



GUIDE PRATIQUE

NUTRITION

Noah MSD

© 2026 – Noah MSD

Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou mise à disposition, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable, est interdite.

Ce guide reflète l'expérience et les connaissances de l'auteur à la date de publication et ne remplace pas un avis médical personnalisé.

Ce guide est destiné à un usage strictement personnel.

Guide Nutrition Version 1.0 – Février 2026

Sommaire

Introduction au guide	1
Comprendre les calories sans devenir fou.....	3
La balance calorique.....	3
Déficit, maintenance, surplus	3
Savoir si l'on est en déficit / maintenance / surplus	4
L'outil de suivi intelligent du poids (Excel).....	6
Comment utiliser l'outil	6
Comprendre ce que tu vois à l'écran.....	7
Comment prendre des décisions intelligentes	7
Les bonnes pratiques.....	7
Les macronutriments	8
Lipides : hormones et santé	8
Protéines : construire et protéger	9
Glucides : ton carburant.....	10
Les fibres : essentiel pour la sangle et le transit.....	11
Micronutriments et bases santé invisibles	12
Vitamines, minéraux	12
Hydratation	13
Apprendre à traquer ses kcal.....	14
Traquer ≠ rigidité	14
Utilise l'outil qui te correspond	14
Comprendre l'étiquette de tes miel pops	16
Que faire si l'aliment n'a pas de code barre ou que les informations sont erronées	17
Balance à utiliser et principe de tare négative	19
Le problème de l'estimation dans le tracking des calories.....	20
Construire ton plan alimentaire	21
Trouver ton budget calorique adapté.....	21
Répartition idéale dans la journée.....	22

Définis ton seuil de tolérance au gras	24
Objectif perte de gras.....	25
Objectif prise de masse	26
Supplémentation utile	27
Créatine	27
Vitamine D	28
Oméga-3.....	28
Zinc.....	29
Les autres suppléments	30
Relation à la nourriture / mental.....	31
Le piège du tout ou rien	31
Faim physiologique vs faim émotionnelle.....	32
La restriction cognitive	32
L'importance de l'environnement.....	33
Le poids n'est pas une identité.....	33
Organisation dans la vraie vie	34
Penser en structure plutôt qu'en motivation	34
Le principe des repas « génériques »	34
Anticiper plutôt que réagir	35
Manger dehors sans saboter sa semaine	35
Ma routine nutritionnelle et mes recettes	36
Journée type	37
Riz thaï / œufs au plat.....	38
Banane / kiwi / fromage blanc	40
Pudding post workout (insane).....	42
Riz / patate douce / viande hachée / brocoli.....	44
FAQ.....	46
La junk food fait elle grossir ?	46
Le sucre est-il mauvais ?	46

Comment gérer un écart calorique ?	47
Qu'est-ce que le food focus ?	47
Que faire si je manque d'appétit ?.....	48
Tu peux m'aider à faire mon plan alimentaire ?.....	48
Conclusion	49
Références bibliographiques	50

Introduction au guide

Ce guide n'est pas un régime, c'est une boîte à outils et un ensemble de connaissances pouvant être appliqué à ton propre contexte de vie. Le but est de libérer un maximum d'énergie mentale dans ton quotidien, tout en performant et en progressant efficacement vers tes objectifs, qu'ils soient en lien avec ton entraînement, ta composition corporelle, ou tout simplement te sentir bien dans ton corps.

Il y a beaucoup d'idées reçues concernant la nutrition sur internet, que ce soit au niveau de la junk food, du sucre, du gras, des régimes, ou encore de ce qui est « bon pour la santé » et de ce qui ne l'est pas. En réalité, la nutrition est plus complexe que ça et il n'y a pas vraiment de règle universelle, de meilleure diète, ou d'aliment à éviter absolument.

J'ai commencé à vraiment m'intéresser à la nutrition et à vouloir optimiser ce que je mangeais pour prendre en masse musculaire vers 16 ans, quand j'étais au lycée, et je pensais donc à ce moment-là qu'il fallait absolument prendre de la protéine en poudre après l'entraînement, manger une barre de céréales au milieu de la séance, et qu'il ne fallait pas manger de sucre parce que ça faisait grossir à cause de l'insuline.

Donc j'avais moi aussi beaucoup de croyances concernant la nutrition qui, avec du recul, ont fait partie de ma vie et ont contribué à arriver au niveau où j'en suis aujourd'hui (merci à la version de moi qui faisait des pompes dans sa chambre), mais pas forcément de la façon la plus saine et optimale possible.

Si ce guide peut te permettre de gagner du temps et t'éviter de reproduire mes erreurs passées, tout en progressant plus rapidement, alors c'est que j'ai bien fait mon job.

Ce guide s'adresse à toi si :

- Tu veux améliorer ta composition corporelle sans te couper du monde réel
- Tu fais du sport, tu fais un régime, mais tu ne comprends pas pourquoi tu stagnes
- Tu veux un système clair, pas un plan nutritionnel rigide

Tu n'y trouveras pas de diète miracle, ni de solutions magiques ou de promesses absurdes. Tu y trouveras un cadre simple pour comprendre les calories, une manière intelligente de répartir tes macros, des outils concrets pour te simplifier la vie, avec une approche qui respecte autant ton mental que ton physique.

Manger fait partie intégrante de ta vie, que ce soit pour que ton corps fonctionne correctement ou tout simplement pour vivre en société. L'objectif n'est pas de manger parfaitement comme un robot, c'est d'adhérer à ce que tu manges, de kiffer ta routine, de voir la nutrition comme une alliée et non pas comme une contrainte ou un risque. Manger ne devrait pas entraîner d'émotions négatives, d'anxiété, de doutes, ou de culpabilité. Et avec un bon système, manger devient à la fois un plaisir, un moyen d'optimiser tes performances et d'atteindre tes objectifs.

Ce guide comprend tout ce que j'aurai aimé savoir étant plus jeune au début de mon aventure en musculation, j'espère qu'il te sera utile autant qu'il aurait pu m'être utile dans le passé, et qu'il t'aidera à atteindre tes objectifs.

Bonne lecture.

Comprendre les calories sans devenir fou

La balance calorique

Pour faire simple, les calories sont de l'énergie, quand tu manges ton bol de céréales le matin tu fais rentrer de l'énergie dans ton corps, et quand tu bouges ou même simplement le fait que tu sois en train d'exister là maintenant tout de suite, tu utilises de l'énergie.

On va partir du principe que « calorie » = kcal (n'en déplaise aux physiiciens).

Donc oui tu as sûrement déjà dû entendre parler du concept de « calorie in / calorie out » ou « apport / dépense », c'est un moyen simple de comprendre le concept de la balance calorique, et donc de comment fonctionne la prise ou la perte de gras.



On parle de « balance » calorique, puisque lorsque l'équilibre n'est pas maintenu, la balance va pencher d'un côté ou de l'autre, on va donc se retrouver en surplus calorique ou en déficit calorique. La maintenance calorique étant l'état d'équilibre de cette balance. La prise ou la perte de poids dépend avant tout de la balance énergétique entre apports et dépenses (Hall & Guo, 2017).

Déficit, maintenance, surplus

Si tu consommes plus de kcal que ce que ton corps dépense, alors tu te retrouves en surplus calorique, ton corps va alors transformer une partie de ce surplus d'énergie en tissus adipeux stockable (graisse) -> tu prends du gras (et donc du poids).

Inversement si tu dépenses plus de kcal que ce que tu consommes, ton corps va se retrouver en déficit calorique, et va donc devoir combler ce déficit calorique en dégradant du tissu adipeux pour produire de l'énergie et maintenir l'équilibre, par conséquent tu perds du gras (et donc du poids au passage).

Quand ton corps consomme autant de kcal que ce qu'il dépense, alors il va se retrouver en maintenance calorique, il n'aura donc pas besoin de stocker ou de dégrader le tissu adipeux, le poids aura tendance à stagner.

Savoir si l'on est en déficit / maintenance / surplus

Sur le papier le fonctionnement de la balance calorique est très simple, mais en réalité reconnaître dans quelle phase on se situe peut être un peu plus complexe.

On associe souvent le déficit calorique à une perte de poids et le surplus calorique à un gain de poids, tout simplement parce que c'est mathématiquement cohérent, et en effet le poids reste le meilleur indicateur pour savoir où l'on se situe.

Le piège ici, c'est que le poids que tu vas relever là maintenant tout de suite sur ta balance, n'a aucune utilité pour déterminer si tu es en déficit ou bien en surplus calorique, c'est juste une donnée sans contexte.

Pour que cette donnée ait de la valeur, il faut qu'elle soit exploitable, et ce qui nous intéresse c'est de savoir si notre poids diminue, stagne ou bien augmente, on va donc chercher à recueillir une **tendance de poids**, plutôt qu'un poids spécifique.

Parce que tu serais étonné de voir que du jour au lendemain tu peux très bien te peser et avoir 2 kg d'écart avec ton poids de la veille, or pour prendre 2 kg de graisse il faudrait être en surplus calorique de 14 000 kcal (1 kg de graisse corporelle = 7700 kcal), ce qui est tout simplement impossible. L'idée qu'un déficit fixe de 7 700 kcal entraînerait mécaniquement 1 kg de perte de poids est une approximation qui ne tient pas compte des adaptations métaboliques (Thomas et al., 2013).

Pour avoir une tendance exploitable il faut réunir trois éléments :

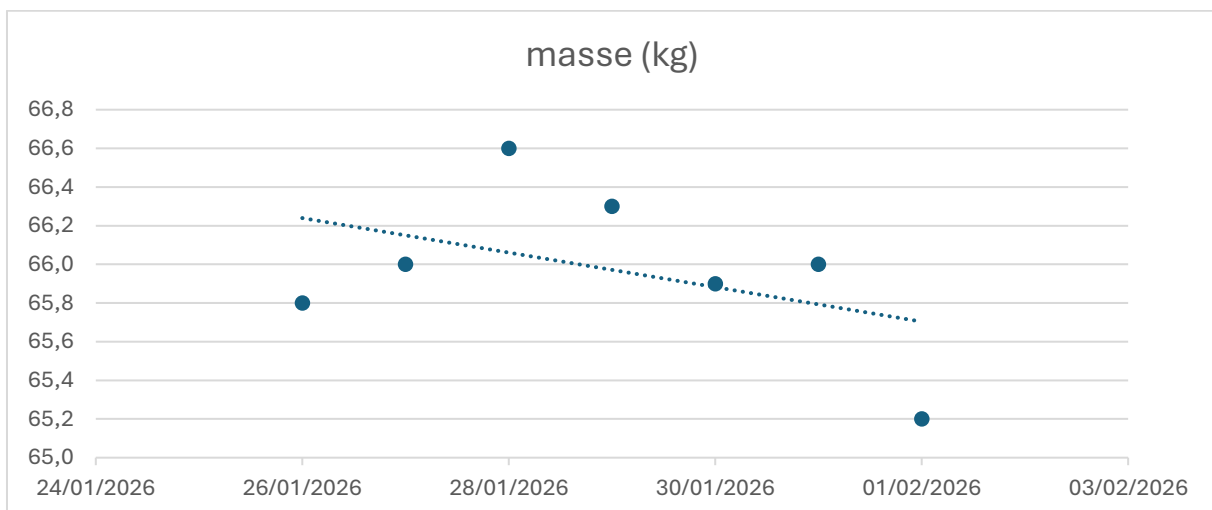
- Posséder un pèse-personne avec des piles (souvent des CR2032)
- Avoir suffisamment de données (se peser 3 à 7 jours de suite)
- Avoir un contexte similaire à chaque pesée

Le contexte idéal selon moi étant de se peser tous les matins, au réveil, à jeun, en sous-vêtements, après être allé aux toilettes, et de noter cette donnée quelque part (tableur, carnet...).

En réalité il n'est pas obligatoire de se peser tous les jours et tout le temps dans le même contexte, en revanche un manque de données ou de cohérence trop important peut altérer l'interprétation de la tendance, trouve l'équilibre qui te convient le mieux.

Personnellement, j'établis ma tendance de poids sur 7 jours, je rentre mes données de poids tous les matins dans mon tableur, et pour me situer je regarde la tendance de mon poids en fonction du temps. Si la tendance est négative, alors je me considère en déficit calorique (ça tombe bien puisque à ce moment-là j'étais en phase de sèche), inversement si la tendance avait été positive je me serais considéré comme étant en surplus calorique. Et comme tu peux le voir je n'ai pas gagné 600 g de gras du jour au lendemain, je ne l'ai pas interprété en me disant que j'étais en surplus calorique, puisque c'est la tendance qui m'intéresse.

jours	masse (kg)
26/01/2026	65,8
27/01/2026	66
28/01/2026	66,6
29/01/2026	66,3
30/01/2026	65,9
31/01/2026	66
01/02/2026	65,2



L'interprétation graphique de la tendance du poids reste donc la manière la plus simple et efficace de se situer par rapport à cette fameuse balance calorique. Et puis cette méthode ne nécessite pas beaucoup de matériel ni de temps.

