconseiller chez les personnes présentant déjà des troubles intestinaux ou un terrain génétique favorable aux maladies auto-immunes.

Concentrations de leucine en fonction de la consommation de caséine ou de whey





Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Comment choisir ses protéines de lait ?

De la meilleure qualité possible ! **Vérifiez toujours l'origine du produit et sa liste d'ingrédients.**

- **100 % whey** (pas de mélanges qui sont souvent réalisés pour augmenter les profits...) ou 100 % caséine.
- **Pas d'additifs.**
- Si possible **sans édulcorant.**

Pour le sportif éthique dont la priorité est le respect de ses valeurs de préservation de l'environnement, il existe maintenant de plus en plus de protéines en poudre de lait bio issues d'élevages respectueux du bien-être de l'animal, de circuits durables et écoresponsables.

À noter

Si votre protéine de lait vous provoque des ballonnements, des gaz ou encore des diarrhées, il faut alors en changer et en choisir une de meilleure qualité ou tout simplement arrêter les compléments à base de lait car vous avez une sensibilité intestinale.

Toute protéine vendue en gros à petit prix cache une mauvaise qualité. Vous le paierez tôt ou tard par des problèmes digestifs, de santé ou tout simplement par une absence de progression à l'entraînement.

Quelle quantité ?

À définir en fonction de ses besoins journaliers évalués dans les chapitres précédents. La protéine en poudre vient en remplacement d'une source alimentaire lors d'un repas ou d'une collation, soit généralement 20 à 40 g par prise.

Quand ?

Une à deux fois par jour au maximum lors de la collation autour de l'entraînement les jours avec sport, et si possible privilégier les protéines de source alimentaire les jours sans sport.

Les avantages

- **Le côté pratique** : pouvoir emporter partout sa source de protéines, surtout quand il n'est pas possible d'avoir des aliments solides de qualité. Notamment en collation autour de l'entraînement ou lors de déplacements lorsque l'on n'est pas sûr de pouvoir avoir une quantité suffisante de protéines de qualité (par exemple en avion, dans le train...).
- **La qualité de la protéine** et sa rapidité d'assimilation.

Les inconvénients

- **Allergisante chez les personnes sensibles.**

Comme vu précédemment, la protéine de lait peut être reconnue comme allergisante par l'organisme chez certaines personnes qui

ont un terrain favorable aux maladies auto-immunes ou une sensibilité intestinale, et elle peut déclencher un processus inflammatoire avec tous les risques qui en découlent.

- **Présence d'édulcorants.**

Les édulcorants, consommés en excès, peuvent être toxiques pour l'organisme.

- **La qualité du produit fini** doit être vérifiable.

- **L'éthique** : ces protéines de lait sont pour la plupart issues de vaches laitières surexploitées dans des usines, qui ne voient jamais le jour et qui sont bourrées d'hormones et d'antibiotiques. Toutes les traces de ces produits qui se retrouvent dans le lait se retrouvent aussi forcément dans leurs protéines... à moins d'avoir une protéine issue de lait bio.

L'on conseille dans le chapitre précédent de limiter sa consommation de laitages et de les choisir de qualité ; il en est de même pour les protéines de lait.

Les autres protéines animales

- **La protéine d'œuf** : elle est de très bonne qualité car elle contient tous les acides aminés essentiels dans des proportions optimales et propose une alternative aux protéines de lait, cependant son goût reste l'inconvénient principal. Quant à l'origine du produit, pour une question de profit, il est bien évident que ce ne sont pas des œufs issus d'élevages en plein air ni bio donc d'une qualité forcément plus faible. Donc autant consommer de vrais œufs frais et bio !

- **La protéine de bœuf** : il ne faut pas se leurrer, ce n'est pas de la protéine issue d'un bon steak de boucher réduit en poudre, mais plutôt les déchets de viande que les usines ne peuvent exploiter.

Les protéines végétales

Elles représentent une alternative pour les végétariens et les personnes ne souhaitant pas consommer de protéines laitières ou animales.

- **La protéine de soja** : elle contient jusqu'à 90 % de protéines et a l'avantage de présenter une bonne qualité grâce à la présence de tous les acides aminés essentiels, cependant elle est riche en phyto-œstrogènes (c'est la version végétale des œstrogènes qui sont des hormones féminines) et en antinutriments qui vont empêcher ou limiter l'absorption de certaines vitamines et minéraux ou parfois même des acides aminés.

- **La protéine de riz et la protéine de pois** : elles contiennent en moyenne 80 % de protéines. Comme vu dans le chapitre sur les protéines, les protéines végétales issues des céréales et légumineuses présentent des acides aminés limités, ce qui réduit leur qualité en comparaison avec les protéines animales. Elles sont donc à associer pour avoir une protéine complète. Elles présentent également des antinutriments.

- **La protéine de chanvre** : elle est composée en moyenne de 50 % de protéines et représente une autre alternative aux protéines animales car elle contient tous les acides aminés essentiels, bien que peu de lysine. Elle ne présente peu ou pas d'antinutriments et c'est une bonne source d'oméga 3.

Avantages et inconvénients des protéines en poudre

Les avantages

- Pratiques à utiliser **autour de l'entraînement**.

- **Rapidement assimilables.**
- Contiennent tous les **acides aminés essentiels.**
- Permettent de **contrer le catabolisme** induit suite à l'entraînement et de favoriser l'anabolisme.

Les inconvénients

- La **qualité à vérifier.**
- La **présence d'additifs.**
- La réelle **capacité d'assimilation et de digestion** propre à chacun.
- Les **effets nocifs** possibles à long terme sur les intestins.
- Peuvent **induire des allergies** chez les personnes sensibles.
- La **présence d'antinutriments** pour les protéines végétales.

Les autres compléments

Les BCAA ou acides aminés branchés

Les acides aminés branchés sont trois acides aminés essentiels : **la valine, la leucine et l'isoleucine.**

Ce sont les plus transaminés au niveau musculaire pendant l'exercice. Ils servent de carburant au muscle, d'autant plus lorsque les réserves de glycogène sont épuisées. S'ils ne sont plus en quantité adéquate dans le sang, l'organisme va aller les puiser dans le muscle, ce qui engendre un catabolisme.

Afin de contrer ce phénomène, il serait donc intéressant d'en apporter de manière externe par les compléments : · **Avant l'effort**

pour éviter que le muscle ne puise dans ses propres réserves.

- **Après l'effort** pour reconstituer les réserves épuisées et aider les fibres musculaires à se reconstruire.

Les BCAA jouent un rôle fondamental dans la modulation de la synthèse et la dégradation des protéines musculaires.

La leucine est apparue depuis plusieurs années comme l'acide aminé le plus efficace pour moduler la synthèse des protéines. Elle augmente la sécrétion d'insuline (intéressant dans l'anabolisme), augmente la production des protéines, augmente les performances cérébrales et favorise une synthèse optimale de la glutamine (effet positif sur l'immunité et le système digestif).

À noter

Tous les aliments sources de protéines contiennent des BCAA, notamment les viandes, les œufs et les laitages. Si l'on a consommé une collation avant le sport et respecté un certain délai de digestion, les acides aminés seront bien présents dans le sang et disponibles pour l'activité physique. De même si l'on consomme une source de protéines juste après l'entraînement pour favoriser la récupération.

La spiruline

C'est une micro-algue extrêmement riche en protéines, fer, bêta-carotène, vitamines et minéraux. Elle contient tous les acides

aminés essentiels et donc les BCAA.

Cela en fait donc un complément très intéressant pour le sportif pour la **récupération musculaire** et de l'organisme en général.

Le gainer

Utilisé essentiellement pour une prise de masse, le gainer permet de compléter l'apport énergétique des personnes qui n'arrivent pas à augmenter leur ration.

Il est source de sucres notamment de maltodextrines, de fructose et de protéines de lait ou d'œuf.

Il contient un minimum de 15 g de protéines pour 100 g, entre 50 et 80 g de glucides pour 100 g et un maximum de 3 à 5 g de lipides pour 100 g.

Le plus : permet de compléter ses apports énergétiques lorsque l'alimentation ne suffit pas.

Le moins : les sucres en excès favorisent le stockage de graisse, surtout les sucres à IG haut et le fructose.

Il est possible de composer son gainer maison, à base de flocons de céréales complètes type avoine ou sarrasin, de fruits frais ou secs et d'une source de protéines.

La créatine

C'est un dérivé d'acide aminé naturel, présent principalement dans les fibres musculaires et le cerveau. Elle joue un rôle dans l'apport d'énergie aux cellules musculaires et dans la contraction musculaire.

Elle est naturellement produite ou synthétisée dans le corps à partir de certains acides aminés. Les végétariens ont des taux de créatine

beaucoup plus faibles que les omnivores, il serait donc intéressant qu'ils se complémentent.

Elle améliore la performance sur les efforts brefs et intenses de type anaérobie.

La prise de créatine augmente le niveau de phospho-créatine dans les muscles de 0 à 20 %.

Ses avantages si elle est bien assimilée et utilisée par l'organisme :

- **Gain de force** et donc gain de masse musculaire.
- **Meilleure récupération** entre les exercices et après l'entraînement.
- **Meilleure utilisation des ressources énergétiques.**

Ses inconvénients :

- **Résultats variables** selon les personnes.
- **Augmentation de la production de créatinine dans le sang** de façon transitoire, ce qui peut entraîner des résultats faussement alarmants à ce test. Cependant, à l'arrêt du supplément, tout revient dans les normes.
- Déconseillée chez les **personnes souffrant d'insuffisance rénale.**

Les « boosters » et les « brûleurs de graisse »

Ce sont souvent des compléments à base de plantes qui vont stimuler le métabolisme, la vigilance, la lipolyse et l'élimination.

Plantes à caféine qui stimulent le métabolisme et la lipolyse :

- Maté.

- Thé vert.
- Guarana.
- Café.

Plantes à huiles essentielles accélérant le processus d'élimination par stimulation de la fonction hépatique :

- Oranger amer (*Citrus aurantium*) et oranger doux (*Citrus cinensis*).
- Pamplemousse (*Citrus x paradisi*).
- Citron (*Citrus limonum*).

Plante stimulant le métabolisme par activation de la glande thyroïde :

- Fucus.

Certains de ces produits peuvent être nocifs, consommés en excès en usage prolongé, et risqués pour la santé.

La complémentation doit toujours être de courte durée et encadrée.

Ces compléments, si les ingrédients restent naturels et sans danger (toujours vérifier la liste des ingrédients et favoriser des produits réglementés en France), peuvent constituer **une aide en soi mais surtout contribuer à la motivation.**

Certes les effets de ces plantes sont avérés, cependant en fonction du mode d'extraction de la plante et de son dosage, il va rester plus ou moins de principes actifs dans le produit fini.

Il est bon de rappeler qu'il n'existe pas de produit miracle qui fasse prendre du muscle ou perdre de la graisse. Ce sont les efforts à long

terme, liés à l'assiduité, à la qualité des entraînements et à une alimentation adaptée qui fourniront les résultats escomptés. Donc, il faut toujours se méfier des allégations alléchantes.

La caféine

La caféine et ses dérivés permettent de retarder l'arrivée de la fatigue et d'accroître la vigilance.

Attention aux effets neuro-comportementaux indésirables à forte dose : céphalées, insomnie, nervosité, irritabilité, anxiété, tremblements.

La caféine est considérée comme produit dopant au-delà de 12 mg par litre d'urine.

Il est conseillé de ne pas excéder les 200 à 300 mg par jour.

Attention au cumul de caféine :

- 110 à 150 mg pour 1 tasse de café filtre.
- 100 mg pour 1 tasse d'expresso.
- 60 à 100 mg pour 1 mug de thé.
- 34 mg dans 1 canette de Coca-Cola.
- 15 mg dans 1 barre de chocolat noir.