Il faut bien comprendre que la tendance du poids en elle-même reste une simple donnée, mais cette fois-ci cette donnée va être exploitable et va permettre d'ajuster ses apports et / ou sa dépense calorique pour rester aligné avec ses objectifs. C'est cette donnée qui va permettre de déterminer si ce que tu fais actuellement est cohérent avec le résultat que tu aimerais obtenir.

L'outil de suivi intelligent du poids (Excel)

Si tu as lu le chapitre précédent, tu as compris une chose essentielle, c'est que poids du jour ne veut rien dire. Ton corps n'est pas un compteur qui descend de 100 g chaque nuit. Il est influencé par l'eau, le sel, le glycogène, le stress, le sommeil, la digestion, l'entraînement de la veille. Et si tu as acheté ce guide légalement, tu vas pouvoir ouvrir ton fichier Excel de suivi de poids offert intitulé « Suivi-Poids-Intelligent-Noah-MSD.xlsx ».

Comment utiliser l'outil

Regarder un chiffre isolé, c'est un peu comme juger la météo de l'année en ouvrant la fenêtre. L'outil Excel fourni avec ce guide existe précisément pour ça : transformer des chiffres bruts en décisions simples. Son rôle n'est pas de te dire « tu pèses 72,4 kg ». Son rôle est de répondre à la seule question qui compte : Est-ce que ce que je fais actuellement me fait perdre du poids, le maintenir, ou en prendre ?

Une logique simple derrière l'outil, plutôt que d'interpréter chaque pesée, l'outil observe la tendance réelle sur plusieurs jours. Il lisse les variations normales pour faire émerger le signal derrière le bruit, et donc concrètement :

- Tu entres la date et ton poids chaque jour
- L'outil calcule une courbe de tendance
- Il te donne une analyse claire de tes données : déficit, maintenance ou surplus.

Aucun calcul à faire, aucune formule à comprendre, tu remplis tes cases et Excel fait le reste.

Tu peux le mettre en place facilement en quelques minutes. À l'ouverture du fichier, tu peux déjà renseigner plusieurs paramètres :

- Ton poids actuel (même s'il n'est pas précis ce n'est pas problématique pour la suite)
- Éventuellement ton objectif calorique visé et tes macros-cibles (on va voir ça après tkt)
- Ton seuil de tendance vu précédemment

Rien n'est obligatoire pour que l'analyse fonctionne. Même utilisé uniquement avec le poids, l'outil fait déjà l'essentiel. C'est tout. Pas besoin de réfléchir, pas besoin d'interpréter. Le but est justement d'éviter que ton cerveau s'emballe pour 600 g de plus d'un jour au lendemain.

Comprendre ce que tu vois à l'écran

Deux informations principales ressortent :

- La tendance lissée sur le graphique
- L'analyse automatique

Si le message "tendance non significative" apparaît, cela veut simplement dire que tu n'as pas encore assez de données pour tirer une conclusion fiable. Ce n'est pas une erreur, c'est une protection contre les décisions absurdes.

Comment prendre des décisions intelligentes

L'outil te donne un cap, pas une émotion.

- Tendance en déficit → tu es sur la bonne voie pour perdre du gras.
- Tendance stable → tes calories correspondent globalement à ta dépense réelle.
- Tendance en surplus → potentiellement utile en prise de masse, à corriger en sèche.

La règle la plus importante, c'est de ne jamais modifier son alimentation à cause d'une seule pesée, on va plutôt chercher à agir uniquement quand la tendance le confirme.

Les bonnes pratiques

- Pèse-toi idéalement tous les jours.
- Accepte les variations, elles sont normales.
- N'ajuste pas ton plan plus d'une fois par semaine.
- Utilise l'outil comme une boussole, pas comme un tribunal.

Si tu rates plusieurs jours, ce n'est pas grave puisque les cases vides sont ignorées et l'analyse reprend automatiquement quand tu rajoutes d'autres données.

En revanche c'est outil n'est pas un médecin numérique, ni un coach qui remplace un suivi personnalisé, ni une vérité absolue sur ton corps. Voit le comme un outil rationnel pour éviter les décisions émotionnelles et les comportements compensatoires inutiles.

Utilisé correctement ton tableur devient un allié, il te permet de relier ton alimentation, ton entraînement et ton objectif à quelque chose de concret. Tu n'avances plus au feeling mais cette fois ci tu avances avec des données. Et je pense que c'est le meilleur moyen de progresser sur le long terme sans se prendre la tête au quotidien.

Les macronutriments

Maintenant qu'on a vu le concept de balance calorique, on va désormais parler de la provenance de ces kcal dans l'alimentation / quelles sont les sources de cette énergie.

Le terme « macro » désigne quelque chose de large, c'est pour ça qu'on parle de macronutriments puisque c'est le niveau de détail qui arrive juste en dessous des calories, les calories proviennent des macronutriments.

Concrètement il existe **3 macronutriments** principaux :

- Les lipides (1 g = 9 kcal)
- Les protéines (1 g = 4 kcal)
- Les glucides (1 g = 4 kcal)

Les lipides et les protéines sont vitaux pour l'organisme, tu ne peux pas vivre sans contrairement aux glucides. Cependant tu vas voir que les glucides peuvent vraiment t'apporter un avantage en fonction de tes objectifs, et même si ce n'est pas indispensable à l'organisme pour fonctionner, ça ne veut pas dire que c'est inutile.

Lipides : hormones et santé

Les lipides qu'on appelle aussi souvent les graisses, sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, réduire drastiquement son apport en lipides va entraîner des conséquences néfastes sur la santé et les hormones, or c'est souvent ce qu'il se passe dans certains cas de régime calorique très strict où l'on va associer mentalement les lipides avec la prise de graisse.

On trouve des lipides dans tout ce qui va être œufs, huiles, noix, avocats, poissons gras, fromage... mais on les trouve également en grande quantité dans la plupart des aliments transformés (pains au chocolat, gâteaux, frites industriels). Il existe différents types de lipides avec des ratios plus ou moins recommandés pour la santé, mais on ne va pas s'attarder là-dessus ce n'est pas un cours de médecine, et puis en pratique manger un produit transformé ne va pas te rendre malade, et manger des avocats tous les jours ne va pas te rendre immortel, la nutrition est une question d'équilibre et n'a pas de règle stricte.

Ce qui est important à retenir c'est que les lipides sont indispensables, mais également très denses en calories (avec 1 g = 9 kcal), pour cette raison manger des aliments gras peut très vite faire monter ton apport calorique, ce qui peut être une lame à double tranchant (ça t'aide

à atteindre ton budget calorique si tu as un petit appétit, mais ça peut aussi te le faire dépasser si tu ne fais pas attention).

Les recommandations pour l'apport en lipides tournent autour de 1 g / kg de masse corporelle. Personnellement, je fais actuellement 66 kg, donc je me fixe un objectif de 66 g de lipides par jour. Idéalement il faudrait éviter de rester fortement en dessous de ce seuil sur une trop longue période, cela pourrait en effet affecter la santé hormonale et altérer le bon fonctionnement de l'organisme. Ce n'est pas parce que je suis à 30 g de lipides sur une ou deux journées que je vais tomber malade et faire une dépression, ce qui compte c'est l'équilibre global. En revanche il n'y a pas de limite haute concernant les lipides, cela va dépendre de tes préférences personnelles et de ce qui correspond le mieux à ton objectif et ton contexte de vie.

Mes sources de lipides proviennent majoritairement des œufs, du chocolat noir, du fromage blanc, des amandes et de ma noix du Brésil (oui j'en mange qu'une seule par jour ça suffit), et de l'huile d'olive.

Protéines : construire et protéger

Forcément quand on parle de prise de muscle, on entend aussi parler de protéine, tout simplement parce que les protéines sont essentielles au processus d'hypertrophie musculaire. D'ailleurs elles sont aussi essentielles à toutes les fonctions de l'organisme.

Donc oui, généralement il vaut mieux privilégier une alimentation riche en protéine pour favoriser la prise de muscle, ça peut aussi aider à la perte de gras dans un contexte de déficit calorique puisque les protéines vont avoir un effet rassasiant et un effet thermogénique d'environ 25% (en gros pour digérer 100 kcal de protéine ton corps brûle environ 25 kcal).

Concernant les recommandations on voit beaucoup de valeurs différentes circuler sur internet, concrètement d'après la littérature la synthèse protéique serait maximale aux alentours de 2 g par kg, que ce soit en surplus ou en déficit calorique. Certaines études parlent de 1,6 à 2,2 g par kg (Morton et al., 2018), d'autres montent jusqu'à 2,35 g par kg, mais il n'y aura pas d'utilité à dépasser ce seuil pour optimiser le maintien ou la construction de masse musculaire (cependant si tu kiffes manger du poulet ou que tu aimes bien l'effet rassasiant que ça t'apporte alors ce n'est pas un problème). Alors même si les besoins protéiques augmentent chez les sportifs de force et doivent être répartis sur la journée (Jäger et al., 2017), tu n'as pas besoin de manger des quantités astronomiques de protéines pour développer ou conserver ta masse musculaire, viser 2 g par kg te permettra déjà de maximiser les bénéfices sans te ruiner en viande. Si tu es en bonne santé, que tu ne souffres pas d'insuffisance rénale et que tu as une hydratation suffisante, alors tu ne devrais pas t'inquiéter d'avoir un apport en protéine dans la

plage haute des recommandations, si tu as un doute parle en avec un professionnel de santé qualifié.

Concernant le timing, le moment précis de la prise de protéines a un impact bien plus faible que l'apport total quotidien (Schoenfeld et al., 2013).

Avec 4 kcal / g, les protéines sont moins denses que les lipides, en plus de leur effet rassasiant et anti-catabolique, c'est pour ça qu'elles sont particulièrement appréciées en phase de déficit.

En ce moment mes sources de protéines principales sont les œufs, la whey, la viande (poulet, bœuf ou poisson ça dépend), le fromage blanc, le riz thai et le pudding de maïs.

Glucides : ton carburant

Les glucides, on en trouve partout, et c'est le seul macronutriment qui n'est pas indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

On distingue souvent les glucides complexes et les glucides rapides (les sucres), puisque leur impact sur l'insuline (hormone qui régule le taux de sucre) et donc sur la glycémie (taux de sucre dans le sang) est souvent différent. Les glucides complexes vont plutôt avoir tendance à faire monter la glycémie plus lentement que les sucres.

En revanche que ce soit 1 g de glucide rapide, ou 1 g de glucide complexe, la valeur reste la même, pour les glucides 1 g = 4 kcal.

Les glucides vont en partie être stockés sous forme de glycogène dans les muscles afin de pouvoir être utilisé rapidement pendant l'effort. C'est non seulement intéressant d'un point de vue de performance, mais également d'un point de vue esthétique dans le milieu de la culture physique, puisque 1 g de glycogène va attirer environ 3 g d'eau, un muscle rempli de glycogène paraîtra donc un aspect plus plein qu'un muscle vidé. Maintenir un apport élevé en glucide permet donc de maintenir un niveau de glycogène élevé dans les muscles.

Contrairement aux lipides et aux protéines, il n'y a pas de recommandation spécifique concernant les glucides, c'est donc la variable la plus intéressante à modifier en fonction de ton objectif. Les glucides doivent te permettre de compléter ton budget calorique après avoir défini tes apports cibles en lipides et en protéines.

Actuellement mes sources de glucides proviennent majoritairement du riz thaï, du pudding de maïs, du pudding de riz, de la patate douce, de la confiture, du miel et des bananes.

Les fibres : essentiel pour la sangle et le transit

Les fibres font en réalité partie des glucides, mais leurs bénéfices sur la santé, le confort de vie et même l'apparence physique ne sont pas négligeables. Avoir un transit fonctionnel devrait être tout aussi important qu'avoir un bon apport en protéines. Une alimentation riche en fibres améliore la santé métabolique et favorise une meilleure régulation de l'appétit (Reynolds et al., 2019).

Il existe 2 types de fibres :

- Les fibres solubles
- Les fibres insolubles

Mais ce qui va nous intéresser en pratique au quotidien va être de s'assurer de consommer la bonne quantité de fibres. En effet un manque ou une consommation trop importante de fibres peut entraîner un transit inconfortable, et c'est ce que l'on veut éviter, manger ne devrait pas être inconfortable.

Pour éviter cela, on va essayer de viser un apport en fibres d'environ 14 g / 1000 kcal (l'apport en fibres va varier en fonction de l'apport calorique total sur la journée, plus on mange, plus le besoin en fibres va augmenter proportionnellement).

En pratique il est plus simple d'arrondir à 15 g / 1000 kcal, ce qui nous donne donc 30 g de fibres si tu manges 2000 kcal, 45 g de fibres pour 3000 kcal, 60 g pour 4000 kcal...

Certaines personnes peuvent tolérer un apport en fibres plus ou moins important sans soucis, à toi de trouver l'apport qui t'apporte tous les bénéfices sans les inconvénients.

C'est à toi de trouver les aliments que tu digères le mieux, si certains aliments riches en fibres gênent ton transit au quotidien alors tu peux les éviter pour trouver une alternative qui te correspond (j'avais ce problème avec les lentilles corail par exemple).

Tu vas trouver des fibres dans tous les aliments types légumineuses, fruits, légumes et les farines complètes. Dans ma routine mes principales sources de fibres proviennent des framboises, des bananes, du pudding de maïs, des patates douces, du chocolat noir, des kiwis (avec la peau) et des myrtilles.

Assure-toi également de boire suffisamment d'eau dans la journée, les fibres absorbent l'eau, donc il est préférable d'en avoir. C'est pour cette raison qu'un apport trop élevé en fibres peut créer un aspect « gonflé » au niveau de la sangle abdominale, puisque les fibres présentes

dans l'intestin attirent l'eau (un peu comme le glycogène mais cette fois-ci c'est moins cool esthétiquement).

Micronutriments et bases santé invisibles

Les micronutriments sont en partie la raison pour laquelle on ne peut pas se contenter sur le long terme de manger uniquement des aliments qui remplissent nos objectifs caloriques et de macros indépendamment de leur qualité nutritionnelle. Concrètement tu pourrais manger uniquement de l'huile d'olive, du poulet, du riz et des framboises et que ça remplisse parfaitement ton objectif de kcal et de macros, pour autant si tu commences à faire ça tous les jours tu vas commencer à avoir des problèmes puisque les micronutriments contenus dans ces aliments ne sont pas assez diversifiés pour couvrir tous les besoins de l'organisme.

Si on nous dit de varier notre alimentation et de manger équilibré, c'est parce que la plupart du temps si l'on mangeait tous les jours la même chose on finirait par manquer de certains micros sur le long terme. Pour autant si ta routine couvre tous les micronutriments nécessaires alors techniquement manger tous les jours la même chose dans ce cas ne poserait pas spécialement de problème.

Vitamines, minéraux

Les vitamines sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, à la production d'énergie par nos cellules et jouent notamment un rôle important dans le métabolisme des glucides et des lipides. Consommer des fruits et des légumes verts est donc important et ne sert pas uniquement qu'à atteindre ses apports en fibres. S'assurer d'avoir dans sa semaine des sources de vitamine A (carotte, patate douce...), B (viande, œufs, fromage...), C (kiwis, agrumes...), D (soleil, poissons gras, produits laitiers), E (huiles végétales, amandes, noisettes...) et K (légumes verts...) est donc important quand on cherche à optimiser sa nutrition, ses performances, et sa santé en général.

Les minéraux sont également nécessaires pour réguler le métabolisme, la contraction musculaire et l'équilibre hydrique dans le corps. On va donc chercher à avoir un apport suffisant en zinc, en fer (viande rouge), en sélénium (une noix du Brésil par jour suffit), en calcium (lait, fromage...), en magnésium, en phosphore, en sodium et potassium (à adapter en fonction de sa consommation d'eau et de son activité physique).

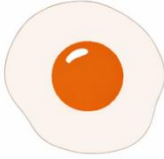



Hydratation

S'assurer de boire suffisamment d'eau dans la journée est un point à ne pas négliger, surtout si tu t'entraînes beaucoup à côté et que tu as un apport élevé en protéine ou une supplémentation en créatine. Idéalement au réveil bois un grand verre d'eau mélangée à une pincée de sel pour réhydrater ton corps après la nuit. Dans la journée assure toi d'avoir toujours de l'eau à disposition, personnellement j'ai presque toujours ma gourde avec moi en vision périphérique donc boire tout au long de la journée devient une habitude. Le plus simple pour savoir si tu t'hydrates assez est de regarder la couleur de tes urines, globalement si c'est plutôt clair c'est que tu t'hydrates bien et inversement. Boire beaucoup d'eau ne pose pas de problème en soit si tu as un apport en sodium et en potassium adapté à côté, mais boire trop d'eau peut aussi t'obliger à aller aux toilettes souvent ce qui peut être tout aussi embêtant, trouve l'équilibre qui te convient le mieux, bois de l'eau pendant que y'en a encore.

Petit point concernant l'alcool, en plus de favoriser la déshydratation, l'alcool contient de l'énergie, en effet 1 g d'alcool pur = 7 kcal, par conséquent il faut penser à bien le prendre en compte dans son budget calorique. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération (on sait jamais).

Recapitulatif des kcal

MACRONUTRIMENTS ET ALCOOL

PROTÉINE  1 g = 4 kcal	LIPIDE  1 g = 9 kcal
GLUCIDE  1 g = 4 kcal	ALCOOL  1 g = 7 kcal

Apprendre à traquer ses kcal

Traquer ses calories peut à première vue sembler être un comportement « bizarre », pour la simple et bonne raison que la majorité des gens ne le font pas et ne comprennent pas l'intérêt de le faire, ils voient souvent ça comme de la rigidité, pensent probablement que tu manges du riz, du poulet et la whey tous les jours et que si tu manges autre chose qu'un aliment considéré comme « bon pour la santé » tu explodes.

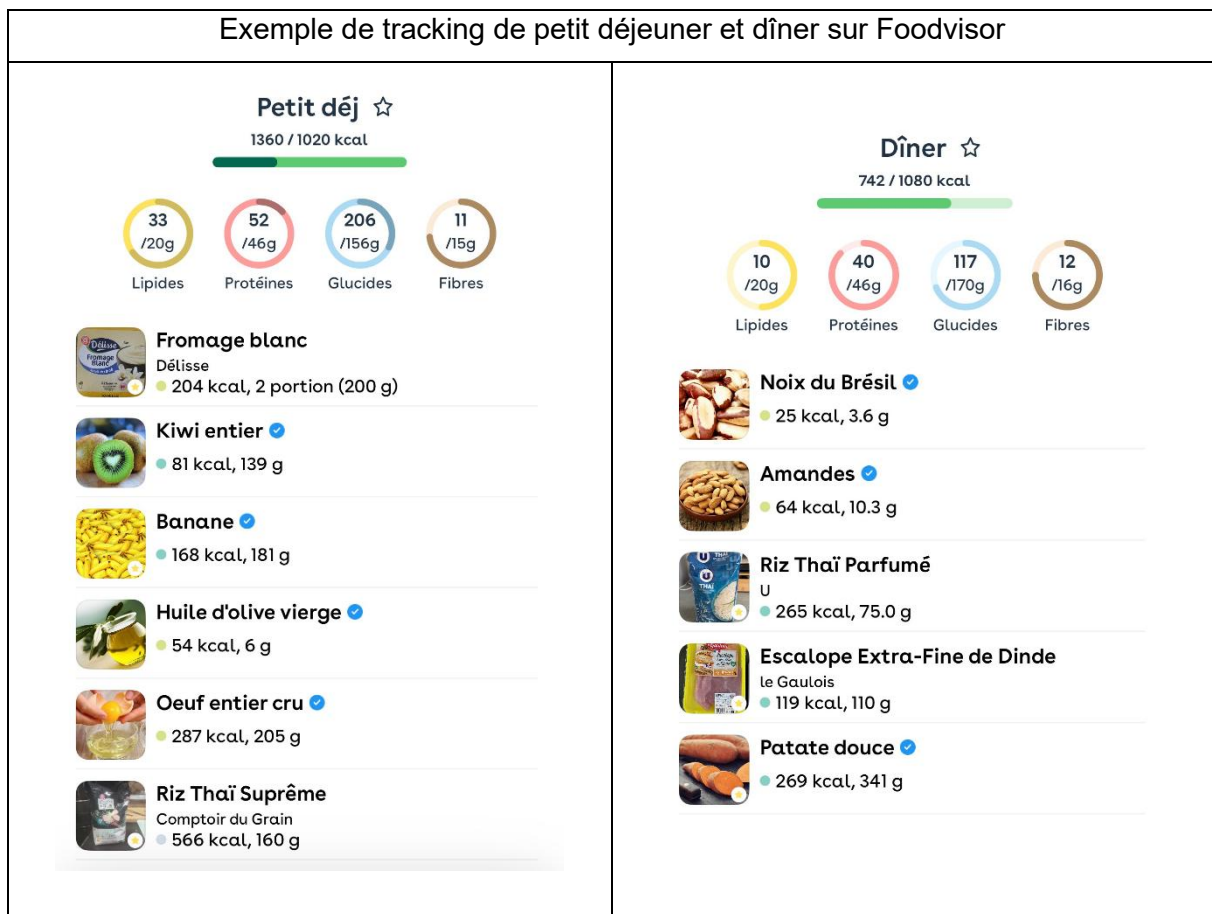
Traquer ≠ rigidité

La première raison pour laquelle je traque mes calories, c'est la liberté que ça m'apporte au quotidien. Traquer permet de savoir précisément ce que tu donnes à manger à ton corps, si tu lui donnes suffisamment d'énergie, suffisamment de macros, suffisamment de micros. Et tu peux littéralement prédire si tu vas être en surplus calorique ou en déficit calorique à la fin de la journée. C'est le même principe que la comptabilité, tu sais ce que tu consommes, tu sais ce que tu dépenses, tu as le contrôle. Savoir que tu as un budget calorique au début de la journée que tu peux dépenser comme tu veux, intégrer les aliments que tu veux dans ce budget tout en étant aligné avec tes objectifs, ce n'est pas de la rigidité. Alors oui ça nécessite quelques secondes de sortir ta balance pour peser un aliment et le rentrer dans ton application, mais en échange tu as un contrôle total sur ce que tu manges, plus d'anxiété de « est-ce que j'ai trop mangé / j'ai peur de prendre du gras si je mange ça en plus... ». Bref après plus de 500 jours de tracking quotidien je ne me suis jamais posé la question d'arrêter, puisque le retour sur investissement est énorme. D'ailleurs on rappelle que pour réellement commencer à prendre du tissu adipeux, le surplus calorique doit s'installer sur plusieurs jours, une grosse journée de surplus calorique isolé ne vas pas ruiner ta shape, et si tu vois le poids augmenté fortement sur la balance le lendemain c'est probablement juste de la rétention d'eau par le glycogène et le sodium combiné à une augmentation du volume digestif.

Utilise l'outil qui te correspond


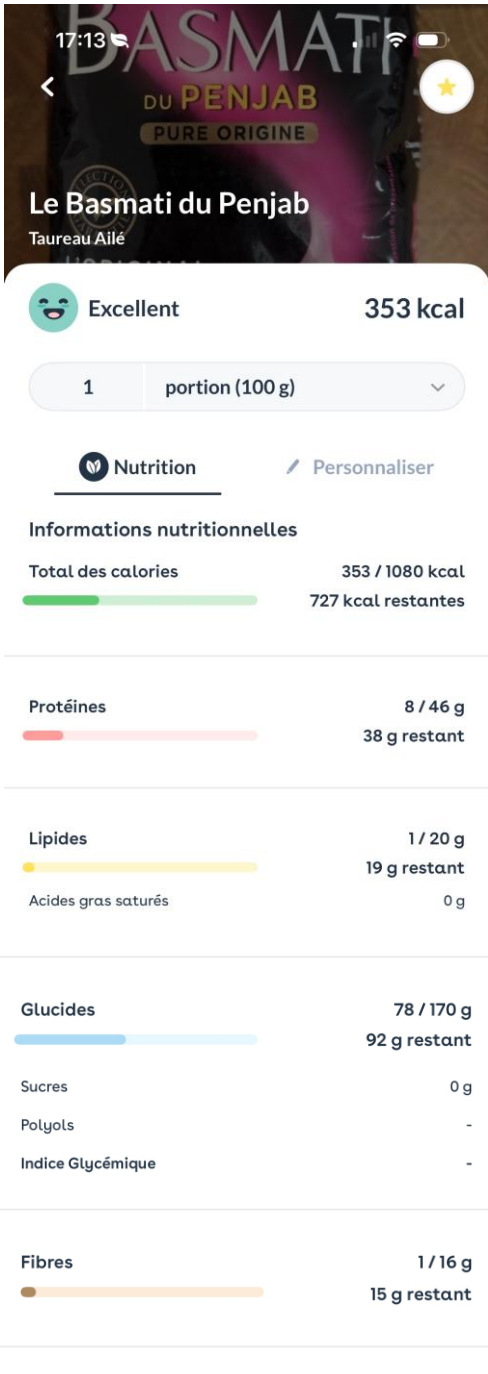
Bon il y a quelques années c'est vrai que tu aurais pu hésiter entre un carnet de suivi ou un tableur Excel, mais là clairement en 2026 je te conseille fortement de prendre la solution la plus simple et la plus efficace possible pour toi, qui sera probablement d'utiliser une application sur ton téléphone. Personnellement j'utilise Foodvisor, mais tu peux très bien utiliser une autre application comme MyFitnessPal ou Yazio. Concrètement une fois que tu as ton application tout ce que tu as à faire c'est de rentrer tout ce que tu manges dans la journée dedans.