Les vitamines et minéraux

Tout au long des différents chapitres, nous avons vu **l'importance des vitamines et minéraux pour la santé et l'activité physique**, leurs actions (chapitre 1, *Les vitamines et minéraux*) et leurs sources naturelles (chapitre 3, *Les fruits et légumes*).

Une alimentation variée et équilibrée devrait normalement couvrir nos besoins. Cependant, il est possible de compléter par des multivitaminés de qualité ou des cures de minéraux dans certains cas :

- Grosses périodes de **fatigue et de stress**.
- Périodes **d'entraînements intensifs** ou de préparation à une compétition.
- Régime de **sèche ou de perte de poids**.
- Lorsque l'on est **peu exposé au soleil**, il est alors indispensable de se compléter en vitamine D.

Les jus de fruits et légumes frais réalisés grâce à un extracteur permettent aussi de régénérer et reminéraliser l'organisme.



En conclusion

Le monde des compléments alimentaires est très lucratif. Par exemple, si l'on ramène le prix de la vitamine C au kilo, cela revient à 300 à 400 euros le kilo.

Certains laboratoires ne sont ni plus ni moins que des industriels qui se cachent derrière l'étiquette « santé » pour vendre. Pour ceux-ci, la course peut être au profit et pas forcément à la qualité. Il est important de bien se renseigner avant de se complémenter et de se poser les bonnes questions pour faire les bons choix. **Il existe heureusement d'autres laboratoires qui sont plus éthiques.**

Attention également au pays d'origine du complément. Privilégier des marques ou laboratoires respectant les normes françaises. Plusieurs études prouvent la présence de substances interdites dans des compléments peu contrôlés issus de l'étranger.

Finalement, si l'on est en bonne santé, ne pourrait-on pas trouver tout ce dont on a besoin dans l'alimentation et dans les plantes ?



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



CHAPITRE 5

Les clés pour
réussir à atteindre
ses objectifs

Voici quelques clés pour réussir à atteindre ses objectifs. Chacun y trouvera ses leviers propres. L'idéal serait de tenir un cahier ou un journal spécifique pour la mise en place de sa nutrition, pour suivre son évolution, et de noter les clés qui sont pertinentes pour vous.

1. Se fixer des objectifs réalisables

Il est important de se fixer des objectifs réalisables.

Nous avons tous une morphologie qui nous est propre, qui dépend de nos gènes et de notre mode de vie. Tout cela définit ce que l'on appelle le poids d'équilibre. Le cerveau l'a enregistré comme normalité et fait en sorte de le maintenir.

Il faut du temps à l'organisme pour intégrer les changements corporels. Ces changements ne sont pas linéaires et les phases de stagnation sont donc normales.

2. Mettre en place les changements pas à pas

La mise en place de nouvelles habitudes alimentaires n'est pas toujours aisée. Cela demande de remettre en question plusieurs usages et fonctionnements (moyen d'approvisionnement, choix des courses, organisation des repas, nouvelles solutions pour les repas à l'extérieur, repas de famille...).

Il est tout à fait possible de tout changer d'un coup, de réaliser son plan nutritionnel et de s'y tenir (méthode radicale) ou bien de procéder pas à pas comme proposé ci-dessous (méthode plus

douce). Le but est d'arriver à suivre ce rééquilibrage dans le temps et non de créer du stress et des frustrations amenant à l'échec.

Au préalable relever ses habitudes alimentaires sur 1 à 2 semaines

Prendre note de ses habitudes sur une à deux semaines permet de se rendre compte de ses excès, de ses manques (repas trop tardifs, repas sautés...), mais aussi de ce que l'on estime équilibré.

L'idée est d'avoir une vision objective de notre mode alimentaire, de pouvoir analyser nos erreurs et de commencer à les rectifier.

Commencer par éliminer au maximum les produits transformés et le superflu

Plats tout prêts, chips, charcuterie, gâteaux, bonbons...

Souvent, en les retirant de nos placards et en mangeant mieux, on se rend compte qu'on n'en avait pas tant besoin que ça.

Supprimer les grignotages et se garder une collation pour la matinée ou l'après-midi.

Construire un équilibre à partir de repères visuels

Utiliser ces repères visuels d'assiette pour construire votre repas sans forcément peser les aliments pour l'instant et s'octroyer quelques repas « libres » (*Les 4 assiettes équilibrées*).

Inscrire ses repas sur un semainier et inscrire ses ressentis de faim avant repas et de satiété après repas (au moins 15 à 20 minutes

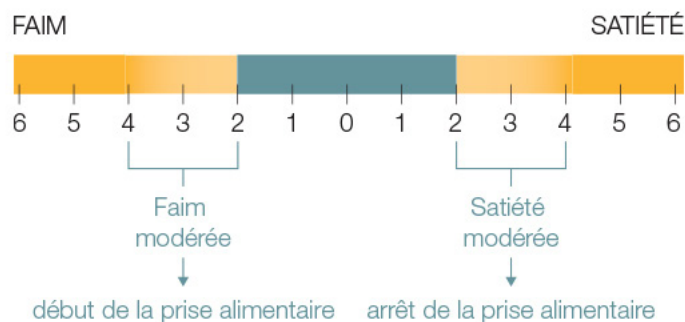
après le repas). Noter de 1 à 10 comme proposé sur l'échelle ci-après.

Les repères de la faim

- Sensation de **creux dans le ventre**, de vide.
- **Appétit pour les aliments** sans les voir ou en entendre parler.
- **Gargouillements** dans le ventre.
- **Fatigue**, baisse d'énergie, baisse de concentration.
- **Irritabilité**.
- **Mal de tête**.

Les repères de la satiété

- Sensation d'être **satisfait**.
- Ventre assez **plein**.
- Sensation de **bien-être**.
- **Moins d'envie** de manger.
- **Moins d'attrait** pour les aliments.
- **Ralentissement de la vitesse** à laquelle on mange.



Parfois la soif peut être interprétée comme de la faim. En cas de doute, tester de boire un grand verre d'eau pour voir si cela passe simplement.

L'envie de manger est différente de la vraie faim. Elle arrive de manière subite et peut être provoquée par l'ennui, la vue ou l'odeur d'un aliment ou suite à un stress.

La pensée est focalisée sur l'obsession de manger, l'envie se fait essentiellement sur des aliments en particulier, gras et / ou sucrés.

Il est normal d'avoir des envies, surtout au début des changements car le corps était habitué à un certain dosage de sucres et de graisses et réclame sa dose. Les sucres et les graisses agissent comme des « drogues » pour le cerveau et alimentent un circuit de récompense.

Cet effet s'atténue rapidement lorsque l'on rééquilibre l'alimentation avec de belles assiettes rassasiantes et complètes.

D'autre part, **la sérotonine joue un rôle primordial dans le contrôle de l'humeur**, de la satiété et des pulsions. Un déficit en ce neurotransmetteur va limiter la capacité à résister à la frustration, c'est-à-dire favoriser les « craquages ». Il est donc important de veiller à son apport en tryptophane (voir *Le repos*) et à son équilibre intestinal (voir *La digestion*).

Si le besoin de récompense en fin de journée est très présent à certains moments, prévoir des aliments plaisir intéressants nutritionnellement (exemples : 1 ou 2 carrés de chocolat noir, quelques amandes ou noix, une part de fromage frais de brebis ou chèvre, un dessert maison), plutôt que de s'infliger des frustrations répétées favorisant le craquage en quantités importantes.

Il faut au minimum 2 semaines à l'organisme pour s'adapter à ces nouvelles habitudes. Tenir l'attention pendant cette période car la faim et l'envie peuvent se manifester régulièrement.

Prévoir ses repas pour plusieurs jours à l'avance

Se poser et réfléchir à ce dont on a besoin pour les jours à venir : chercher des idées de repas, des recettes diététiques sur Internet.

Cuisiner plusieurs repas à l'avance si possible ; cela a même un nom, le « batch cooking ».

Se fixer des jours récurrents pour les courses (par exemple mardi et samedi) et les réaliser en étant rassasié pour éviter les tentations.

Cette organisation permet un gain de temps au final et évite les repas préparés à la dernière minute.



PETIT DÉJEUNER



DÉJEUNER



SNACK



DÎNER



ENTRAÎNEMENT

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Commencer à apporter de la précision

Une fois que ces nouvelles habitudes commencent à s'intégrer, l'on peut se mettre à évaluer les proportions pour être plus précis, et se référer aux besoins nutritionnels liés à ses objectifs et aux programmes types donnés en modèle.

Il peut être utile d'avoir une application de calcul de ses apports (compteur de calories et nutriments) et de suivi de ses repas. **Calculer ses apports sert à mettre du cadre**, mais n'est aucunement garant de la réalité. **Il faut accepter une marge d'erreur de 200 à 300 kcal près** sur notre dépense réelle ou sur nos apports réels.

3. Suivre son évolution

Le miroir n'est pas toujours un bon repère, préférer les photos prises une fois par mois dans les mêmes conditions.

Balance ou pas ? Il n'y a aucune obligation de se peser, la sensation dans les vêtements peut être un bon indicateur, tout dépend de l'exigence personnelle. **L'idée est de ne pas tomber dans l'obsession.**

Si l'on a besoin de vérifier son poids et / ou son taux de masse grasse, **l'idéal est de le faire une fois par semaine au maximum dans les mêmes conditions (plutôt le matin à jeun)**, en milieu de semaine ou à distance d'un repas extra. **Les repas « extra » apportent un excès de sel entraînant une rétention d'eau** (donc du poids en eau), qui sera éliminé les jours suivants. Le poids un lendemain de fête n'est donc pas objectif.

L'on peut également suivre ses performances physiques et les noter à chaque entraînement (charges soulevées, nombre de répétitions, pourcentage de travail, kilomètres parcourus...).

Les paliers de stagnation sont tout à fait normaux, la perte de poids / masse grasse ou la prise de muscle ne sont pas des phénomènes linéaires. Il peut sembler ne rien se passer pendant plusieurs semaines et d'un coup l'évolution apparaît.

4. Respecter le rythme naturel de son corps

Comme expliqué dans les chapitres précédents, l'organisme met en place des processus complexes de durée variable afin de prendre du muscle ou de perdre de la masse grasse.

Il faut accepter que cela prenne du temps, garder ses objectifs en vue et se féliciter de chaque étape franchie. **Penser à tout le chemin parcouru pour arriver jusqu'à maintenant aide énormément à se remotiver.**

5. Ne pas négliger les facteurs limitants

Les situations de stress, le manque de repos / sommeil, les carences, les troubles digestifs et les inflammations chroniques peuvent entre autres aussi retarder les résultats.

Il est important de veiller à prendre soin de soi dans toutes les sphères.

Quelques repères

Fatigue et troubles de l'humeur

- Je me sens **fatigué(e)**.
- J'ai des **difficultés à me motiver**.
- J'ai des **problèmes de sommeil**.
- J'ai des **baisses de concentration**.
- J'ai des **difficultés de mémoire**.
- Je me sens **anxieux(se)**.
- Je me sens **angoissé(e)**, je me sens **déprimé(e)**.

Agir grâce aux conseils donnés dans *Le repos*.

Troubles digestifs

- J'ai des **reflux**.

- Je ressens des **nausées**.
- J'ai des **diarrhées**.
- Je suis **constipé(e)**.
- Je présente des **alternances diarrhée / constipation**.
- J'ai des **ballonnements**.
- J'ai des **douleurs au ventre, des spasmes**.

Agir grâce aux conseils donnés dans *La digestion*.

Troubles ostéo-articulaires

- Je ressens des **douleurs au niveau du dos, du cou**.
- Je **souffre des articulations** (poignets, coudes, épaules, chevilles, genoux, hanches).
- J'ai **mal dans les muscles, les tendons**.
- Je me **blesse facilement** à l'effort.

Agir grâce aux conseils donnés dans *L'équilibre acido-basique et L'inflammation*.

La résistance à l'insuline

La résistance à l'insuline est un facteur pouvant limiter la perte de poids. L'insuline, hormone sécrétée par le foie, permet de réguler la glycémie. Elle transporte le glucose dans les cellules pour leur fournir de l'énergie, dans les muscles et dans le foie, sous forme de glycogène, pour la stocker.

Les personnes en surpoids, présentant un excès de graisse au niveau abdominal (tour de taille supérieur à 102 cm pour les hommes et à 88 cm pour les femmes), ont une forte probabilité de présenter une résistance à l'insuline.

L'action de l'insuline est alors perturbée et les organes ne réussissent plus à capter et à entreposer aussi efficacement le sucre. Le corps répond donc en sécrétant davantage d'insuline. **Ce surplus stimule la production de triglycérides par le foie et favorise l'accumulation de gras.**

Cela engendre également divers troubles métaboliques. À plus long terme, la surproduction d'insuline peut entraîner l'apparition d'un diabète de type 2.

Cet état est cependant réversible. Le changement d'habitudes vers une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière peuvent nettement améliorer la sensibilité à l'insuline.

Cependant ces changements ne sont parfois pas suffisants pour renverser la tendance si la personne est dans un état avancé et le recours à un traitement est alors nécessaire.

Il est donc important de faire un bilan sanguin annuel (en général et surtout) lorsqu'on présente des facteurs de risques de diabète et d'être

conseillé par son médecin.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

6. Prendre en compte ses drivers de motivation

Nous avons tous reçu des messages contraignants d'éducation dans l'enfance nous amenant à être dans des drivers de motivation qui influencent notre façon d'agir au quotidien (*Taibi Kahler, Hedges Capers 1974*). Nous ferons ici le lien avec la pratique sportive, la nutrition et la réussite des objectifs en fonction de chaque driver.

Nous suivons tous ces commandements la plupart du temps et nous sommes soumis à un ou deux plus particulièrement qu'aux autres.

Ils sont classifiés en 5 drivers : « Sois parfait » ; « Fais plaisir » ; « Fais des efforts » ; « Sois fort » ; « Dépêche-toi ».

Ces drivers agissent comme : « Je serai OK si je suis parfait » ; « Je serai OK si je suis fort », etc.

« Être OK » porte l'idée d'être acceptable, digne d'amour, d'être quelqu'un de bien.

Voici quelques repères pour vous aider à cibler vos tendances de comportements en lien avec la motivation et les clés pour réussir à atteindre vos objectifs.

Sois parfait

La personne dont le levier de motivation principal est « sois parfait » vise le sans-faute et la perfection dans la plupart des domaines de sa vie, et a une attitude corporelle plutôt droite.

Ses atouts : cherche toujours à s'améliorer, fait bien son travail, recherche la perfection, va dans les détails. Tout est contrôlé, tout est programmé dans l'efficacité.

Dans ses entraînements : performance, progression régulière, programme suivi.

Dans sa diététique : menus et repas programmés à l'avance, suivi méticuleux des recommandations.

Ses difficultés : risque d'épuisement, car il n'y a pas de limite, jamais satisfaite du résultat.

Dans ses entraînements : risque d'épuisement et de blessure. Toujours plus d'entraînement. Ce n'est jamais assez, assez bien, insatisfaction, surcharge.

Dans sa diététique : risque de s'imposer un régime trop strict, peu de place laissée au plaisir et à la créativité, peu de repas conviviaux ou de sorties plaisir. Risque de n'être jamais satisfaite du résultat physique, pense avoir toujours quelque chose à améliorer.

Les clés : s'autoriser à faire des erreurs, accepter que les erreurs aident à s'améliorer, s'autoriser à faire des pauses. Accepter ses imperfections

Fais plaisir

La personne dont le levier de motivation principal est « fais plaisir » a la nécessité de satisfaire autrui.

Ses atouts : goût du contact humain, bienveillance avec les autres, empathie. Recherche l'amour et l'approbation des autres.

Dans ses entraînements : préfère les cours collectifs, les cours encadrés par un coach, suit bien les exercices et les conseils pour recevoir de l'attention, est fidèle à sa pratique sportive, à son cours, à son professeur.

Dans sa diététique : suit bien les conseils des professionnels, prépare des plats diététiques et conviviaux, prend du plaisir à cuisiner.

Ses difficultés : risque de se dévaloriser si elle ne reçoit pas les signes de reconnaissance attendus, facilement blessée par la critique.

Dans ses entraînements : peut faire du sport pour faire plaisir à quelqu'un et non pour elle-même, peut suivre une tendance qui ne lui correspond pas, peut perdre en motivation si pas de valorisation de l'extérieur. Difficulté à dire non si un exercice est trop difficile ou épuisant. N'osera pas dire quand c'est trop. Peut abandonner sa pratique sportive si ça ne convient pas au conjoint ou à la famille.

Dans sa diététique : risque de ne pas tenir sa nutrition dès qu'il y a des convives par peur de gêner. N'osera pas dire non si quelqu'un insiste pour qu'elle reprenne du plat, du dessert, etc. Peut abandonner sa nutrition si ça ne convient pas au conjoint ou à la famille.

Les clés : se faire plaisir à soi, faire les choses pour soi, écouter ses limites et les respecter.

Fais des efforts

La personne dont le levier de motivation principal est « fais des efforts » a besoin de montrer qu'elle fait de son mieux. Elle se met une pression énorme pour y arriver, elle pense que rien n'est facile, qu'il faut travailler dur. La notion de plaisir doit être présente sinon elle ne tient pas dans le temps.

Ses atouts : se lance dans de nombreux projets avec enthousiasme et est très motivée par la nouveauté.

Dans ses entraînements : très motivée par la pratique au départ, motive les autres à venir avec elle.

Dans sa diététique : très motivée à mettre les conseils en pratique au départ. Peut créer des groupes d'entraide et de soutien.

Ses difficultés : peut abandonner si ça paraît trop difficile et que les efforts ne sont pas récompensés rapidement. L'intérêt pour une activité peut s'épuiser avant que l'objectif ne soit atteint. A souvent les yeux plus gros que le ventre.

Dans ses entraînements : risque de se démotiver si la perte de poids ou la prise de muscle n'est pas rapide face aux efforts, risque d'essayer plein de méthodes différentes et de ne pas aller au bout du processus.

Dans sa diététique : se démotive si la perte de poids ou la prise de muscle n'est pas rapide face aux efforts, risque d'essayer plein de méthodes différentes et de ne pas aller au bout du processus.

Les clés : prendre du plaisir pour tenir ses objectifs sur la durée, choisir des recettes agréables, des aliments colorés, éviter la monotonie des plats, viser la qualité des exercices sportifs plutôt que la quantité. Y aller pas à pas

Sois fort

La personne dont le levier de motivation principal est « sois fort » ne veut pas être vulnérable ou faible, veut être autonome et ne pas avoir besoin des autres. Elle est peu connectée à ses ressentis et est plutôt solitaire.

Ses atouts : capacité d'endurance, ténacité, veut aller toujours plus loin, tient dans le temps, fait face à la pression. C'est une personne fiable et solide.

Dans ses entraînements : met en place et exécute facilement ses entraînements, résiste à l'effort et aux entraînements intensifs, s'astreint facilement à une routine de travail.

Dans sa diététique : met les conseils en place sans difficulté, tient son programme dans la durée.

Ses difficultés : laisse peu de place au plaisir, pense que seuls les forts survivent et a des difficultés à accepter une faiblesse. Aura tendance à se surcharger plutôt que de demander de l'aide.

Dans ses entraînements : risque de surentraînement, épuisement, blessure. N'écoute pas les signaux d'alerte de son corps, ne demande pas ou peu d'aide de professionnels.

Dans sa diététique : peut s'astreindre à une alimentation trop stricte sans tenir compte des signaux physiques (fatigue, faim, etc.), réalisera ses repas sans laisser de place à la créativité et au plaisir.

Les clés : prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses, les regarder avec bienveillance. Accepter de demander conseil plutôt que de bloquer ou se blesser en voulant se débrouiller seul.

Dépêche-toi

La personne dont le levier de motivation principal est « dépêche-toi » est souvent agitée, impatiente, se dépêche et « fait vite ». Elle veut

tout faire en même temps.

Ses atouts : réfléchit vite, accomplit beaucoup en peu de temps. La pression augmente son efficacité. Prend plaisir à être débordée. Résistante au stress.

Dans ses entraînements : a de multiples activités, se dépense beaucoup, se dépasse sous la pression.

Dans sa diététique : lit beaucoup d'ouvrages, d'articles sur le sujet, teste plusieurs méthodes, va chercher la plus efficace.

Ses difficultés : a besoin d'un compte à rebours pour être efficace, d'une date limite, peut commettre des erreurs dans la précipitation.

Dans ses entraînements : risque de se disperser et de ne pas aller au bout d'un programme par manque de temps. Risque de mal exécuter les mouvements pour aller plus vite.

Dans sa diététique : veut des résultats rapides, aura tendance à changer tout d'un coup de manière trop radicale pour aller plus vite. Risque de ne pas écouter ses ressentis (faim, fatigue...), n'a pas assez de temps pour faire les courses, le repas, manger... Risque de choisir des repas tout prêts par facilité.

Les clés : accepter de prendre du temps pour faire bien les choses, accepter que les changements corporels prennent du temps.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

7. Cultiver la bienveillance envers soi-même

Souvent l'un des premiers objectifs liés à la pratique de la musculation est la transformation corporelle, que cela soit dans le but de perdre du poids ou de prendre du muscle. Avec comme moteur d'être plus fort, plus tonique, de retrouver une silhouette qui nous convient.

C'est donc lié en partie à l'image de soi. Ce parcours peut être parfois long et il est important de veiller à ne pas s'infliger de la violence en voulant obtenir des résultats ou face aux échecs.

Quelques repères importants

- **Accepter d'être au début d'un processus de changement pour le bien-être.**
- **Accepter de faire des erreurs ;** elles aident à s'améliorer.
- **Prendre conscience que notre corps est notre allié et non un ennemi,** s'engager à en prendre soin et à être à son écoute.
- **Se concentrer sur l'action au présent** et célébrer chaque étape réussie.
- **S'entourer de personnes positives,** qui vous encouragent et vous aident à atteindre vos objectifs.

8. Ne pas négliger l'origine du lien à la nourriture

Des émotions ou des expériences de vie difficiles peuvent nous pousser à manger et / ou stocker (des réserves) davantage. Il est important de

repérer nos comportements face à l'alimentation ou les moments de départ d'une prise de poids.

Il peut exister un intérêt « inconscient » à rester dans une situation corporelle de surpoids. Malgré tous les efforts réalisés, le corps ne bouge pas de sa position ou bien va bouger un temps et une forme d'autosabotage le fera revenir à l'initial.

Lorsque les efforts sont là mais pas les résultats, qu'il n'y a pas de raison physiologique majeure, **il faut alors questionner l'origine émotionnelle du surpoids** et permettre à la personne de s'en libérer. D'où l'intérêt des thérapies et psychothérapies comportementales, de libération émotionnelle, psychocorporelles, de l'EMDR, etc.

L'acharnement dans une pratique sportive trop intense ou dans une nutrition trop stricte est inutile.

Quelques exemples non exhaustifs de bénéfices inconscients ou d'origine du surpoids

- **Prendre de l'espace, être vu**, le corps dit : « Regardez-moi, j'existe. »
- **Comme barrière de sécurité** ou pour ne pas être attirant, chez quelqu'un qui aurait subi des situations de violence ou d'abus.
- **Comme réponse de « survie » suite à un gros stress / choc** ou du stress chronique. L'organisme va stocker davantage de réserve.
- Par **poids transgénérationnel**. On parle de mémoires transgénérationnelles, transmises de génération en génération. Par exemple, nos ancêtres ont peut-être subi de grosses famines, la guerre, des situations de survie extrême, et nous pouvons porter inconsciemment ce mécanisme d'adaptation, de survie par loyauté envers l'histoire familiale.