A chaque fois que tu vas manger un truc ou préparer une recette, tu vas sortir ta balance de cuisine, peser ton aliment, et le rentrer dans l'application. Assure-toi avant que l'aliment dans l'application corresponde bien avec celui que tu es en train de peser, quand les aliments n'ont pas de code ne barre ni de tableaux nutritionnels (fruits, légumes, vracs...) alors là tu peux utiliser les valeurs génériques de l'application. Mais si tu as accès au code barre ou au tableau nutritionnel alors scan le et vérifie que les données soit cohérentes avec ce que tu vois sur l'application. Pour les aliments très denses en calorie (huile d'olive, noix...) tu peux même utiliser une balance de précision, les balances avec les fonctions tare négatives sont également très pratique au quotidien (permet de peser par exemple ce que tu enlèves de ton pot de fromage blanc, plutôt que peser le fromage blanc que tu rajoutes dans ton bol ou ton saladier, donc oui avec la fonction de tare négative tu peux sans soucis lécher la cuillère du pot de pâte à tartiner si tu le souhaites sans que ça altère la qualité du tracking).



Comprendre l'étiquette de tes miel pops




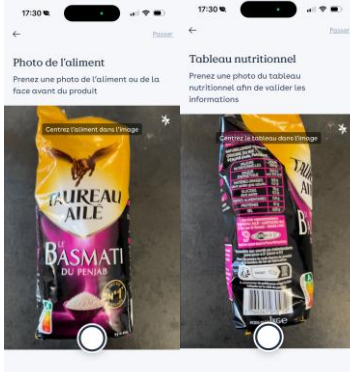
La plupart des aliments emballés que tu trouves dans le commerce vont posséder des informations nutritionnelles sur un coté de l'emballage. Ce sont ces valeurs nutritionnelles qui vont nous intéresser puisqu'elles nous renseignent sur la composition de l'aliment, sa densité calorique, ses macronutriments et mêmes certains micronutriments.

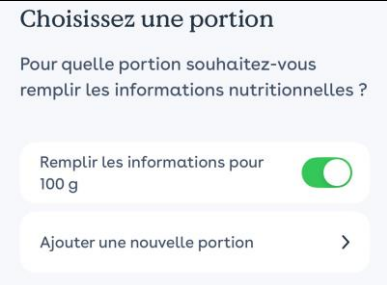



Valeurs nutritionnelles de ce riz basmati (j'avais pas de miel pops désolé)	Valeurs obtenues en scannant le code barre du sachet de riz dans Foodvisor														
 <p>RIZ BASMATI LONG GRAIN NATURELLEMENT PARFUMÉ ORIGINE DU RIZ : PENJAB (Inde, Pakistan)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>VALEURS NUTRITIONNELLES</th> <th>POUR 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VALEUR ÉNERGETIQUE</td> <td>1501 kJ soit 353 kcal</td> </tr> <tr> <td>MATIÈRES GRASSES dont acides gras saturés</td> <td>0,8 g 0,2 g</td> </tr> <tr> <td>GLUCIDES dont sucres</td> <td>78 g 0,2 g</td> </tr> <tr> <td>FIBRES ALIMENTAIRES</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>PROTÉINES</td> <td>8,1 g</td> </tr> <tr> <td>SEL</td> <td>0,01 g</td> </tr> </tbody> </table> <p>Service consommateurs TAUREAU AILÉ - LUSTUCRU RIZ 37 bis rue St Romain - 69008 LYON 0970 80 91 12 Appel non surtaxé depuis la France Métropolitaine</p> <p>*accessible aux sourds ou malentendants www.acce-o.fr [acce-o.fr] Merci de joindre le code-barres du produit et le numéro de lot de fabrication.</p> <p>SACHET</p> <p>À consommer de préférence avant la date Indiquée sur le côté du paquet.</p> <p>3 760341 070472</p> <p>POIDS NET : 1kg</p>	VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100 g	VALEUR ÉNERGETIQUE	1501 kJ soit 353 kcal	MATIÈRES GRASSES dont acides gras saturés	0,8 g 0,2 g	GLUCIDES dont sucres	78 g 0,2 g	FIBRES ALIMENTAIRES	0,9 g	PROTÉINES	8,1 g	SEL	0,01 g	 <p>BASMATI DU PENJAB PURE ORIGINE Taureau Ailé</p> <p>Excellent 353 kcal</p> <p>1 portion (100 g)</p> <p>Nutrition Personnaliser</p> <p>Informations nutritionnelles</p> <p>Total des calories 353 / 1080 kcal 727 kcal restantes</p> <p>Protéines 8 / 46 g 38 g restant</p> <p>Lipides 1 / 20 g 19 g restant Acides gras saturés 0 g</p> <p>Glucides 78 / 170 g 92 g restant Sucres 0 g Polyols - Indice Glycémique -</p> <p>Fibres 1 / 16 g 15 g restant</p>
VALEURS NUTRITIONNELLES	POUR 100 g														
VALEUR ÉNERGETIQUE	1501 kJ soit 353 kcal														
MATIÈRES GRASSES dont acides gras saturés	0,8 g 0,2 g														
GLUCIDES dont sucres	78 g 0,2 g														
FIBRES ALIMENTAIRES	0,9 g														
PROTÉINES	8,1 g														
SEL	0,01 g														
<p>Ici pour 100 g de riz pesé cru on connait :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa densité calorique (353 kcal) • Les lipides (0,8 g) • Les glucide (78 g) • Les fibres (0,9 g) • Les protéines (8,1 g) <p>Ces données sont bien cohérentes avec les valeurs obtenues dans l'application, je peux valider l'ajout de cet aliment sur mon application de tracking sans soucis.</p>															

Que faire si l'aliment n'a pas de code barre ou que les informations sont erronées

Certains aliments naturels ne possèdent pas de code barre ou de tableaux nutritionnels (les fruits, les légumes, le pain de la boulangerie), dans ce cas-là rentre les valeurs génériques proposés par ton application quand tu recherches l'aliment en question.

Cette situation arrive assez fréquemment, en effet les bases de données étant majoritairement rempli par la communauté d'utilisateur de l'application, il n'est pas rare de trouver des erreurs de concordance entre ce qui est affiché la boîte de ton aliment et ce qui est affiché sur l'application. Dans ce cas une solution très simple existe, rajouter manuellement l'aliment à la base de données de ton application.

Exemple d'ajout d'aliment personnalisé sur Foodvisor	
Etape 1 : se rendre dans la section d'ajout d'aliments au repas	
Etape 2 : se rendre dans la section « mes aliments » et sélectionner « créer un aliment ou une recette »	
Etape 3 : sélectionner « aliment sans code-barres »	
Etape 4 : choisissez « oui » ou « non » en fonction de si vous connaissez la marque de votre aliment	
Etape 5 : vous pouvez prendre en photo l'aliment et le tableau nutritionnel oui bien passer directement à l'étape suivante	

Etape 6 : remplir le nom de la marque et de l'aliment	
<p>Etape 7 : cocher « remplir les informations pour 100 g »</p> <p>C'est important puisque les valeurs nutritionnelles sont constamment affichées pour 100 g de produit</p>	
<p>Etape 8 : remplir ou corriger les informations pour qu'elles correspondent à celles affichées sur l'emballage du produit, puis sélectionner « suivant »</p>	
<p>Etape 9 : bien penser à sélectionner « enregistrer cet aliment » pour le retrouver plus tard dans la section « mes aliments »</p> 	
<p>Etape 10 : ça y est, ton aliment est bien ajouté à ta base de données, et il correspond bien aux valeurs nutritionnelles réel du produit</p>	

Balance à utiliser et principe de tare négative

Pour peser mes aliments, j'utilise 2 balances différentes, une balance de cuisine classique (capacité 5 / 10 kg) pour peser la plupart de mes aliments rapidement, et une balance de précision pour peser l'huile d'olive et les aliments denses en calories, et souvent ajoutés en petite quantité que la balance classique ne pourrait pas détecter (par exemple ça t'afficherait 0 g même si tu ajoutes 20 g de poudre de noix de coco progressivement dans un contenant pesant déjà plusieurs centaines de gramme, typiquement en topping de ton gros bol de pudding déjà rempli de plein de bonnes choses).

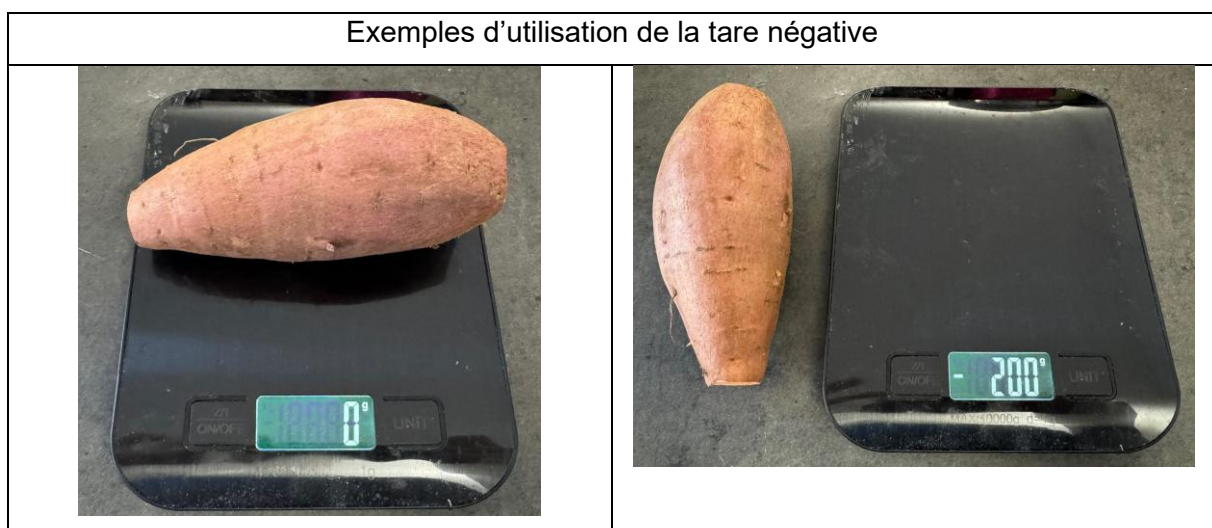
Voici les références des balances que j'utilise au quotidien pour mon tracking :

Balance de cuisine : <https://amzn.eu/d/0iOsCBWi>

Balance de précision : <https://amzn.eu/d/0fOQtrB7>

Tu peux utiliser ta balance de façon classique pour peser le poids d'un aliment, c'est notamment pratique quand tu fais une recette et que tu ajoutes plusieurs aliments d'affilé dans un même contenant en tarant entre chaque nouvel aliment.

Mais tu peux également l'utiliser avec la fonction de tare négative, qui permet dans certains contextes un tracking beaucoup plus simple et précis de tes aliments.





Le problème de l'estimation dans le tracking des calories

Quand tu cherches à traquer tes calories en ajoutant simplement l'aliment à ton repas dans l'application, sans pour autant le peser au gramme près, ce n'est pas très grave en soit si tu choisis la valeur générique classique de la portion de l'aliment (par exemple si tu manges une escalope de poulet, l'application va t'estimer qu'une escalope pèse 125g), mais sache que l'accumulation d'estimation tout au long de la journée entraîne à la fin un écart considérable avec la réalité, et cet écart va être d'autant plus important si les aliments estimés sont denses en calorie (riz, huile d'olive, croissant...). Essaie de faire deux fois la même journée, l'une en estimant ce que tu manges et l'autre en pesant au gramme près, et tu serais surpris de voir à quel point la différence est absurdement élevée entre les deux.

L'estimation doit être utilisée en tant qu'outil support lorsque le contexte ne permet pas de sortir sa balance et de peser tranquillement. Il ne faut pas la voir comme un défaut de tracking ou quelque chose de mal, bien utilisée l'estimation est un allié puissant. Tu verras plus tard dans ce guide, dans le chapitre concernant l'organisation dans la vraie vie, comment manger dehors (au restaurant, repas de famille, sans pouvoir peser en gros) sans saboter sa semaine, justement grâce à ce principe d'estimation.

Construire ton plan alimentaire

Maintenant que tu sais comment traquer ta nourriture et que tu comprends le fonctionnement de la balance calorique et des macronutriments, la question à se poser est de savoir quelle quantité de kcal tu as besoin de consommer par jour pour atteindre ton objectif, et comment répartir ses macronutriments dans son budget calorique et au fil de la journée.

Trouver ton budget calorique adapté

On est tous différent et avons tous besoin d'un apport calorique adapté à notre profil et notre contexte de vie. Il va y avoir une grosse différence de besoin énergétique en fonction de ton âge, ton poids, ta taille, ton sexe, ton activité physique et ta dépense inconsciente. La première étape pour définir ton budget calorique est de trouver ta maintenance calorique la plus haute possible. Si tu ne la connais pas tu peux l'estimer grâce à des simulateurs en ligne.

Je te recommande d'utiliser le simulateur d'ESN : esn.com/pages/calculateur-de-calories

Accède au simulateur sur le site et rempli tes informations en fonction de ton profil, sélectionne « Maintenir son poids », puis clique sur « Calculer maintenant »

Tu obtiens alors une estimation de ta maintenance calorique, et même une recommandation d'apport en protéines, lipides, et glucides, qui rentre parfaitement dans les recommandations qu'on a vu dans le chapitre sur les macros.