- Par **solidarité, par loyauté envers un parent**, un membre de la famille, un conjoint qui souffre du même problème. Par souci d'appartenance familiale / au groupe.
- Par **excès de responsabilités** (dirigeant de société, pilier de famille, etc.), pour porter le poids des autres.
- Pour **combler un vide**, par peur du manque ou lorsqu'on n'a pas fait un deuil.

Lorsque l'on repère une problématique qui résonne avec notre expérience de vie, **il est important de pouvoir en parler et de s'en libérer avec un thérapeute.**

9. Ancrer de nouvelles habitudes

Notre inconscient a emmagasiné tout un tas de programmes, de réflexes et d'habitudes qui peuvent agir comme saboteur de l'action que l'on met en place.

Les croyances agissent comme des programmes qui peuvent limiter les changements (par exemple, « tu seras toujours en surpoids », « de toute façon tu échoues tout le temps » ou encore « tu es nul en sport »). Les habitudes aussi agissent comme des programmes automatiques, comme par exemple le fait de sauter systématiquement un repas, d'avoir envie d'une dose importante de sucre le soir par « récompense », de compenser un stress ou une émotion comme la tristesse par de la nourriture.

Il n'y a aucune fatalité, il est possible de « reprogrammer » notre cerveau pour obtenir des résultats durables en accord avec nos désirs profonds de changement vers une meilleure version de soi.

Il existe différentes approches nous permettant d'ancrer plus rapidement de nouvelles habitudes et de nous libérer de nos croyances. L'hypnose en fait partie.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Utiliser l'hypnose et l'autohypnose pour changer un comportement

Jonathan Bel Legroux, Coach mental de sportifs de haut niveau, conférencier, auteur de l'ouvrage Autohypnose et performance sportive, paru aux Éditions Amphora en 2018

Faire évoluer un comportement, notamment alimentaire, peut sembler un défi, voire une épreuve insurmontable.

On tente, on tombe, on réessaye, on recommence, on forge notre volonté, on aiguise notre détermination, on s'arme de patience, et parfois le changement tient.

Nous faisons souvent l'éloge de la volonté dans nos sociétés modernes. Mais imaginez : et si les efforts conscients et volontaires pouvaient avoir des substituts, des aides, tout autant efficaces et naturels ? Et si nous pouvions nous allier à notre mental pour faciliter l'atteinte de nos envies, de nos projets, et notamment l'acquisition des connaissances que vous avez durant votre lecture de ce livre ?

Plongeons ensemble quelques instants dans le mode d'emploi du mental.

Hypnose et autohypnose moderne

Ces deux techniques font leurs preuves tous les jours dans les milieux médical, sportif, d'accompagnement de la grossesse... Parce qu'elles permettent de se plonger dans les fonctionnements de notre mental, elles nous donnent accès au processus d'apprentissage inconscient.

Ce qui est plutôt une bonne idée pour transformer un nouveau comportement en automatisme.

L'hypnose est un état que l'on connaît tous. Il se nomme de différentes façons selon les moments de la journée, la culture, la philosophie. C'est un état modifié de la conscience. Nous avons un état de veille et de conscience que l'on caractérise de « normal ». Celui-ci évolue dans une journée. Notre attention n'est pas la même lorsque nous sommes dans les transports, au travail, ou en train de soulever des haltères, de rattraper un service à 100 km / h...

L'hypnose, comme état, pourrait aussi bien s'appeler fascination, méditation, être dans les nuages, être plongé dans ses pensées. Ce sont tous les moments où vous êtes ailleurs, dans votre imagination, dans vos souvenirs, à écouter votre dialogue interne, à ressentir une émotion en lien avec ce que vous croyez ou vous représentez.

L'hypnose en tant qu'état est partout dans une journée, qu'on y croit ou non. Comme l'oxygène qu'on ne voit pas, elle est belle et bien présente.

L'hypnose est aussi une technique de communication, de langage. Les acteurs cherchent tout autant que les avocats, les politiques, à fasciner, hypnotiser leur auditoire. On parle ici d'hypnose comme outil d'utilisation de l'attention. Enfin, l'hypnose est aussi un domaine de recherche et d'expérimentation.

Quelques points essentiels

- L'hypnose en tant qu'état existe et se déclenche d'elle-même déjà plusieurs fois par jour.
- L'hypnose en tant qu'outil s'enseigne, se transmet et se pratique.

· L'hypnose en tant que domaine est varié et se retrouve dans différentes sphères de notre vie.

Une fois cela dit, la question naturelle est : « À quoi sert l'hypnose ? » Cet état naturel que l'on peut créer, notamment si on veut faire de l'autohypnose, permet une flexibilité mentale. Prenons une métaphore. Imaginons qu'une pâte à modeler, avec le temps, naturellement sèche. Elle serait notre mental avec notre volonté et ses routines, cadrées, rigides. Pour lui donner une autre forme, comme on voudrait mettre à jour un comportement, nous avons besoin de la réchauffer, de la ramollir. Le fait de passer par l'hypnose reviendrait à cette action de faire rouler la pâte entre les mains pour la rendre malléable.

Avec le choix redevenu possible, on pourrait créer une autre forme. C'est aussi simple que cela.

Le fait de passer par l'hypnose ou l'état d'autohypnose permet de créer à l'aide de l'imaginaire, et des techniques précises, une réalité plus cohérente par rapport à nos envies.

Fonctionnement du mental et des apprentissages inconscients

Notre mental et particulièrement notre inconscient sont régis par plusieurs notions importantes.

La première est celle qui détermine notre réalité. Car celle-ci n'existe que grâce à notre imagination. Réfléchissez aux nombres de scénarios catastrophes que votre cerveau a créés, parfois au point de vous faire vous sentir mal, pour des choses qui n'ont jamais vu le jour ? Notre cerveau, avec l'outil de l'imagination, construit des représentations, que nous prenons pour ce que nous appelons la réalité.

Du coup, une des premières choses à faire, est de jouer avec les mêmes règles que lui.

De plus, notre inconscient réagit et enregistre plus fortement et rapidement les automatismes, les réactions, les expériences lorsqu'il y a de l'émotion. Eh oui ! De quels enseignants vous vous souvenez le mieux ? Ceux qui vous ont fait rire ? Ou les autres ? Bien souvent, lorsqu'il y a de l'émotion dans une situation, celle-ci agit comme de la « colle » qui vient fixer le souvenir, ou les conséquences d'une expérience. Autrement dit, l'apprentissage par émotion est une forme de raccourci pour que nous mettions à jour notre cerveau.

En partant de ces deux points, nous allons voir comment ancrer un nouveau comportement, surtout lié à l'alimentation, facilement et en toute autonomie.

L'ancrage hypnotique

Le but de cette technique est d'ancrer, lier, faciliter un nouveau comportement.

En utilisant l'émotion, et les processus d'apprentissage accéléré via l'hypnose, nous allons créer un pont entre une nouvelle habitude et son acquisition.

La technique est simple, et peut mériter d'y revenir quelques fois les premiers jours. Elle va vous prendre moins de 5 minutes à chaque fois, et ce timing, pour une personne un peu entraînée, pourra descendre à quelques secondes.

Vous allez avoir besoin de deux gestes que vous allez pouvoir faire avec vos mains. Par exemple, serrer le poing de la main gauche (que nous nommerons GESTE 1) et serrer celui de la main droite (appelé dans la technique GESTE 2).

Vous allez aussi avoir besoin de deux sensations :

- Une sensation liée à vos anciennes habitudes. La technique va servir à désactiver celles-ci.
- Et une sensation liée à vos nouvelles habitudes, à votre objectif de poids et de forme physique.

Astuces pour mettre toute l'efficacité à votre service

- Lisez une première fois la technique pour vous l'approprier, sans la faire consciemment.
- Prenez 10 minutes pour faire la technique au calme une première fois.
- Prévoyez déjà de refaire la technique une seconde fois le lendemain.

Commençons...

Étape 1

Pour rentrer dans l'état d'autohypnose, vous allez simplement vous remémorer un souvenir où vous avez été dans une forme de transe que l'on connaît bien en tant que sportif. Un moment dans lequel vous avez été ailleurs.

Ce souvenir-là peut être lié à la pratique ou à l'environnement dans lequel vous avez été (fasciné par un paysage, une réussite...).

Ce souvenir, vous allez vous le remémorer, et vous y plonger « comme si vous y étiez ». L'objectif est de prendre quelques minutes pour retrouver les sensations, les odeurs, les sons, les pensées... Plus vous allez vous immerger dedans, plus l'état de conscience va se modifier.

Même léger, l'état créé sera suffisant pour que la suite de la technique fonctionne.

Étape 2

Une fois que vous ressentez que l'état est « différent », avec l'impression d'être là où vous êtes sans y être totalement, vous allez projeter dans votre esprit vos comportements « anciens ».

Vous allez vous voir comme on regarderait un film avec un acteur dedans qui vous ressemble. Tout en regardant ce film, vous allez simplement activer le **GESTE 1**. Cette partie ne doit prendre que quelques secondes. Toutefois, portez votre attention sur les sensations qui sont liées au fait de revoir ces anciens comportements (déplaisantes, ennuyeuses...).

Étape 5

Une fois cette désactivation faite, et tout en maintenant le **GESTE 2**, vous allez vous projeter cette fois-ci dans votre prochaine journée en portant votre attention sur les nouveaux comportements que vous vouliez mettre en place.

Un peu à la manière d'un acteur qui ferait une répétition générale avant de se lancer, vous allez vous voir faire, bouger, choisir, agir comme vous le désirez.

Le fait de maintenir le **GESTE 2** va augmenter l'envie et l'attrait pour fonctionner dorénavant de la sorte.

Étape 6

Relâchez le geste, prenez quelques bonnes respirations, recentrez-vous sur le corps, pour revenir au présent.

Il ne reste qu'à tester et si besoin à refaire la technique quelques fois, les jours prochains, jusqu'à ce que cela soit totalement mis en place.

Étape 3

Relâchez votre **GESTE 1**, puis focalisez-vous mentalement sur l'envie et la projection mentale liées à votre changement. Autrement dit, sur votre désir.

Laissez venir les différentes images et représentations mentales associées avant de vous plonger dedans.

Imaginez que cela fait quelques mois que vous avez changé. Comment vous sentez-vous ? Quelles sont les émotions que vous ressentez ? Que vous dites-vous sur vous-même ?

Tout en faisant cela, activez le **GESTE 2**.

Maintenez-le pendant que vous prenez le temps de bien ressentir le plaisir et la motivation d'être connecté à votre objectif.

Cette étape, parce qu'elle est souvent très positive, peut prendre quelques minutes.

Étape 4

Vous allez dans cette étape « désactiver » les anciens comportements. Mentalement, vous allez poursuivre vos immersions positives tout en activant les deux gestes simultanément pendant une dizaine de secondes. Au bout de ce temps, vous allez relâcher uniquement le **GESTE 1**.

Le **GESTE 2**, lié au positif et à votre objectif, va être maintenu. Réalisez cette manœuvre trois fois.

Aller plus loin

Les techniques d'hypnose et d'autohypnose ne sont pas magiques, elles sont efficaces. Bien qu'étant des accélérateurs de changements, cela peut prendre quelques sessions. Une séance d'autohypnose pour quelqu'un de régulier et d'entraîné peut prendre seulement quelques secondes et peut être pratiqué en tout lieu et endroit.

Les axes de travail pour les sportifs vont de la gestion des comportements, à la motivation, la concentration, le travail sur la résistance mentale à l'effort, la douleur, l'accélération de la récupération et bien d'autres.

Si vous avez envie d'en savoir plus, nous vous invitons à lire le livre Autohypnose et performance sportive, paru aux Éditions Amphora en 2018, ou à contacter l'auteur.

Très bon entraînement à vous !



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Les domaines de l'alimentation et de la nutrition sont en constante évolution au fil des recherches et des découvertes, pourtant cela devient presque un parcours du combattant pour trouver la « bonne alimentation ». **Il ne faut pas oublier qu'à la base se nourrir est une action naturelle et instinctive.**

La société, l'industrie agroalimentaire, le stress et le manque de temps ont tendance à nous éloigner de l'essentiel et de nous-mêmes. Les conseils qui sont donnés dans ce livre partent du bon sens et d'une démarche saine et équilibrée.