Dans mon cas, ma maintenance calorique est effectivement aux alentours de 3400kcal dans un contexte de 6 séances de musculation par semaine et une moyenne de 20k steps.

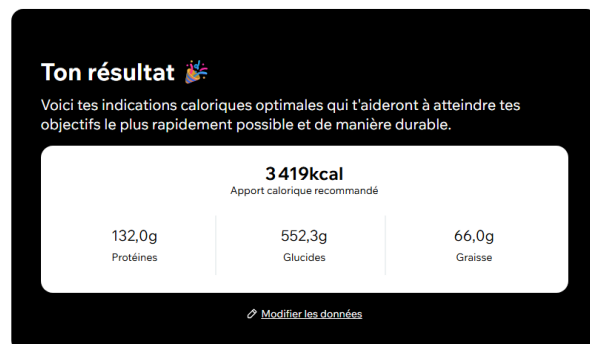
Sexe: Femme, Mâle

Vieillesse: 20, Poids (kg): 66, Taille (cm): 175, Taux de graisse corporelle(%): 10, Exemples

Sport par semaine: 6x, Activité quotidienne (sans sport): actif (beaucoup de marche)

Objectif: Perdre du poids, Maintenir son poids, Prendre du poids

Calculer maintenant



Une fois que tu as obtenu une estimation de ton apport calorique de maintenance, tu vas pouvoir t'en servir pour t'orienter afin de trouver ta maintenance calorique réelle dans ton contexte. Pour cela tu vas pouvoir utiliser l'outil Excel inclus pour rentrer tes données de poids et de kcal consommé la veille, tous les matins, plusieurs jours de suite, jusqu'à ce que la cellule d'analyse du tableur t'affiche « déficit actif » ou bien « stagnation » (attention si tu veux une fiabilité plus haute je te conseille de configurer la tendance sur minimum 5 jours).

Si l'analyse de la tendance automatique te situe en déficit ou en surplus, alors adapte ton apport calorique en fonction pour trouver ta maintenance réel.

Répartition idéale dans la journée

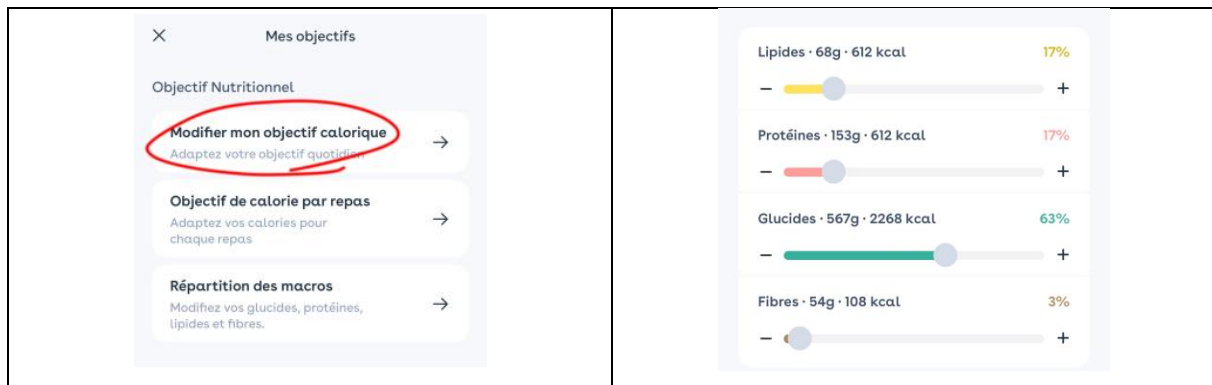
Une fois que tu as trouvé ta maintenance calorique, tu vas pouvoir remplir ton apport cible dans le tableur, et tu vas remarquer que les macros juste en dessous s'adaptent automatiquement à ton budget calorique. Utilise le configurateur pour rentrer tes valeurs de protéines, lipides et fibres qui te conviennent le mieux, tu peux très bien laisser les valeurs par défaut, ce sont celles que j'utilise au quotidien.

Options du configurateur		Retranscription automatique des macros	
Configurateur			
Poids (kg)	70	Apport (kcal)	3600
Lipides (g / kg)	1	Lipide (g)	70
Protéines (g / kg)	2,2	Protéine (g)	154
Fibres (g / 1000 kcal)	14	Glucide (g)	563
Seuil de tendance (jours)	5	Fibre (g)	50
Apport cible (kcal)	3600		

Tu connais donc désormais ton objectifs de macros à atteindre qui correspond à ton objectif de kcal journalier. Tu vas ensuite pouvoir configurer dans les paramètres ton application de tracking (ici Foodvisor premium à 12€ par an donc possible que tu n'aies pas accès à toutes les fonctionnalités si tu as la version gratuite) ton objectif calorique, pour qu'il corresponde avec celui du tableur et que ça soit plus simple de se repérer dans l'application par la suite.



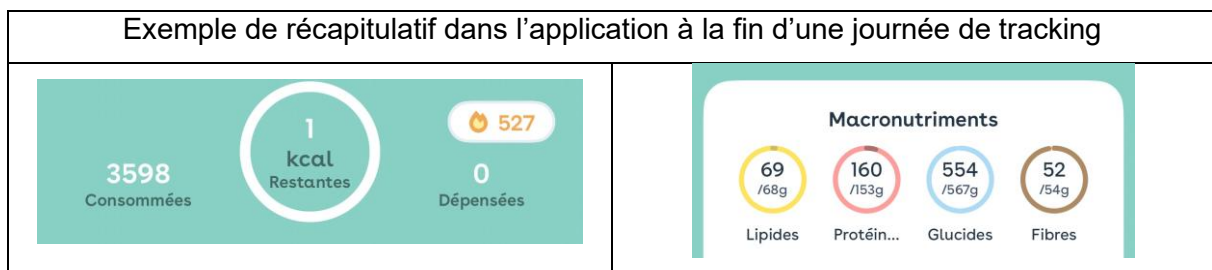
Rends-toi ensuite dans « Répartition des macros » et sélectionne le pourcentage qui te donne les valeurs se rapprochant le plus de celles indiquées sur ton fichier Excel.



Ensuite sélectionne « objectif de calorie par repas » et choisis la répartition des kcal par repas en fonction de tes préférences. C'est uniquement un repère visuel depuis l'application pour se faciliter la vie, mais en réalité tu peux très bien utiliser tout ton budget calorique pour un seul gros repas, ou manger 6 fois dans la journée si tu le souhaites, ça ne changera pas tes résultats à la fin de la semaine. Le plus important reste d'atteindre ton objectif calorique quotidien en respectant un maximum tes macros.



Voilà, désormais ton interface utilisateur est configuré et cohérent, tu n'as plus qu'à remplir tes repas au fil de la journée jusqu'à atteindre ton budget calorique et tes macros.



Définis ton seuil de tolérance au gras

Maintenant que tu connais ta maintenance, que tu sais traquer tes calories et que tu as configuré ton tableur et ton application. Tu vas enfin pouvoir décider ce que tu souhaites faire par la suite. Peut-être que ton objectif actuellement est de perdre du gras pour améliorer ta composition corporelle, de vouloir optimiser ta prise de masse musculaire, ou bien tout simplement de maintenir la composition corporelle que tu as déjà.

Mais avant toute chose il va falloir que tu définisses ton seuil de tolérance au gras, la question à se poser est la suivante : « Est-ce que là actuellement, je suis satisfait de ma composition corporelle, qu'elle correspond à l'image que j'ai de moi-même, et que par conséquent réduire ma masse grasse ne m'apportera pas d'amélioration supplémentaire de mon bien être au quotidien ? ».

Si la réponse à cette question est « Oui », alors un objectif de perte de gras en créant un déficit calorique ne serait pas forcément pertinent étant donné que tu es déjà satisfait de ta composition corporelle et qu'entraîner un déficit calorique réduirait ton énergie et ton bien-être. Tu peux en revanche souhaiter maintenir ta composition corporelle tout en progressant dans tes objectifs de musculation ou de performances, ou alors optimiser un maximum ton objectif de prise de muscle en te plaçant en maintenance suroptimisée ou en très léger surplus calorique (rien ne sert de dépasser ta maintenance de plus de 200kcal, tu risquerais de prendre du gras inutilement sans pour autant que ta prise de muscle soit plus efficace).

Si la réponse à cette question est « Non », alors dans ce cas un objectif de perte de gras jusqu'à ce que tu sois satisfait de ta composition corporelle serait pertinent. Si tu penses que tu n'as pas assez de masse musculaire pour être légitime à faire une sèche et que tu devrais donc faire une prise de masse pour d'abord construire du muscle, alors je peux t'assurer que tu vas passer un mauvais moment durant toute ta phase de prise de masse et que même une fois la masse construite où tu te sentirais légitime à entamer une sèche, tu vas te rendre compte que plus tu as de gras à perdre, plus la durée de la sèche est longue, et être en déficit calorique n'est pas un objectif de vie, c'est beaucoup moins confortable qu'être à sa maintenance, tant d'un point de vue énergétique mental que physique.

L'objectif est qu'au quotidien, tu sois toujours satisfait de ta composition corporelle, c'est ce seuil qui va définir la fin de ta prise de masse et également celle de ta sèche.

Personnellement mon seuil de tolérance se situe aux alentours de 12% de masse grasse, concrètement au-delà j'aurai tendance à répondre « Non » à la question précédente. A toi de trouver le seuil qui te correspond, il n'y a pas de règle ici, chacun à un ressenti différent.

Objectif perte de gras

Pour entamer une sèche et commencer à perdre du gras efficacement sans se cramer, il va falloir que tu appliques tout ce qu'on a vu avant dans ce guide :

- Avoir défini ta maintenance calorique haute
- Avoir défini et connaître tes objectifs de macros (lipides, protéines, fibres et glucides)
- Avoir configuré ton outil de suivi de poids intelligent et rentrer ton poids le matin
- Traquer tes kcal correctement au quotidien

A partir de là c'est très simple :

1. Tu regardes la valeur de ta maintenance haute (par exemple 3400 kcal)
2. Tu enlèves 200 kcal (tu te fixes donc 3200 kcal)
3. Tu appliques ton nouveau budget calorique plusieurs jours et tu rentres tes données de poids tous les matins dans ton tableur
4. Après quelques jours, l'analyse dans ton tableur devrait t'afficher « déficit actif »
5. Si tu es toujours en stagnation après 5 jours -> enlève encore 200 kcal
6. Ton corps va chercher à compenser le déficit calorique que tu lui impose en réduisant ta dépense inconsciente (amplitude très variable selon les individus) donc c'est normal que tu stagnes par palier
7. Continue ta descente calorique progressive par palier de -200 kcal à chaque fois que ton tableur t'affiche une nouvelle stagnation, jusqu'à ce que, soit :
 - a. Tu sois satisfait de ta composition corporelle
 - b. Tu trouves ton nouveau budget calorique ou ton bien être trop inconfortable au quotidien pour entamer un nouveau palier (par exemple ici au palier 4, donc à 2600 kcal, il est possible que ton budget calorique ne te convienne plus et que tu ne souhaites pas descendre plus bas)
8. Remonte progressivement tes kcal par palier cette fois ci de +200 kcal à chaque stagnation (ça va booster ton métabolisme et continuer à te faire perdre du gras), jusqu'à ce que tu atteignes ta maintenance calorique haute
9. Une fois que tu es revenu à ta maintenance haute :
 - a. Si tu es satisfait de ta nouvelle composition corporelle -> parfait tu peux partir si tu le souhaites sur une phase de prise de masse ou bien simplement rester à maintenance et garder ta composition corporelle
 - b. Si tu souhaites encore perdre de la masse grasse, revient simplement à la première étape

Objectif prise de masse

Ici ton objectif va être te placer ton corps dans un environnement favorable à la construction de masse musculaire, en limitant au maximum la prise de masse grasse en parallèle.

Tout comme pour la sèche, pour ton objectif de prise de masse, tu déjà devoir :

- Avoir défini ta maintenance calorique haute
- Avoir défini et connaître tes objectifs de macros (lipides, protéines, fibres et glucides)
- Avoir configuré ton outil de suivi de poids intelligent et rentrer ton poids le matin
- Traquer tes kcal correctement au quotidien

Ensuite une fois que tout est prêt :

1. Tu regardes la valeur de ta maintenance haute (par exemple 3400 kcal)
2. Tu appliques ton budget calorique de maintenance haute plusieurs jours et tu rentres tes données de poids tous les matins dans ton tableur jusqu'à ce que, soit :
 - a. L'analyse de ton tableur t'affiche « déficit actif »
 - b. Tu éprouves des signes de fatigues au quotidien ou à l'entraînement similaires à ceux que tu retrouves en phase de sèche lors d'un déficit
 - c. Tu dépasses ton seuil de tolérance au gras -> dans ce cas tu peux entamer ta phase de déficit calorique et suivre les étapes de l'objectif perte de gras
3. Tu rajoutes +100 à +200 kcal à ton budget calorique (donc ici se fixer 3500-3600 kcal)
4. Tu définis ton nouveau budget calorique ajusté comme étant « ta maintenance haute »
5. Tu reviens à la première étape en prenant en compte ton nouveau budget.

Supplémentation utile

Maintenant que tu as construit l'essentiel et que ton plan est posé, on peut parler des bonus. La supplémentation est souvent présentée comme étant indispensable pour obtenir des résultats, alors qu'en réalité, c'est plutôt l'inverse, avant même de penser aux compléments il faut d'abord que tous les points importants vu précédemment dans ce guide soient en place. Sans ça, les suppléments n'auront pas d'utilités ou ne pourront pas exploiter leur plein potentiel.

L'objectif de cette partie est de faire le tri entre ce qui repose sur des preuves solides et ce qui relève surtout du marketing. Puisque quand on réfléchit bien il existe très peu de compléments réellement utiles pour quelqu'un qui s'entraîne. La majorité des produits vendus dans l'industrie du fitness ont un effet soit minime, soit inexistant. On va donc se concentrer uniquement sur ce qui a un intérêt concret dans notre quotidien (et éviter de payer pour rien parce que ça reste un investissement financier quand même).

Créatine

La créatine est, de très loin, le complément le plus étudié dans le domaine de la performance sportive. Plusieurs dizaines d'année d'études sur le sujet nous disent à peu près la même chose dessus. La créatine permet d'augmenter les réserves de phosphocréatine dans le muscle, ce qui améliore la capacité à produire des efforts courts et intenses. En gros tu peux faire une ou deux répétitions de plus sur une série, mieux récupérer entre deux efforts, et donc ça va permettre à long terme un gain de masse musculaire légèrement supérieur.

Bonne nouvelle puisque contrairement à beaucoup d'idées reçues, la créatine n'abîme pas les reins chez une personne en bonne santé (chez les personnes sans pathologies rénales préexistante et aux doses usuelles de 3 à 5 g par jour) et ne provoque pas de prise de gras. La prise de poids observée chez certaines personnes au début est liée à une rétention d'eau à l'intérieur du muscle (mais si tu as lu tous les chapitres avant ça tu vois déjà de quoi je parle). La stratégie la plus simple et la plus efficace reste 3 à 5 g par jour, tous les jours, à n'importe quel moment de la journée. Personnellement je prends simplement un petit scoop de 3 g de créatine le matin et pareil 3 g le soir (ma petite technique pour la prendre en même pas 10 secondes c'est de mettre de l'eau dans sa bouche, rajouter la créatine en poudre, avaler, puis rincer vite fait).

Si tu devais prendre qu'un seul complément, prends la créatine. Le rapport bénéfices / preuves / simplicité d'utilisation / prix est imbattable. Je prends souvent ma créatine chez Nutrimuscle,

Bulk ou ESN (1 kg te fait facilement 6 mois puisque c'est environ 30 € le kg, et que 5 g par jour suffit largement). Créatine Bulk 1 kg : <https://amzn.eu/d/0brBm0yp>

La créatine monohydrate est l'un des suppléments les mieux étudiés, efficace et sûr pour la performance et la prise de masse (Kreider et al., 2017).

Vitamine D

La vitamine D n'est pas vraiment un complément de performance, mais plutôt un complément de fonctionnement général de l'organisme. Une grande partie de la population européenne présente des niveaux insuffisants de vitamine D, surtout en automne et en hiver, puisque la synthèse de Vitamine D se produit majoritairement par l'exposition au soleil, et que les gens ne s'exposent pas assez au soleil visiblement.

Un bon apport permet un meilleur fonctionnement du système immunitaire et un meilleur fonctionnement des hormones. Et l'inversement, une carence peut accentuer la fatigue et donc ralentir l'atteinte de tes objectifs (la fatigue est globalement ce qu'on souhaite éviter au quotidien, c'est pour ça que c'est beaucoup plus confortable de vivre en maintenance calorique ou en léger surplus plutôt qu'en déficit calorique).

Les recommandations sont aux alentours de 2000 à 4000 UI par jour durant les mois peu ensoleillés, idéalement prise avec un repas contenant des lipides. Le mieux reste évidemment d'adapter la dose en fonction des résultats d'une prise de sang, mais bon c'est pas forcément la solution la plus simple.

Personnellement je prends un comprimé de 4000 UI de vitamine D3 le matin après mon petit-déj (qui est assez riche en lipide avec les œufs). C'est un complément très abordable donc je te le recommande, le rapport bénéfices potentiel / prix est vraiment cool.

Vitamine D3 4000 UI : <https://amzn.eu/d/026yz3Lz>

Oméga-3

Les oméga-3, plus précisément l'EPA et le DHA, vont être important dans beaucoup de processus biologiques. Dans l'alimentation qu'on retrouve dans le monde moderne, on va souvent avoir des ratios trop riche en oméga-6 et trop pauvre en oméga-3, ce qui peut impacter la récupération en favorisant l'inflammation par exemple.

Chez les personnes qui s'entraînent beaucoup, la supplémentation en omega-3 va permettre une meilleure santé articulaire, une réponse inflammatoire plus équilibrée et même parfois une amélioration de la sensibilité à l'insuline. Et ces petits bénéfices accumulés sur des mois commencent à faire une vraie différence sur le long terme.

Tu n'es pas obligé de te supplémenter en omega-3, tu peux en trouver dans l'alimentation par exemple via les poissons gras qui couvrent déjà une grande partie des besoins. Mais bon vu le prix et la densité calorique des maquereaux et des sardines, personnellement je préfère prendre 1 à 2 g d'EPA + DHA par jour.

Je commande mes omega-3 chez Nutrimuscle, je prends une gélule le matin et une le soir.

Omega-3 Nutrimuscle : <https://amzn.eu/d/0hwVqbHj>

Zinc

Le zinc est un minéral dont on parle beaucoup moins que la créatine, alors qu'il intervient dans pas mal de fonctions de l'organisme. D'un point de vue hormonal, du fonctionnement du système immunitaire, mais aussi à la récupération et à la synthèse des protéines.

Chez les sportifs, des apports insuffisants en zinc sont associés à :

- Une baisse possible de la testostérone
- Une récupération plus lente
- Une fragilité immunitaire
- Des troubles du sommeil

Le problème c'est que l'alimentation du monde moderne est pas toujours très riche en zinc, surtout si tu manges peu de produits animaux ou si tu consommes beaucoup d'aliments qui diminuent son absorption (graines, légumineuses, noix...).

Une supplémentation modérée peut donc avoir un vrai intérêt, en particulier si :

- Tu t'entraînes beaucoup
- Tu es souvent fatigué ou malade
- Tu dors mal sans raison évidente

Les dosages recommandés sont entre 15 à 25 mg par jour, de préférence le soir et plutôt sous forme bisglycinate ou picolinate (me demandez pas pourquoi j'en sais rien).

Attention à ne pas prendre des doses trop élevées ça pourrait perturber l'équilibre avec le cuivre. Le but n'est pas d'en prendre le plus possible mais juste d'assurer un apport correct.

Personnellement je prends 25mg de zinc un jour sur deux, après le dîner.

Zinc Bisglycinate 25mg (à prendre un jour sur deux) : <https://amzn.eu/d/00dOxDpL>

Les autres suppléments

La majorité des autres compléments sont soit optionnels, soit largement surestimés. La whey, par exemple c'est juste une source de protéines pratique qui peut être utile si tu as du mal à atteindre ton apport quotidien, si ton appétit est faible ou que tu veux pas te prendre la tête après l'entraînement, mais ça sera jamais mieux qu'un vrai repas solide contenant la même quantité de protéines.

Les BCAA, les boosters, les brûleurs de graisse ou encore les multivitamines coutent souvent très cher pour un résultat très modeste puisque la plupart du temps, leur effet réel est négligeable comparé à ce que tu peux obtenir simplement en ajustant tes calories, ton sommeil et ton entraînement.

La supplémentation doit rester un bonus, ça ne doit pas devenir pas une stratégie principale pour progresser. Tes résultats doivent d'abord se construire avec :

- Un apport calorique adapté
- Un apport suffisant en macros
- Un bon sommeil
- Un bon entraînement

Une fois que t'as une base solide, quatre compléments sortent réellement du lot :

- La créatine pour la performance et la progression à l'entraînement
- La vitamine D pour le fonctionnement global
- Les oméga-3 pour la santé et la récupération
- Le zinc pour l'équilibre hormonal et immunitaire

Tout le reste est secondaire et dépend surtout de ton contexte personnel. Si ton budget est limité, investis d'abord dans de bons aliments et applique toi pour avoir un suivi sérieux, avant de te tourner vers d'autres suppléments.

Relation à la nourriture / mental

On parle beaucoup des calories, des macros, des programmes d'entraînement, mais on parle très peu de la partie la plus déterminante : la relation que tu entretiens avec ta nourriture. En effet deux personnes peuvent suivre exactement le même plan alimentaire et obtenir des résultats totalement différents simplement parce que leur rapport psychologique à l'alimentation n'est pas le même.

La nutrition n'est pas qu'une affaire de chiffres. Manger, c'est aussi des émotions, des habitudes construites depuis l'enfance, des contextes sociaux, du stress, du plaisir et parfois du contrôle. Ignorer la dimension mentale clairement c'est le meilleur moyen de subir la nutrition comme une contrainte plutôt qu'un outil.

Le piège du tout ou rien

L'un des mécanismes les plus documentés est la pensée dichotomique : classer les aliments en « bons » et « mauvais », les journées en « grave clean » ou « ratées ». Le problème avec ça c'est que ça te fait rentrer dans un cercle vicieux :

- Période de contrôle strict
- Frustration croissante
- Craquage émotionnel / autosabotage
- Culpabilité (tu as l'impression d'avoir fait quelque chose de mal)
- Retour au contrôle encore plus rigide

Ce cycle ne vient pas forcément d'un manque de volonté, mais plutôt d'un fonctionnement psychologique normal. Tout simplement parce que plus une règle va être rigide, plus elle va générer une tension interne importante. Et typiquement augmenter le risque d'hyperphagie (dégommer tout son frigo sur un coup de tête) et de perte de contrôle à moyen terme. L'objectif n'est donc pas de tout faire parfaitement, mais d'être suffisamment cohérent sur la durée.

Ca fait plus de 500 jours que je traque ma nourriture tous les jours, et parmi ceux-là il y en a plusieurs dizaines qui ont fini en « de toute façon c'est fichu j'ai foiré ma journée autant en profiter » juste à cause d'un petit écart sur le budget ou d'une incertitude sur le tracking. Résultat tu te retrouves avec des journées à plus de 5000 kcal, qui petit à petit t'éloigne de ton seuil de tolérance au gras dans l'ombre sans que tu le remarques et t'oblige à refaire une sèche fatigante par la suite. Ce n'est que récemment que j'ai compris que rechercher la perfection n'est pas la solution, en effet perfection \neq ce qui est bien. La réussite d'un plan nutritionnel dépend avant tout de son adhérence sur le long terme plutôt que de sa perfection théorique (Dalle Grave et al., 2020).

Faim physiologique vs faim émotionnelle

Je pense que tu l'as déjà remarqué mais toutes les envies de manger ne sont pas les mêmes. On distingue généralement :

- La faim physiologique : progressive et liée à un besoin réel d'énergie
- La faim émotionnelle : soudaine et souvent orientée vers des aliments spécifiques, déclenchée par le stress, l'ennui ou la fatigue

Apprendre à reconnaître la différence est une compétence utile surtout en déficit calorique. La faim émotionnelle n'est pas un échec mais plutôt un signal, elle indique souvent :

- Un manque de sommeil
- Un niveau de stress élevé
- Des repas trop restrictifs
- Un besoin de réconfort suite à une frustration

Tu peux très bien contrer cette faim en utilisant ton système et en contrôlant ton alimentation (c'est d'ailleurs parfois très utile quand tu fais une sèche) mais il faut bien comprendre que ça revient à traiter un symptôme sans traiter la cause.

La restriction cognitive

Cette fois ci c'est un concept encore plus vicieux où plus tu t'interdis un aliment, plus il prend de place dans ton esprit. La restriction cognitive va augmenter la valeur psychologique des aliments « interdits », résultat tu finis par penser davantage à ce que tu ne devrais pas manger plutôt que ce dont tu as réellement besoin (pas cool en effet).

Pour cela, et c'est totalement compatible avec tout ce qu'on a vu précédemment, tu peux :

- Autoriser tous les aliments (tu fais ce que tu veux de ton budget calorique)
- Structurer les quantités en fonction (évidemment si tu commences à manger 200 g de chocolat noir tu risques d'avoir un petit souci de budget...)
- Privilégier la régularité plutôt que l'exclusion (fait en sorte de kiffer ta routine)

L'importance de l'environnement

La volonté est une ressource limitée donc on ne peut pas compter uniquement sur ça (bien que tu puisses très bien travailler ta discipline et ton willpower).