Créer sa « diète » doit rester un plaisir et non une contrainte. Bon nombre de personnes deviennent trop rigides sur leur nutrition par peur de manquer de telle ou telle calorie ou de tel nutriment et perdent la notion de plaisir et de lien avec leurs ressentis.

L'organisme n'est pas une machine à calculer, les formules sont là pour donner des bases théoriques, mais le corps est beaucoup plus complexe. **Il faut donc toujours se référer à son propre ressenti**, ses sensations (énergie, faim, envie), sa forme physique (niveau de forme, de fatigue, de performance) et ses éventuelles douleurs qui sont les signaux d'alerte d'un certain déséquilibre.

Il n'existe pas de répartition type, ni de méthode miracle. **C'est à vous de créer votre alimentation en fonction de vos goûts et de vos besoins**, tout en respectant les bases nutritionnelles fondamentales adaptées à votre pratique de la musculation et qui vous sont données dans ce livre.

Car chaque personne est différente et a un métabolisme, une morphologie, un fonctionnement organique, un état de santé, un rythme de vie et des goûts qui lui sont propres.

Construire sa « diète », c'est se donner les moyens de réussir sur le long terme. Car il sera toujours plus facile de suivre sans se lasser l'alimentation que l'on aura choisie selon ses propres critères qu'une alimentation imposée par quelqu'un d'autre.

Notre corps est la seule chose qui nous appartienne réellement dans notre vie, l'on doit en prendre soin et veiller à le préserver en bonne santé le plus longtemps possible.

La diététique de la musculation doit donc s'inscrire comme un art de vivre, l'occasion de bien s'alimenter pour atteindre ses objectifs tout en alliant plaisir et santé.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Maxime Burato

Diététicien à Valence (Drôme) au Pôle Santé Valence Sud, pratiquant de la musculation et consommateur éthique et écoresponsable

Qu'est-ce qui t'a amené à la musculation ?

Le point de départ pour commencer la musculation fut mon « petit » gabarit lorsque je jouais au rugby de 7 à 15 ans. De musculature plutôt maigre, j'ai donc cherché à me « remplumer » via la musculation.

J'ai commencé vers 18 ans. De fil en aiguille la passion a pris le dessus, les premiers changements physiques ont suivi aussi et c'est donc vers l'alimentation que je me suis tourné pour augmenter mes résultats.

Je suis actuellement un half body. Cela me permet de gérer mes entraînements et mon volume d'entraînements suivant mes contraintes. J'ai aussi toujours aimé l'aspect musclé des « figures », comme dans les films tels que 300, Troie, ou même les statues

grecques de l'époque. Sans oublier le modèle d'Arnold Schwarzenegger.

Enfin, pour moi, une plastique athlétique est toujours le signe de bonne hygiène de vie et de longévité : prendre soin de sa santé et de son corps par l'exercice.

Quels changements as-tu opérés dans ton alimentation au départ ?

Au tout début, j'ai cherché dans les livres de musculation pour construire ma diète et favoriser les aliments bons pour développer sa masse musculaire. À l'époque, en 2009, il n'y avait pas autant d'informations sur la nutrition / musculation, il fallait bien chercher.

J'ai donc augmenté ma quantité de protéines par les aliments. Je me suis mis à goûter de façon plus saine.

J'ai augmenté aussi ma quantité de glucides, l'objectif de l'époque étant la prise de « masse ». J'ai pris conscience jeune que la « mauvaise alimentation » n'était pas bénéfique. Ce sont les seuls gros changements à mes débuts puisque mes parents avec le recul m'inculquaient des bases saines en alimentation.

Les différents modèles alimentaires que tu as testés et leurs limites selon ton expérience ?

Je dirais que, hormis pathologies, exclure un aliment n'a pas lieu d'être (avec le recul de ses années de test et l'évolution de mes connaissances) ; « c'est la dose qui fait le poison », si je puis dire. Il est plus ou moins reconnu que les régimes paléolithique et Seignalet peuvent améliorer les symptômes d'inflammation et la maladie coéliquaue.

J'ai testé le régime paléo. Il consiste à se nourrir à la manière de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Sont autorisés les fruits, les baies, les légumes, les fruits à coque, les plantes sauvages, les viandes, poissons, coquillages et œufs. En sont exclus tous produits industriels et transformés, ce qui est pour le coup un bel avantage. Cependant, ce régime exclut les produits laitiers, les céréales et légumineuses, ce qui est dommage. De plus, c'est difficilement tenable à 100 % en vie de couple ou en vie sociale.

J'ai testé également le régime Seignalet, dit « hypotoxique, ancestral ou originel ». Il exclut donc les laits d'origine animale, les céréales « modernes », les produits cuits à une température supérieure à 110 °C et la cuisson au micro-ondes, les huiles extraites à chaud ou cuites ; les légumes se consomment plutôt crus. C'est donc la version plus stricte du paléo, donc très difficile à suivre totalement, et c'est se priver de certains produits intéressants. Certains produits coûtent cher et, le choix des aliments étant limité, cela devenait pour moi répétitif.

Il exclut les céréales et les produits laitiers, et il est à mon sens dommage de se priver de ces catégories d'aliments pour leur teneur en protéines, vitamines et minéraux, bonnes bactéries pour le lait et les produits laitiers, glucides complexes et vitamines du groupe B pour les céréales. Je pense qu'à l'époque j'avais une obsession du manger sain : l'orthorexie.

Je suis passé par la suite sur une alimentation dite « méditerranéenne », celle de nos grands-parents, disons : végétaux à volonté, féculents et légumes secs, huile d'olive, protéines animales de qualité, produits laitiers en quantité modérée.

J'ai donc réintroduit un peu de gluten et de lait, mais de meilleure qualité (bio ou local), tout en gardant la base du « non transformé ». C'est beaucoup plus abordable au quotidien et moins prise de tête.

Je n'ai pas observé de changements corporels ou physiques notables en testant tous ces « régimes ».

J'ai aussi testé un petit moment la diète flexible, dit en anglais IIFYM (if its your macro), « tant que ça passe dans ton quota de macros ». C'est-à-dire que tu respectes le total calorique à la journée en gardant des ratios cohérents de protéines, lipides, glucides. Cela permet de se faire plaisir très souvent, mais le revers pervers de cette pratique est de tout calculer et de manger sans regarder l'origine et le degré de transformation.

Ça marche sur le plan énergétique mais le qualitatif est selon moi plus important dans une alimentation à long terme et ce n'était pas mon éthique. C'est aussi parfois se priver de micronutriments essentiels comme le zinc, le cuivre, le magnésium, le fer car la quantité / qualité laisse à désirer.

Je pense que de nos jours l'alimentation est systématiquement « controversée ». Il suffit de parcourir des forums sur tel ou tel régime, chacun détient le savoir et la nutrition parfaite. Par mon expérience et mon métier, je remarque de plus en plus de personnes perdues face à tout ce qui se dit en nutrition. Souvent les personnes, comme moi aussi, ont fait l'erreur de basculer du tout au rien en alimentation, sans transition, comme un interrupteur on / off, sans trouver l'équilibre. Ce qui fait que, de plus en plus, l'écart se creuse entre la mauvaise façon de s'alimenter versus l'obsession de manger sainement.

Actuellement je mange de tout, je dirais que je suis sur une base d'alimentation méditerranéenne.

Je me nourris en proportions qui me sont propres suivant mes objectifs. Je répartis mon alimentation sur quatre repas généralement, parfois moins faute de temps ou imprévu et je mange l'équivalence de ce que j'aurais dû consommer à la journée. La

fréquence des repas importe peu à total calorique égal, mais je préfère quatre repas pour avoir de l'énergie constante sur ma journée. Parfois, lors de repas occasionnels, je me fais bien plaisir et je jeûne le lendemain, je dirais plutôt que j'écoute mon corps et le laisse totalement récupérer de ce « trop-plein » d'énergie.

Je ne calcule plus mes macros car visuellement je sais la quantité qu'il me faut. Je ne me prive d'aucun aliment mais joue sur les quantités et les fréquences, ce que je recommande à mes clients : 80 % du temps une base saine et variée et 20 % d'alimentation plaisir.

Comment concilies-tu alimentation éthique et alimentation pour la musculation ?

J'essaie de faire les meilleurs choix au quotidien. C'est pour cela que j'ai choisi de m'excentrer un peu de la ville pour pouvoir avoir les avantages de la campagne : des producteurs proches, de la verdure et peu de nuisances. J'ai la chance d'avoir un voisin agriculteur qui produit des bœufs pour la viande. Ils sont quasiment dehors toute l'année et nourris à l'herbe, pouvant pâturer à l'air libre. Cet agriculteur produit lui-même son foin, ce qui est un bon critère de qualité. D'ailleurs, un nouveau label est né dans le 79, « Pâtures et papilles », pour promouvoir les élevages nourris exclusivement à l'herbe.

Chez moi, à la campagne, j'ai aussi investi dans des poules, ce qui me permet d'avoir des œufs tous les jours. Elles sont en plein air, se nourrissent de céréales et de tout ce qui se trouve dehors. Quel plaisir de manger mes œufs de qualité !

Pour les légumes, je jardine un peu, ce qui me permet de limiter mes frais alimentaires, et de déguster des légumes de saison, bien

évidement sans engrais ni pesticides.

J'essaie un maximum de m'approvisionner chez des producteurs du coin via des primeurs, coopératives, AMAP, marchés, vente en directe pour tous mes produits, et donc je privilégie le local, bio, et les produits bénéficiant de labels tels que AOP, IGP, Label rouge ou fermier. Les solutions ne manquent pas, d'autant plus qu'avec la crise sanitaire actuelle, ces solutions se développent de plus en plus (exemple du click and collect). Bref, privilégions les circuits courts.

Je n'achète pas de produits venant de l'autre côté du globe, excepté de temps en temps avocat et banane. Je préfère acheter français et non bio que des raisins bio du Pérou. Je suis peu matérialiste car je n'achète que lorsque j'ai besoin ou qu'un objet ne fonctionne plus, je ne suis pas dans un système de consommation à outrance. Pensons aux générations futures.

Pour conclure, mon mode de vie serait un mix de survivaliste et minimaliste à la recherche de l'autonomie alimentaire.



Tomer Sisley

Acteur

Coaché par Fred dans ses transformations physiques pour ses rôles dans les films *Truands*, *Largo Winch* et dans la série *Balthazar*

J'ai commencé la musculation en 2006 pour un long métrage, *Truands*. Je jouais un voyou qui sort de prison et il y avait une séquence torse nu qui devait montrer que le personnage avait passé son temps en prison à soulever de la fonte...

Comment a évolué ton corps avec cette pratique ?

Mon corps n'a pas évolué : j'en avais pas avant ! Je ressemblais à un fil de fer sur une poire ! Rien dans les bras, rien dans les pecs, rien dans le dos, pas d'épaules, pas d'abdos... et des bonnes grosses poignées d'amour ainsi qu'une brioche en bas du ventre.

Ce qui est impressionnant dans les résultats de la muscu, c'est surtout la vitesse à laquelle ils arrivent. Quand je suis en forme

(relativement sec et costaud), je me sens évidemment mieux dans mon corps, mais j'ai surtout un peu plus de fierté, ce qui facilite à peu près tout le reste dans mon travail et dans ma vie perso.

Quels changements alimentaires as-tu mis en place ?

J'ai rien mis en place du tout. J'essaie d'appliquer à la lettre le programme nutritionnel que me donne Fred : en règle générale, plus de repas que d'habitude, mieux répartis, et mieux équilibrés.

Pour faire court, quel que soit le régime alimentaire que me donne Fred, quand il s'agit de maintenir la masse musculaire (voire d'en prendre) et de sécher en même temps, le but est de couper les sucres lents à partir de 16 h, de manger des protéines à chaque repas, et de les accompagner autant que possible par des fibres pour accélérer le métabolisme et le transit.

Je sais pas si j'ai le droit de donner tous ses secrets mais je peux vous dire que c'est particulièrement efficace ! Je n'ai pas de règle concernant qui prépare les repas. C'est souvent moi mais je n'aime pas cuisiner, donc quand c'est quelqu'un d'autre qui peut me préparer le repas, c'est encore mieux.

Depuis que tu as commencé à t'entraîner avec Fred, ta façon de t'alimenter au quotidien a-t-elle évolué (prise de conscience, arrêt de certains aliments néfastes, choix d'aliments qui préservent la santé...) ?

Disons qu'aujourd'hui j'aime toujours autant le chocolat au lait, mais j'ai mieux conscience de ce que je fais quand je mange ça... parfois dans des quantités incroyables.

Donc en gros, ce qui a changé, c'est que je sais ce que ça va faire à mon corps et à peu près en combien de temps ça va arriver, mais je

sais aussi ce qu'il faudra faire pour revenir et combien de temps ça prendra. Mes habitudes n'ont pas changé tant que ça entre les tournages. En revanche, je les comprends mieux.

Qu'est-ce qui te semble difficile dans la nutrition adaptée à la musculation ?

La rigueur ! C'est la rigueur le plus difficile. Mais c'est vrai pour n'importe quelle autre activité : la rigueur est toujours plus exigeante. Quand il fallait que je mange 8 repas par jour (toutes les 2 heures), c'était une véritable organisation. Je peux pas passer toute la journée dans la cuisine !

Donc il faut préparer les repas à l'avance, partir avec des boîtes remplies de blancs d'œufs, etc. Toute une organisation !

Comment allies-tu cette nutrition avec le plaisir ?

Le plaisir, c'est de manger des plats qui ont du goût. Et quand c'est pas moi qui les prépare, en règle générale, ils en ont. C'est pas vraiment compliqué d'avaler ce qui se retrouve dans mon assiette : on utilise des bons produits, des épices, et les plats ne sont pas moins bons que d'autres.

En ce qui concerne le plaisir, je m'octroie du chocolat au lait... J'ai tellement l'habitude maintenant de ces régimes que je m'autorise des écarts de temps en temps.

Je sais quand je peux me les permettre et je suis totalement décomplexé par rapport à ces écarts. C'est une des leçons que j'ai apprises avec Fred : quand on fait vraiment attention, on a aussi le droit de faire des entorses au régime de temps en temps. Une fois que la machine est bien lancée, ça peut même parfois accélérer le

métabolisme que de faire un écart. Encore une fois, nous sommes tous différents et devons apprendre ce qui marche le mieux pour nous. À quoi bon respecter à la lettre un régime si les contraintes nous martyrisent trop ? Il faut être bien dans sa tête pour pouvoir tenir des contraintes.

Parfois il vaut mieux faire une entorse à la règle, si ça nous permet de continuer au lieu de tout abandonner.

Quelles sont tes actions de nutrition « éthique » ?

J'ai essayé pendant un temps de ne manger que végan. J'adore l'idée et c'est vrai que je me sentais encore mieux quand je m'y tenais. La difficulté pour moi, c'est de varier les sources de protéines végan sans être obligé d'avaler deux fois plus de nourriture, d'une part. D'autre part, quand on sort de ses habitudes culinaires, il faut apprendre à cuisiner de nouveaux plats et, comme je vous le disais, je n'aime pas cuisiner et encore moins apprendre à cuisiner.

Pour le reste, si c'est bio c'est mieux, si c'est local c'est mieux, et si ça ne ruine pas la planète c'est génial.

La prise en charge de Tomer par Fred

Pour son rôle dans Truands en 2007, Tomer devait avoir le physique d'un prisonnier qui pratiquait la musculation. Il a dû perdre 10 kg, grâce à un régime hypocalorique adapté et la mise en place d'entraînements trois fois par semaine.

C'est grâce à sa préparation physique que Tomer fut très efficace sur les tournages et pour les cascades.

Le coach a mis en place un programme sur 12 semaines pour être prêt avant le tournage. L'enjeu était d'arriver à le faire dégraisser au

maximum et d'avoir un physique musclé. Il pratiquait peu de sport auparavant et surtout pas de musculation. On a commencé par un régime cétogène (riche en lipides et protéines) à l'époque pour obtenir un physique sec et musclé, couplé à 3 séances de musculation par semaine et jusqu'à 5 entraînements en fin de préparation.

Pour ses rôles dans les films Truands et Largo winch, Tomer devait être athlétique et réaliser des cascades. Pour son rôle dans la série Balthazar, il devait être affûté pour les scènes torse nu.

Voici un de ses programmes alimentaires de préparation trois semaines avant le tournage :

Matin

- 60 g de flocons d'avoine,
- 3 œufs complets et 4 blancs d'œuf, sel, 1 cs d'huile olive,
- 1 banane.

Midi

- 150 g de féculents cuits,
- 200 g de viande blanche, 1 cs d'huile,
- 200 g de légumes.

Collation

- 1 boîte de thon,
- tomates et huile (vinaigre...),

- ou shaker de whey et 1 pomme.

Dîner

- 200 g de légumes,
- 200 g poisson, 1 cs d'huile.

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>



Marie-Andine Loyau

40 ans, 1m48 – Poids de départ : 86 kg – Poids actuel : 50 kg

Perte de poids et transformation physique grâce au CrossFit et à la nutrition

J'ai toujours été en surpoids. J'entendais les messes basses des adultes à mon sujet ou des réflexions désobligeantes, c'était très dur. J'ai toujours été la bonne copine grosse. Si je sortais ou si j'allais en soirée, je me disais : « C'est encore moi qui vais être la plus grosse. » Les gens ne se rendent pas compte du poids de la culpabilité que l'on a tous les jours vis-à-vis de nous-mêmes.

Et je pense qu'il faut dès le départ s'entourer de professionnels, mais surtout apprendre dès le plus jeune âge à bien s'alimenter et comprendre comment tout fonctionne pour ne pas arriver comme

moi à 40 ans avec tout un bagage très dur à inverser. Le corps a une mémoire...

J'ai eu le déclic grâce à mon fils qui m'a dit que je m'étais trop laissée aller. C'était un vendredi. Le lundi je m'inscrivais dans une box de CrossFit et je n'ai plus arrêté depuis.

Au début, le CrossFit fut une expérience difficile, surtout quand on n'a jamais fait de sport, mais je n'ai rien lâché. C'était très dur au niveau physique avec de grosses courbatures. Cela me semblait vraiment insurmontable d'être confrontée à des corps fit et musclés, alors que moi je n'arrivais à rien. Je me sentais seule dans ma démarche de reprise en main.

Puis j'ai eu la chance d'être entourée de ma famille CrossFit, des personnes du groupe m'ont soutenue, aidée et encouragée. Ce fut des moments très forts que je n'oublierai jamais. À mon premier Open de CrossFit, une personne du groupe est venue exprès un matin à 7 h pour me soutenir, un autre a fait des wods cardio avec moi. La force de l'encouragement et de l'entraide a été une énorme source d'inspiration et de motivation.

J'ai perdu 30 kg la première année. C'était trop, donc j'ai également perdu du muscle, et depuis j'axe ma pratique sur le renforcement pour dessiner et prendre du muscle.

Comment s'est passé ton changement de mode alimentaire ?

Auparavant j'avais un rapport à l'alimentation difficile, plein de culpabilité et de « croyances » (par exemple, manger = prendre du poids). J'étais une totale ignorante sur le sujet, je ne voyais que les calories et je croyais au thé détox ou aux brûle-graisse...

Je mangeais beaucoup de fast-food, je pouvais avoir des crises de boulimie à manger presque en non-stop pendant une journée et à ne

plus rien manger pendant plusieurs jours. Je me camouflais avec les vêtements.

Au début j'ai arrêté certains aliments avec beaucoup de restrictions, et voir mon entourage manger ce qu'il voulait était très dur. J'étais seule dans mon combat.

Je ne mangeais presque plus rien, donc entre ça et le sport j'ai mis mon corps à rude épreuve.

Puis j'ai commencé à m'intéresser aux connaissances sur la nutrition et à comprendre le métabolisme, à casser mes croyances, à apprendre à me faire plaisir dans l'assiette en arrêtant les restrictions.

J'ai appris à manger à 40 ans et à mieux gérer mon alimentation liée à ma maladie de Crohn. Étant intolérante totale au gluten, j'ai appris à tout cuisiner moi-même et plus d'aliments transformés. Au-delà de la perte de poids, j'ai souhaité apprendre à augmenter mes performances sportives par la nutrition. J'ai encore beaucoup de chemin à faire et c'est cela qui est motivant.

Comment tout cela a impacté ta vie ?

J'ai maintenant une meilleure image de moi, même si c'est encore un point très sensible car se défaire de l'image que l'on a de soi depuis toujours est dur. Il m'arrive souvent de voir dans la glace mon côté d'avant... et là, c'est le mental qui doit reprendre le dessus... J'arrive maintenant à m'accepter malgré les défauts que l'on se trouve tout le temps. J'ai aussi compris que de faire trop de sport n'était pas bon.

J'ai plus de bienveillance envers moi-même. Nous avons tous un bourreau intérieur qui peut être très fort pour certains et surtout les femmes... On se maltraite mentalement alors que l'on devrait

s'aimer. C'est un long parcours et être bien entourée de personnes bienveillantes aide énormément.

Ma maladie de Crohn m'a beaucoup handicapée au début, mais j'en ai fait un atout pour mieux manger et tout faire moi-même.

Cela reste une fierté quand on me dit bravo pour mon chemin parcouru, même si la plupart ne voit que le résultat et ne voit pas que c'est un combat de tous les jours.

Le sport, le CrossFit et l'haltérophilie, sont devenus une passion. Cela a surtout changé ma vision des choses et aussi ma vie. Je souhaite me consacrer à la santé des gens par le sport et la nutrition (je passe en ce moment un diplôme en nutrition) et je vais ouvrir dans quelques mois une maison d'hôtes et table d'hôtes avec une box de CrossFit. Je souhaite par mon parcours encourager et aider toutes les personnes qui souhaitent se prendre en main, montrer que par une alimentation saine (surtout pas de régime, je proscris ce terme de mon vocabulaire) et par du sport adapté à chacun on peut être en bonne santé.

Quels conseils donnerais-tu aux personnes qui voudraient s'engager dans de grandes transformations grâce au sport et à la nutrition ?

Soyez entourés de professionnels, ne le faites pas seul dans votre coin, on n'a qu'un seul corps et il faut lui donner le meilleur.

Il n'est jamais trop tard, tout est possible, mais gardez en tête qu'il n'y a que vous qui pouvez changer les choses. Avoir un objectif et s'y tenir, et surtout aimez-vous !



Marie

37 ans, 1m72 – Poids maximum atteint : 120 kg – Poids stabilisé aujourd'hui : 62-65 kg

Perte de poids et transformation physique suite à un by-pass et musculation / nutrition

Quel a été ton déclic pour envisager l'opération du by-pass ?

Je n'avais jamais été mince mais je n'avais jamais non plus été grosse. Avec deux grossesses et une séparation j'ai pris énormément de poids. Au moment d'intégrer le parcours pour envisager le by-pass, je pesais 120 kg. Un matin j'ai craqué mon pantalon pour aller au travail. Ce fut le déclic. Je ne l'ai pas vécu comme une honte, je n'en ai pas été offensée. Je me suis sentie responsable de moi-même. Ce jour-là tout s'est déclenché et j'ai contacté l'hôpital le jour-même pour prendre rendez-vous pour l'opération.

Comment s'est déroulé le parcours ?