Les comportements alimentaires sont fortement influencés par :

- Ce qui est disponible chez toi à la maison
- La taille de tes portions
- Le rythme et la fréquence de tes repas
- Ton état de fatigue (oui encore une fois cette fatigue décidemment...)
- Le contexte social (afterwork, buffet à volonté, repas de Noël...)

Améliorer ta relation à la nourriture passe donc principalement par la création d'un environnement favorable (courses plus réfléchies, anticipation de ce que tu vas manger dans ta journée, structure quotidienne stable), en complément d'une certaine discipline.

Le poids n'est pas une identité

Beaucoup de personnes finissent par confondre leur valeur personnelle avec le chiffre sur la balance (moi y compris à une période). Cette fusion identitaire pose problème, puisque le poids n'est qu'une donnée (qui va être influencé par l'eau, le sel, le sommeil, le stress, l'entraînement), vouloir viser un poids spécifique n'a aucune utilité, tes données de poids doivent seulement te servir à déterminer tes macros, et déterminer une tendance pour te renseigner sur l'état de ton déficit calorique par exemple.

Quand j'avais 18 ans j'avais en tête que si j'atteignais 75 kg, j'aurai le meilleur physique de ma vie (puisque je fais 1m75), résultat j'ai juste commencé à prendre de la masse grasse progressivement jusqu'à 71 kg, avant de me rendre compte que cette croyance était complètement infondée et que ce que je voulais c'était être satisfait de ma composition corporelle, au final je suis redescendu à 65 kg à une composition qui me plaisait et j'étais

content. Et puis paradoxalement c'est là que les gens m'estimaient visuellement comme faisant aux alentours de 75 kg alors que j'en faisais 10 kg de moins).

Une relation saine implique donc de séparer :

- Ce que tu vaux comme personne / ton identité
- Ce que dit un outil de mesure / ta balance

Le suivi du poids doit être un instrument d'information, pas un juge.

Organisation dans la vraie vie

Comprendre les calories et les macros c'est pratique, mais savoir comment appliquer tout ça un lundi matin après une mauvaise nuit, c'est essentiel.

La majorité des échecs alimentaires ne viennent pas d'un manque de connaissances, mais d'un manque d'organisation. On sait quoi faire, mais ton contexte de vie te fait faire le contraire (emploi du temps chargé, repas pris à l'extérieur, fatigue, imprévus). L'objectif de cette partie est de te montrer comment transformer la théorie en un système simple, compatible avec ton quotidien, qui par défaut n'est pas contrôlable et nécessite une certaine flexibilité.

Penser en structure plutôt qu'en motivation

La motivation est instable, elle va monter quand tout va bien et va disparaître dès que la journée commence à te saouler et que tu vas être fatigué, donc si tu comptes uniquement sur la motivation tu risques de te prendre un mur dans la gueule avant la fin de ta journée.

Ce qui fonctionne réellement, c'est la structure, puisque plus ton organisation va être claire, moins tu vas avoir besoin de volonté pour atteindre tes objectifs, vise donc à :

- Avoir des repas relativement prévisibles
- Faire tes courses régulièrement
- Toujours avoir des options prêtes en cas d'urgence
- Avoir des portions déjà réfléchies avant préparation

Le principe des repas « génériques »

Une stratégie simple que j'utilise personnellement consiste à créer 3 ou 4 repas de base que tu vas pouvoir répéter sans réfléchir et dont tu connais parfaitement la recette :

- Un petit-déjeuner type,
- Un déjeuner type
- Un post workout type
- Une collation type

Ces repas n'ont pas besoin d'être parfaits ni variés à l'infini, mais ils doivent surtout être rassasiants, faciles à préparer et compatibles avec tes objectifs. La variété viendra naturellement sur le reste de la semaine et même à l'intérieur de tes repas génériques.

Anticiper plutôt que réagir

Les moments où l'on va avoir tendance à manger n'importe quoi sont presque toujours prévisibles :

- Fin de journée fatigué
- Retour tardif le soir après ma séance
- Week-end improvisé
- Déplacements

Plutôt que d'espérer pouvoir tout gérer sur le moment, il vaut mieux prévoir :

- Des aliments simples à emporter (barre de protéine, whey, compote, céréales...)
- Des sources de protéines rapides (toujours avoir une boîte de thon en stock)
- Des féculents déjà cuits (avoir du riz cuit déjà prêt ça peut être pratique)
- Des collations pratiques (que tu peux préparer très rapidement si besoin)

L'anticipation permet de réduire les décisions émotionnelles, et tu l'as compris agir à l'émotion dans le contexte de la nutrition c'est rarement la bonne solution.

Manger dehors sans saboter sa semaine

La vie sociale fait partie du processus, un plan alimentaire qui ne survit pas à un restaurant est un mauvais plan, tu devrais pouvoir sans soucis manger à l'extérieur plusieurs fois par semaine tout en étant aligné avec tes objectifs.

Quelques repères simples pour estimer tes repas en extérieur :

- Privilégie les repas « simples », dont tu connais à peu près la composition
- Cherche une valeur générique du plat et de portion dans ton application de tracking, puis la surestime à x1,2 voire x1,5 si tu souhaites avoir une marge prudente (exemple :

je mange un bon burger au restaurant, je cherche burger sur mon application, et je choisis une portion de 1,2 ou 1,5 si c'est un gros burger et que je veux être prudent).

- Tu peux demander à Chat GPT une estimation conservatrice de ton plat, la plupart du temps les résultats sont assez cohérent.

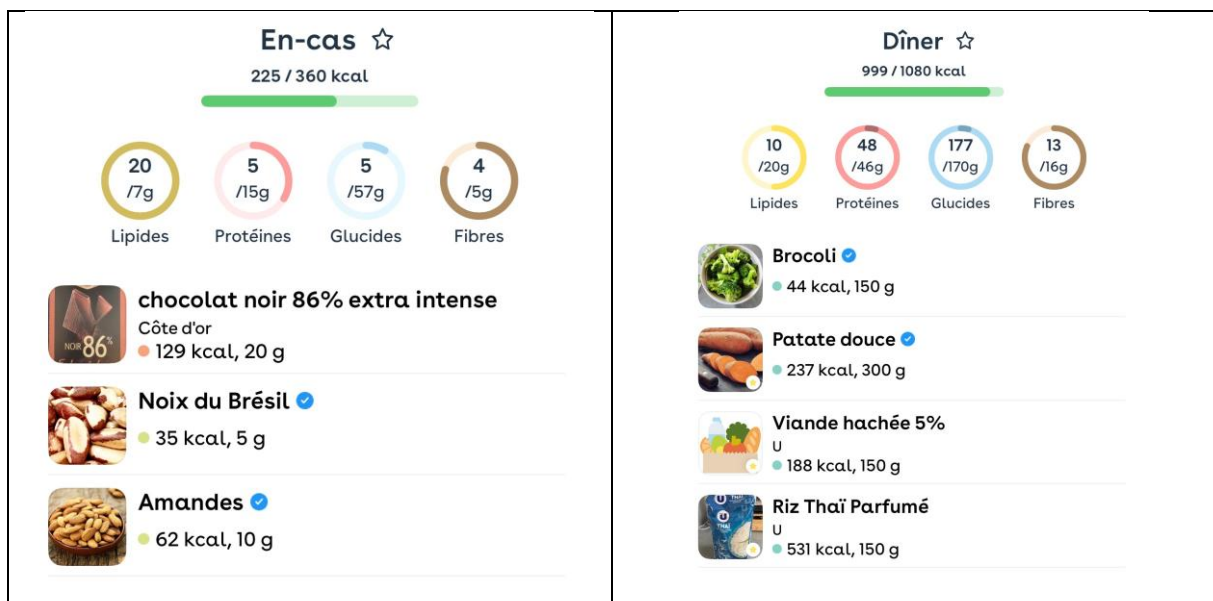
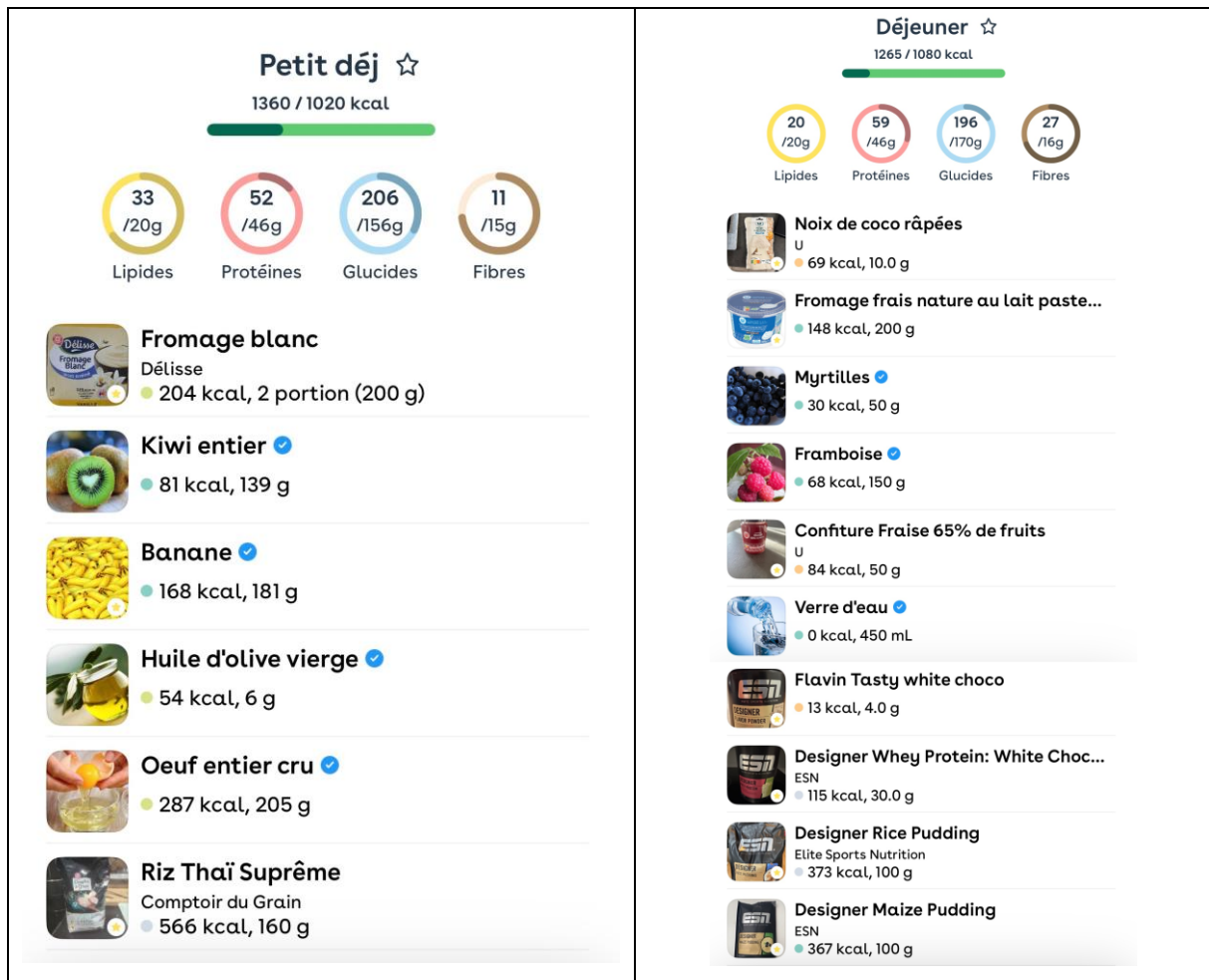
Même si tu estimes mal ton repas au restaurant, sache qu'un seul repas ne change jamais une trajectoire, mais que ce sont les habitudes répétées qui comptent. Au contraire, manger aux restaurant doit être un moment de plaisir et renforcer ton adhérence à ta routine.

Ma routine nutritionnelle et mes recettes

Après plusieurs années à tester différentes routines, différents petits-déjeuners, différentes sources de protéines, différents post-workout, j'ai fini par trouver une routine nutritionnelle qui me correspond parfaitement, et à laquelle j'adhère totalement au quotidien.

Mon petit déjeuner me donne envie de me lever le matin, mon post-workout me donne envie d'aller m'entraîner, ma collation me donne envie d'atteindre le dîner, et mon dîner me fait me coucher satisfait. Bref, globalement dès que je sais que je vais manger je suis un humain content. Je vais te présenter ma journée type, elle correspond à mes préférences personnelles, ce que je digère le mieux, à mes goûts, et c'est possible qu'elle ne te corresponde pas. Pour autant c'est aussi possible que tu l'apprécies et que tu trouves de l'inspiration dans la quête de création de ta propre routine. Du moins c'est ce que je te souhaite.

Journée type




Généralement le déjeuner correspond au pudding post-workout, mais en réalité même pendant mes jours de repos je me fais exactement les mêmes repas, parce que je kiffe.

Le dîner aura tendance à être le repas le plus flexible de la journée, souvent la viande et les sources de glucides vont changer en fonction de ce que j'ai à disposition et de mes envies.