J'ai eu la chance d'avoir un rendez-vous quinze jours plus tard car il y avait eu des désistements. Pour bénéficier d'une chirurgie bariatrique en France, il faut être en obésité morbide ou être en obésité et avoir un facteur de comorbidités. J'ai donc subi tous les examens car je n'étais pas en obésité morbide, mais j'avais un diabète associé.

En parallèle, j'avais déjà fait les démarches pour voir une diététicienne, et j'avais déjà perdu 12 kg au moment de la décision de la commission. J'ai été opérée en 2014. Malheureusement ce

n'est pas une opération bénigne, j'ai eu une grosse complication, je suis restée trois mois à l'hôpital et j'ai été maintenue dans le coma pendant quelques jours. À ma sortie de l'hôpital, j'ai décidé de me prendre totalement en main et j'ai complètement changé mon mode de vie. Je me suis beaucoup informée sur la nutrition, et j'ai cherché un moyen de renforcer mon corps et de comprendre comment cette machine que j'avais totalement délaissée toutes ces années fonctionnait.

Au travers de mes lectures, de mes recherches et des expériences récoltées, j'en suis arrivée à la musculation. C'est elle qui m'a réconciliée avec mon corps et qui m'a aussi appris à l'écouter et à en prendre soin.

J'ai donc suivi des cours avec un coach, en faisant des séances avec des charges couplées à des cours collectifs. Je me suis prise rapidement au jeu et je m'entraînais à l'époque 3 fois par semaine.

Ce fut très important dans mon évolution corporelle et surtout pour éviter la fonte musculaire souvent inévitable avec le by-pass.

Il m'a fallu un an pour perdre la plus grande partie de mon poids et 3 ans pour trouver mon poids de forme et me stabiliser. J'ai maigri vite et je suis restée quelque temps à 62 kg. Là, je dirais que je tourne à 65-66 kg sans avoir besoin d'efforts pour me maintenir.

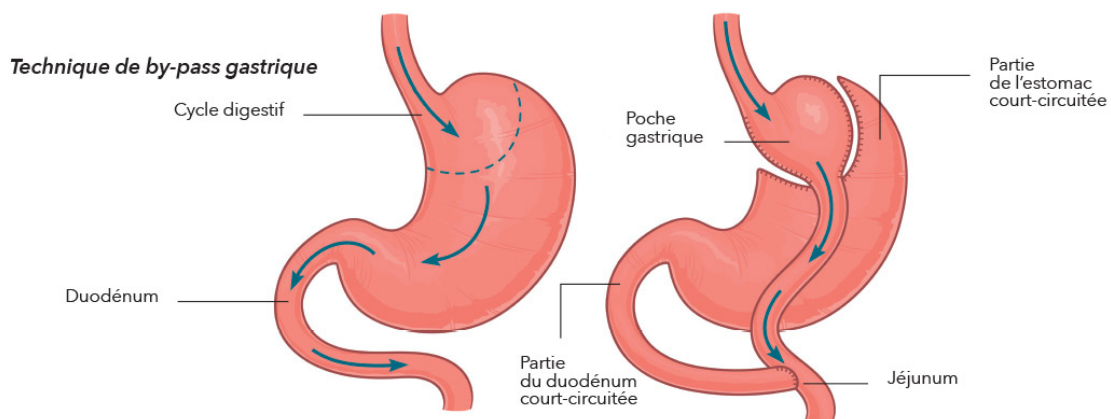
Quelles sont les difficultés liées à cette chirurgie ?

Le by-pass a souvent la mauvaise réputation d'être une solution de facilité, ce n'en est vraiment pas une. Elle modifie complètement le mode de vie et cette opération reste très contraignante à vivre au quotidien. Les malaises à cause du sucre par exemple sont nombreux, ou parce qu'on a mangé trop gras, ou parce qu'on a trop forcé sur les quantités. Moi qui ne connaissais pas la satiété, j'ai

appris à la subir. J'ai mis plusieurs années avant de comprendre comment fractionner mes repas pour ne pas avoir de carences, complètement dépendantes du peu de quantité que je pouvais ingérer. Aujourd'hui, je mange normalement. Mes connaissances en nutrition m'ont permis d'équilibrer mon assiette, et avoir été suivie par des professionnels m'a permis d'adapter au fur et à mesure mon alimentation quotidienne.

Comment a évolué ton alimentation entre avant et après l'opération ?

Aujourd'hui mon alimentation n'a absolument plus rien à voir avec celle d'avant, je ne mange plus que très rarement du sucre par exemple. J'ai un vrai péché mignon pour le café au lait, et il se prend aujourd'hui sans sucre. Je pense que les échecs qui existent dans le cadre de ces opérations bariatriques, ou dans les régimes en particulier, sont surtout liés à une méconnaissance nutritionnelle. Il y a une mauvaise conception et appréhension de la psychologie de l'humain qui entourent le processus nourricier. Au début, il a fallu que je pèse l'intégralité de tout ce que je mangeais dans la journée.



J'ai suivi scrupuleusement un plan alimentaire, avec des équivalences. C'est ce qui m'a permis de tenir sur la durée et de conserver le même poids, bien que mon estomac ait récupéré une taille normale. Il existe beaucoup d'échecs suite à ce type d'opération. Les personnes reprennent le poids perdu ou une partie.

Quelles sont tes clés pour réussir à maintenir l'équilibre ?

J'attribue ce succès à toutes mes recherches personnelles liées à la nutrition, à la psychologie, à la musculation et à l'anatomie qui m'ont permis de comprendre comment tout fonctionnait et que je n'étais pas juste un schéma mathématique avec des micronutriments qui s'additionnaient. Je regrette aujourd'hui que des cours de nutrition ne soient pas donnés à l'école au même titre que les cours d'éducation sexuelle. Je pense que les suivis sont trop banalisés, alors même qu'il me semble absolument nécessaire dans le cadre de ces opérations.

J'avais échangé avec des opérés de la même période que moi, j'ai été la seule à poursuivre une consultation nutritionnelle plusieurs mois après l'opération par exemple, associée à un suivi psy. Ce sont pourtant deux éléments qui font partie intégrante de la prise en charge de cette opération.

Quelles prises de conscience as-tu eues grâce à ce parcours ?

J'ai compris que grossir, c'était surtout une manière de dire : « Regardez-moi, j'existe, je suis là. » Prendre la décision d'être opérée, c'était prendre la décision de ne plus subir, de réagir et d'accepter une béquille avec un prix à payer relativement fort mais avec un résultat sur ma santé nécessaire. La majorité des gens avec qui je discute de mon parcours, ou de la nutrition, oublie une chose

essentielle, c'est de s'écouter. Je faisais partie des personnes qui prenaient de la whey, je ne faisais pas de compétition, sauf que moi si je ne prenais pas de substitut les quantités ingérées quotidiennes n'auraient pas été suffisantes pour ne pas subir de carences. Le meilleur plan nutritionnel qui a pu marcher pour moi est simplement celui que je peux encore suivre aujourd'hui et c'est le plus basique du monde. Il consiste à manger de tout en petite quantité, et à adapter le lendemain en fonction de ce que j'ai mangé la veille. J'ai beaucoup lu et étudié auprès des documentations scientifiques, ce qui m'a permis de trier le vrai du faux des croyances populaires. Aujourd'hui, je sais m'écouter, je connais la satiété, il peut m'arriver de ne faire qu'un seul repas par jour, de grignoter des fruits, des bâtonnets de carotte, des bouts de fromage et un ou deux morceaux de pain avant de faire un gros repas à 16 h et de ne plus avoir faim jusqu'au lendemain. C'est comme ça que mon corps fonctionne, j'ai décidé de vivre en harmonie avec lui, je me suis aujourd'hui tournée vers des choses plus douces, je fais du yoga et du Pilates.



Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Chapitres 1 et 2

- *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, éditions Tec & Doc, 2001, partie ANC du sportif et des sujets à activité intense.
- *Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles*, Avis de l'Anses Rapports d'expertise collective, décembre 2016, Édition scientifique
- *Physiologie du sport et de l'exercice*, Kenney, Wilmore et Costill, Éditions De Boeck, 2013.
- *La bible de la préparation physique*, Didier Reiss et Pascal Prévost, Éditions Amphora, 2013.
- *Micronutrition, santé et performance*, Denis Riché, Éditions De Boeck 2013.
- *Manuel pratique de l'alimentation du sportif*, A. F. Creff et L. Bérard, Éditions Masson, 1980.
- *The muscle and strength pyramid, Nutrition*, Eric Helms, tableau de gain de masse mensuel page 59.

Les protéines

- « *Protein turnover, amino acid requirements and recommendations for athletes and active populations* », J. R. Poortmans et al., Brazilian Journal of Medical and Biological Research, octobre 2012, volume 45.

- « *Nutrition guidelines for strength sports : Sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding* », G. Slater et S. M. Phillips, Journal of Sports Sciences, juin 2011.
- « *Is increased dietary necessary or beneficial for individuals with a physically active lifestyle ?* », P. W. R. Lemon, Nutrition Reviews, 1996, 54 : 169-75.
- « *Protein requirements and muscle mass strength changes during intensive training in novice bodybuilders* », P. W. R. Lemon, M. A. Tarnopolsky et al., Journal of Applied Physiology, 1992, 73 : 767-75.
- « *Leucine, a possible regulator of protein turnover in muscle* », M. G. Buse et M. Reid, Journal of Clinical Investigation, 1975, 58 : 1250.
- « *A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults* », R.W. Morton et al., British Journal of Sports Medicine, 2018, 52(6), p. 376.

Les glucides

- « *Carbohydrate effect : Hormone and oxidative changes* », S. McAnulty et al., International Journal of Sports Medicine, 2007, 288 : 921-7.
- « *Carbohydrate and the cytokine response to 2.5 h of running* », S. L. Nehlsen-Cannarella et al., Journal of Applied Physiology (1985), mai 1997, 82(5) : 1662-7.
- « *Carbohydrate supplementation affects blood granulocyte and monocyte trafficking but not function after 2.5 h of running* », D. C. Nieman et al., American Journal of Clinical Nutrition, juillet 1997, 66(1) : 153-9.

Les acides gras

- « *Omega-3 fatty acids and adipose tissue function in obesity and metabolic syndrome* », L. Martínez-Fernández et al., Prostaglandins Other Lipid Mediators, septembre 2015, 121(Pt A) : 24-41.
- « *Combined effects of caloric restriction and branched-chain Amino acid supplementation on body composition and exercise performance in elite wrestlers* », A. Mourier, X. Bigard et al., International Journal of Sports Medicine, 1997, 18 (1) : 47-55.
- « *Concurrent Physical Activity Modifies the Association between n3 Long-Chain Fatty Acids and Cardiometabolic Risk in Midlife Adults* », M. F. Muldoon et al., Journal of Nutrition, septembre 2013.
- « *Effect of dietary egg on serum cholesterol and triglyceride of human males* », M. W. Porter, W. Yamanaka et al., American Journal of Clinical Nutrition, 1977, 30 : 490-5.
- « *Effects of dietary cholesterol of the regulation total body cholesterol in man* », E. Quintao, S. M. Grundy et al., Journal of Lipid Research, 1971, 12 : 233-42.
- *Le grand mythe du cholestérol*, J. Bowden et S. Sinatra, Éditions Marabout.

Chapitre 3

L'écologie

- Association Santé Environnement France, www.asef-asso.fr.
- *L'homme empoisonné*, Daniel Kieffer, Éditions Grancher, 2000.

- *Consommez écologique*, Faits et gestes, Matthieu Combe, Éditions Sang de la terre, 2014.
- « *Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable* », étude WWF et Eco2 Initiative 2017.
- « *Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown cropsn : a systematic literature review and meta-analyses* », M. Baranski et al., British Journal of Nutrition, 2014.
- « *Nanoparticules de dioxyde de titane : le E171 traverse la barrière placentaire* », INRAE, Communiqué de presse, 7 octobre 2020.
- « *Plasticenta : First evidence of microplastics in human placenta* », A. Ragusaa, A. Svelatoa, 16 août 2020.
- « *Frontiers in Marine Science : Microplastic Pollution in Deep-Sea Sediments From the Great Australian Bight* », étude de l'agence scientifique nationale australienne CSIRO, 5 octobre 2020.
- « *Le changement climatique, les épidémies et l'importance de la médecine des voyages* », Margaux Mathis, Sylvie Briand, Revue Médicale Suisse, 2019, volume 15, 898-900.

La composition des aliments

- Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua, <https://ciqua.anses.fr>.
- Composition des viandes, CIV Centre d'information des viandes, guide L'essentiel des viandes.
- Le guide des poissons et fruits de mer, www.wwf.ch.
- *Guidelines for the ecolabelling of fish and fishery products from marine capture fisheries* FAO 2009.

- *Le petit livre de la minceur*, Jean-Paul Blanc, Éditions First, 2011.
- *Guide des index glycémiques*, collectif LaNutrition.fr, Éditions Souccar, 2011.
- Index glycémique des aliments, www.montignac.com.
- Étude sur les fruits et légumes les plus traités aux pesticides : EWG's 2014 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™.
- *Danger additifs alimentaires*, Corinne Gouget, Éditions Chariot d'or, 2013.
- *Régalez-vous en mangeant sainement*, Nat Alhister, 2014.

Maxime Burato, Le bouillon d'os

- « *An overview of the beneficial effects of hydrolysed collagen as a nutraceutical on skin properties: scientific background and clinical studies* », S. Sibilla et al., *The Open Nutraceuticals Journal*, 2015, 8, p. 29-42.
- « *A weak link in metabolism : the metabolic capacity for glycine biosynthesis does not satisfy the need for collagen synthesis* », E. Meléndez-Hevia et al., *Journal of Biosciences*, décembre 2009, 34(6):853-72.
- « *Dietary Glycine Is Rate-Limiting for Glutathione Synthesis and May Have Broad Potential for Health Protection* », B. A. McCarty et al., *Ochsner Journal*, 2018 Spring, 18(1): 81–87.
- « *A Glycine-Insulin Autocrine Feedback Loop Enhances Insulin Secretion From Human β -Cells and Is Impaired in Type 2 Diabetes* », R. Yan-Do et al., *Diabetes*, août 2016, 65(8):2311-21.
- « *The metabolic response to ingested glycine* », M. C. Gannon et al., *American Journal of Clinical Nutrition*, 2002, 76:1302–1307.

- « *Effect of glycine on insulin secretion and action in healthy first-degree relatives of type 2 diabetes mellitus patients* », M. González-Ortiz et al., *Hormone and Metabolic Research*, 2001, 33:358–360.
- « *Glycine treatment decreases proinflammatory cytokines and increases interferon-gamma in patients with type 2 diabetes* », M. Cruz et al., *Journal of Endocrinological Investigation*, août 2008, 31(8):694-9.
- « *The metabolic response to ingested glycine* », *American Journal of Clinical Nutrition*, décembre 2002, [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12450897/76\(6\):1302-7](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12450897/76(6):1302-7).
- « *Stimulatory effect of glycine on human growth hormone secretion* », K. Kasai et al., *Metabolism*, février 1978, 27(2):201-8.
- « *Collagen peptide supplementation in combination with resistance training improves body composition and increases muscle strength in elderly sarcopenic men : a randomised controlled trial* », D. Zdzieblik et al., *British Journal of Nutrition*, octobre 2015, 28;114(8):1237-45.
- « *Effects of 12 Weeks of Hypertrophy Resistance Exercise Training Combined with Collagen Peptide Supplementation on the Skeletal Muscle Proteome in Recreationally Active Men* », V. Oertzen-Hagemann et al., *Nutrients*, mai 2019, 14;11(5).

Maxime Burato, Réflexion sur les laitages

- « *Food additive carrageenan, Part II : A critical review of carrageenan in vivo safety studies* », M. L. Weiner, *Critical Reviews in Toxicology*, 2014, 44(3), 244–269.
- <https://chrismasterjohnphd.com/blog/2016/12/09/the-ultimate-vitamin-k2-resource>

- « *Associations between vitamin K biochemical measures and bone mineral density in men and women* », S. L. Booth et al., *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, octobre 2004, 89(10):4904-9.
- « *Prevention of osteoporosis by foods and dietary supplements. «Kinnotsubu honegenki» : a fermented soybean (natto) with reinforced vitamin K2 (menaquinone-7)* », H. Takemura, *Clinical Calcium*, octobre 2006, 16(10):1715-22.
- « *Effect of continuous combined therapy with vitamin K(2) and vitamin D(3) on bone mineral density and coagulofibrinolysis function in postmenopausal women* », T. Ushiroyama et al., *Maturitas*, mars 2002, 25;41(3):211-21.
- « *Milk and dairy products : good or bad for human health ? An assessment of the totality of scientific evidence* », T. K. Thorning et al., *Food and Nutrition Research*, 2016, 60, 32527.
- <https://limpartial.fr/sept-eleveurs-de-vaches-charolaises-du-nord-drome-sassocient-pour-vendre-leur-production-en-direct/>
- <https://paturesetpapilles.fr/>

Maxime Burato, Réflexion sur les protéines végétales

- « *Animal vs. Plant Protein* », C. Campbell, <http://nutritionstudies.org/animal-vs-plant-protein/>.
- « *The protein digestibility-corrected amino acid score* », G. Schaafsma, *Journal of Nutrition*, juillet 2000, 130(7):1865S-7S.
- « *The Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) – a concept for describing protein quality in foods and food ingredients : a critical review* », *Journal of AOAC International*, mai-juin 2005, 88(3):988-94.

- « *Evaluating the quality of protein from hemp seed (Cannabis sativa L.) products through the use of the protein digestibility-corrected amino acid score method* », Journal of Agricultural and Food Chemistry, novembre 2010, 24;58(22):11801-7.
- « *Mung Bean Protein Supplement Improves Muscular Strength in Healthy, Underactive Vegetarian Adults* », E. Bartholomae et al., Nutrients, 2019, 11(10), 2423.
- « *Protein digestibility-corrected amino acid scores for bean and bean-rice infant weaning food products* », S. Kannan et al., Journal of Agricultural and Food Chemistry, octobre 2001, 49(10):5070-4.

Chapitre 4

Le microbiote et les intestins

- « *Complex carbohydrate utilization by the healthy human microbiome* », B. L. Cantarel et al., (PLoS One), 2012 (article consulté sur PMC).
- « *Modulation nutritionnelle de la flore intestinale : une nouvelle approche diététique dans la prise en charge de l'obésité ?* », N. Delzenne et P. Cani, Cahiers de Nutrition et de Diététique, 2009, 44: 42-46.
- « *Human colonic microbiota associated with diet, obesity and weight loss* », S. H. Duncan et al., International Journal of Obesity, 2008, 32: 1720-1724.
- « *Does glutamine reduce bacterial translocation? A study in two animal models with impaired gut barrier* », T. Foitzik et al., International Journal of Colorectal Disease, 1999 (article consulté sur Pubmed).

- « *Role of glutamine in protection of intestinal epithelial tight junctions* », R. Radhakrishna et al., *Journal of Epithelial Biology and Pharmacology*, 2011 (article consulté sur PMC).
- « *The Perturbation of Infant Gut Microbiota Caused by Cesarean Delivery Is Partially Restored by Exclusive Breastfeeding* », Y. Liu et al., *Frontiers in Microbiology*, 10:598.
- <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>

L'équilibre acido-basique

- *Guide de l'équilibre acido-basique*, Florence Piquet, Éditions Souccar, 2012.

Les déficiences micronutritionnelles

- IEDM www.iedm.asso.fr dépistages de déficiences micronutritionnelles.
- *Les troubles du sommeil*, Michel Billiard et Yves Dauvilliers, Éditions Masson, 2009.
- « *Depression and cortisol responses to psychological stress : a meta-analysis.* », H. M. Burke et al., *Psychoneuroendocrinology*, 2005, 30 : 846-856.

La phytothérapie

- *La vérité sur ces plantes qui soignent*, Dr Franck Gigon, Éditions L'Express, 2009.

- *Traité pratique de phytothérapie*, Dr Jean-Michel Morel, Éditions Grancher, 2008.
- *Phytothérapie, La santé par les plantes*, Vidal-Sélection du Reader's Digest du 25 février 2010.

Les compléments alimentaires

- Recommandations de la Société française de nutrition du sport sur l'usage des compléments et suppléments alimentaires chez le sportif, juin 2009.

Maxime Burato, Les protéines de lait

- « *Signaling pathways and molecular mechanisms through which branched-chain amino acids mediate translational control of protein synthesis* », S. R. Kimball et al., *Journal of Nutrition*, janvier 2006, 136(1 Suppl):227S-31S.
- « *Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people* », <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12832028/>
- « *The science of muscle hypertrophy : making dietary protein count* », S. M. Phillips, *Proceedings of the Nutrition Society*, février 2011, 70(1):100-3.
- « *Increased Protein Intake Reduces Lean Body Mass Loss during Weight Loss in Athletes* », S. Mettler et al., *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009, 42. 326-37.
- « *Whey Protein Supplementation Enhances Whole Body Protein Metabolism and Performance Recovery after Resistance Exercise* :

A Double-Blind Crossover Study », D. M. D. West et al., *Nutrients*, 2017, 9(7):735, published 2017 Jul 11.

· « *Pre-Sleep Protein Ingestion to Improve the Skeletal Muscle Adaptive Response to Exercise Training* », J. Trommelen et al., *Nutrients*, 2016, 8. 763.

· « *Night-time consumption of protein or carbohydrate results in increased morning resting energy expenditure in active college-aged men* », T. Madzima et al., *The British Journal of Nutrition*, 2013, 111. 1-7.

· « *A high-protein diet for reducing body fat : mechanisms and possible caveats* », D. Pesta et al., *Nutrition and Metabolism*, 2014, 11. 53.

· « *Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion* », Y. Boirie et al., *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, décembre 1997, 23, 94(26):14930-5.

· « *Protein timing and its effects on muscular hypertrophy and strength in individuals engaged in weight-training* », M. Stark et al., *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2012, 9, 54.

· « *Effect of a hypocaloric diet, increased protein intake and resistance training on lean mass gains and fat mass loss in overweight police officers* », R. H. Demling et al., *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2000, 44(1):21-9.

Chapitre 5

L'insulino-résistance

· <https://observatoireprevention.org/2018/03/19/resistance-a-linsuline-consequence-dangereuse-de-lexces-de-poids/>

- « *Increased leisure-time physical activity associated with lower onset of diabetes in 44 828 adults with impaired fasting glucose: a population-based prospective cohort study* », X. Q. Lao et al., *British Journal of Sports Medicine*, 2019, 53:895-900.
- « *Elevated Hemoglobin A1c Is Associated With Incident Diabetes Within 4 Years Among Normoglycemic, Working-Age Individuals in an Employee Wellness Program* », D. Shiffman et al., *Diabetes Care*, avril 2018, dc172500.

Les drivers de motivation

- *Le grand livre de l'analyse transactionnelle*, F. Brécard, L. Hawkes, Éditions Eyrolles, p. 230-250.
- « *The Miniscript* », T. Kahler, H. Capers, *Transactional Analysis Journal*, 4 (1) (1974), pp. 26-42.

Les mémoires corporelles

- *Le bonheur est dans le corps*, Dr Olivier Chambon et Miriam Gablier, Éditions Dervy, 2015.
- *Votre corps a une mémoire*, Myriam Brousse, Éditions Poche Marabout, 2007.

Le coaching mental

- *Autohypnose et performance sportive*, Manuel pratique d'entraînement mental pour le sportif, Jonathan Bel Legroux, Éditions Amphora, 2018.

**Retrouvez tous les ouvrages des
éditions Amphora sur la librairie
[NeoBook](#)**

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>

Ouvrage numérisé et diffusé par
NeoBook

Tirage n° 104262458 <6073901@104262458.com>