Niveau budget je tourne aux alentours de 12 € par jour (pour 3 800 kcal), au quotidien ce ne sont presque jamais les calories qui coûtent cher, mais leur provenance. Les aliments qui font réellement grimper la note sont d'abord les protéines de qualité, surtout les poudres type whey et les viandes maigres, dont le prix au kilo dépasse largement celui des glucides classiques. Ensuite viennent les graisses nobles comme les noix du Brésil, les amandes, l'huile d'olive ou le chocolat noir. À l'inverse, les bases caloriques comme le riz, les pâtes, les flocons d'avoine ou les légumineuses apportent beaucoup d'énergie pour un coût très faible.

Catégorie	Aliments	Impact budget
Protéines de haute qualité	Whey, poulet, steak 5%, poisson	Très élevé
Graisses nobles	Noix, chocolat, huile d'olive	Élevé
Fruits et légumes	Myrtilles, framboises, kiwi, brocoli	Moyen
Produits laitiers	Fromage blanc, œufs, lait	Faible
Glucides de base	Riz, pâtes, avoine, légumineuses	Très faible

Riz thaï / œufs au plat

Riz thaï et œufs au plat : sel / poivre / cumin / curcuma	
<p>Kcal : flexible (500 à 1000 kcal) Temps de préparation : 15 minutes Gout : c'est un classique Difficulté de préparation : faut bien gérer la cuisson des œufs</p> <p>Base : Riz thaï, œufs Cuisson : huile d'olive Topping : sel, poivre, cumin, curcuma Customisation : autres épices possibles</p>	<p>Ici 4 œufs, 150 g de riz thaï et 5 g d'huile :</p> <p>856 / 1140 kcal</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>26 /20g</p> <p>Lipides</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>35 /46g</p> <p>Protéines</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>121 /185g</p> <p>Glucides</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1 /17g</p> <p>Fibres</p> </div> </div>

Prix : environ 1,40 €




Ingrédients :

- Riz thaï (ou autre variante)
 - Ici 150 g (ajuste en fonction de ton budget calorique)
- Œufs
 - Ici 200 g (4 œufs bios)
 - Pour éviter qu'ils collent à la poêle évite de conserver tes œufs au frigo à cause de l'écart de température, c'est mieux à température ambiante
- Huile d'olive
 - 5 g suffit largement pour la cuisson



Préparation :

1. Faire cuire le riz dans une casserole avec de l'eau bouillante 12 minutes à feu moyen, égoutter et verser le riz dans une assiette
2. Casser les œufs dans un bol pour pouvoir les verser plus facilement par la suite
3. Verse l'huile d'olive dans la poêle, la faire chauffer à feu fort (elle devrait crépiter quand c'est bien chaud), puis faire glisser l'huile uniformément en inclinant la poêle légèrement sur les cotés
4. Verser les œufs au centre la poêle bien chaude
5. En attendant la cuisson, assaisonner le riz et les œufs (sel, poivre, un peu de cumin sur les jaunes, une petite pincée de curcuma sur les œufs suffit)



<p>6. Quand les œufs sont bien cuits (ils devraient se décoller facilement), les verser dans l'assiette sur le riz</p> <p>7. Le plat est prêt à être mangé, idéalement mange le à la grande cuillère, coupe l'œuf au plat avec la cuillère pour prendre un peu de riz avec, le mélange est très bon</p>	
---	---

Banane / kiwi / fromage blanc



<p>Dessert : banane écrasée / kiwi / fromage blanc / cannelle</p>	
<p>Kcal : environ 400 kcal</p> <p>Temps de préparation : 3 minutes</p> <p>Gout : c'est un classique</p> <p>Difficulté de préparation : vraiment peu</p> <p>Base : banane, kiwi, fromage blanc</p> <p>Topping : cannelle</p> <p>Customisation : gout du FB, poudre de coco ou d'amande, confiture</p> <p>Prix : environ 2,00 €</p>	<p>Ici 2 bananes, 1 kiwi et 200 g de FB vanille :</p> <p>442 / 1140 kcal</p>  <p>Lipides Protéines Glucides Fibres</p> 
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bananes (1 ou 2) • Kiwi (1 suffit sinon ça va commencer à couter cher) • Fromage blanc (j'aime bien le fromage blanc 2,8% à la vanille) <ul style="list-style-type: none"> ○ 100 ou 200 g • Cannelle en poudre 	

Préparation :

1. Dans une assiette, écraser les bananes pour obtenir une texture homogène
2. Couper les deux extrémités du kiwi (tu peux laisser la peau), le peser si besoin, rincer le kiwi sous l'eau, sur une planche à découper, couper le kiwi en 4 à 6 rondelles, puis couper chaque rondelle en 4 à 6 morceaux
3. Rajouter les morceaux de kiwis avec la banane écrasée
4. Rajouter le fromage blanc au-dessus
5. Rajouter le topping cannelle
6. Déguster (c'est pas forcément super esthétique mais c'est très bon)



Pudding post workout (insane)



Pudding post workout : variante chocolat blanc / pistache / noix de coco									
<p>Kcal : flexible (800 à 1400 kcal)</p> <p>Temps de préparation : 3 minutes</p> <p>Gout : astronomique</p> <p>Difficulté de préparation : beaucoup trop simple pour la folie que c'est</p> <p>Base : ESN Maize Pudding + ESN Rice Pudding + ESN Designer Whey</p> <p>Topping : framboises, myrtilles, fromage blanc, confiture cannelle, poudre de coco</p> <p>Customisation : + de 100 variantes</p> <p>Prix : environ 4,50 €</p>	<p>1265 / 1080 kcal</p>  <table><tr><td>20 /20g</td><td>59 /46g</td><td>196 /170g</td><td>27 /16g</td></tr><tr><td>Lipides</td><td>Protéines</td><td>Glucides</td><td>Fibres</td></tr></table> 	20 /20g	59 /46g	196 /170g	27 /16g	Lipides	Protéines	Glucides	Fibres
20 /20g	59 /46g	196 /170g	27 /16g						
Lipides	Protéines	Glucides	Fibres						
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none">• ESN Maize Pudding : https://amzn.eu/d/0bBm8iRW<ul style="list-style-type: none">○ Ici 100 g (à ajuster avec le Rice Pudding pour la texture et les fibres)• ESN Rice Pudding : https://fr.esn.com/products/designer-rice-pudding<ul style="list-style-type: none">○ Ici 100 g (si tu as besoin de fibres augmente plutôt le Maize Pudding)• ESN Designer Whey : https://fr.esn.com/products/esn-designer-whey-protein<ul style="list-style-type: none">○ Ici 30 g de goût chocolat blanc - pistache• ESN Flav Powder : https://fr.esn.com/products/designer-flavor-powder<ul style="list-style-type: none">○ Ici 3 g de goût chocolat blanc• De l'eau bouillante (2 à 3 mL d'eau par g de base : Maize / Rice / Whey)<ul style="list-style-type: none">○ Ici j'ai mis 450 mL puisque j'avais environ 230g de base• De la confiture (facultatif)<ul style="list-style-type: none">○ Ici 50 g de confiture de fraise 65 % de fruits• Du fromage blanc<ul style="list-style-type: none">○ Ici 200 g de fromage blanc 3 % MG• Des myrtilles surgelées (facultatif)• Des framboises surgelées (utile pour faire monter les fibres et l'effet chaud / froid)<ul style="list-style-type: none">○ Vise 100 g à 150 g idéalement (parce que ça coute cher)• De la noix de coco râpée (pense bien à la peser), une pincée de sel et de la cannelle									

Préparation :

1. Dans un bol ou un saladier, ajouter le Maize et Rice Pudding
2. Ajouter la whey
3. Ajouter le flav powder
4. Ajouter une pincée de sel
5. Mélanger avec une cuillère pour avoir une poudre homogène
6. Verser l'eau bouillante progressivement, puis mélanger pour avoir une texture homogène, laisser ensuite refroidir une ou deux minutes
7. Ajouter le topping fromage blanc
8. Ajouter le topping confiture
9. Ajouter les framboises surgelées
10. Ajouter les myrtilles surgelées
11. Ajouter le topping poudre de noix de coco
12. Ajouter le topping cannelle
13. Déguster tranquillement cette masterclass (pas besoin de mélanger, c'est un peu comme une bûche de Noël, le mélange de base chaude avec le froid en haut crée un effet plutôt agréable en bouche)



Riz / patate douce / viande hachée / brocoli

Plat : riz / patate douce / viande hachée / brocoli	
<p>Kcal : flexible (600 à 1200 kcal) Temps de préparation : 15 minutes Gout : bon de fou Difficulté de préparation : plutôt simple</p> <p>Base : Riz thaï, viande hachée 5%, patate douce, brocoli Topping : sel, poivre, herbes Customisation : autres épices, poulet à la place de la viande hachée</p> <p>Prix : 3,00 € à 4,50 € (en fonction du type et de la quantité de viande surtout)</p>	<p>Ici 150 g riz / 150 g viande hachée / 150 g brocoli / 300 g patate douce</p> <p>999 / 1080 kcal</p>  <p>10 /20g Lipides 48 /46g Protéines 177 /170g Glucides 13 /16g Fibres</p> 
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none">• Riz (celui que tu veux)<ul style="list-style-type: none">○ Ici 150 g de riz thaï (pesé cru bien entendu)• Brocoli<ul style="list-style-type: none">○ Ici 150 g• Viande hachée 5 % de matière grasse (ou plus si tu veux)<ul style="list-style-type: none">○ Ici 150 g, tu peux très bien aussi remplacer par du poulet ou autre• Patate douce<ul style="list-style-type: none">○ Ici une grosse patate douce de 300 g <p>Préparation :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coupe les extrémités de ta patate douce (tu peux garder la peau si elle est clean pas obligé de l'éplucher ça te fait des fibres), coup-là en 4 ou 8 dans la longueur si tu veux des grosses frites, ou bien en cubes (une vingtaine si tu veux)2. Prépare ta viande hachée sur une planche, tu peux la faire sous formes de boulettes, de steak ou bien la laisser hachée si tu préfères	

3. Si tu as un air fryer, mets-y les patates douces 22 minutes à 180°C, sinon fait les cuire à la casserole dans l'eau bouillante 15 minutes
4. Tu peux rajouter la viande hachée dans l'air fryer quand il reste 10-12 minutes de cuisson, ou alors la faire à la poêle à feu fort avec un peu d'huile d'olive 3 à 6 minutes
5. Sur une planche, couper le brocoli pour avoir des petits bouquets (comme sur la photo) puis l'ajouter dans une casserole avec le riz
6. Faire cuire le riz avec les brocolis avec de l'eau bouillante 12 minutes à feu moyen, égoutter et verser le riz et les brocolis dans une assiette, si tu n'as pas d'air fryer tu peux également faire cette étape après 3 minutes de cuisson des patates douces pour tout égoutter en même temps à la fin de la cuisson
7. Verser les brocolis, le riz, les patates douces et la viande dans une assiette, rajouter les épices (sel, poivre...)
8. Le plat est prêt vous pouvez manger

Tu peux également tester d'autres variantes de viandes, de cuissons ou de formes



FAQ

La junk food fait elle grossir ?

Non la junk food ne fait pas grossir à elle seule. Ce qui fait grossir, c'est un excédent calorique prolongé, pas un type d'aliment précis. Un burger ou ton paquet de gâteaux ne va pas te créer de la graisse par magie juste parce que c'est considéré comme de la junk food. Le point important à comprendre c'est que ce type de nourriture à un potentiel addictif important et aura tendance à être très dense en calorie et peu rassasiant, ce qui rend l'excès beaucoup plus facile si tu ne traques pas correctement.

Le problème de la junk food n'est pas sa nature, mais son contexte d'utilisation :

- Souvent en grosse portion
- Faible volume pour beaucoup de calories
- Digestion rapide qui redonne faim vite
- Facilité à enchaîner sans soucis sans être calé

Tu peux parfaitement progresser en mangeant de la junk food de temps en temps, le but n'est pas de la supprimer, mais de l'intégrer intelligemment dans ton plan. Tu as un budget calorique, tu fais ce que tu veux de ton budget.

Le sucre est-il mauvais ?

Pas forcément, à dose raisonnable c'est simplement une source d'énergie que ton corps sait plutôt bien gérer. Quand tu manges du sucre, ton pancréas libère de l'insuline qui permet de faire entrer le glucose dans les cellules pour qu'il soit utilisé comme carburant ou stocké pour plus tard. C'est un mécanisme normal et vital, ça ne veut pas dire que ça te fait automatiquement prendre du gras. On grossit quand il y a trop de calories par rapport aux besoins, pas à cause de l'insuline. Le vrai problème arrive quand le sucre est consommé :

- En très grande quantité
- Sans fibres, lipides ou protéines (les fibres font ralentir le transit et donc diminuer l'indice glycémique (IG) du repas tandis que aliments lipidiques ont un IG très faible)
- De façon répétée dans la journée (la glycémie monte vite, redescend vite, et tu te retrouves avec un retour de faim rapide, des envies difficiles à contrôler, un cercle vicieux de grignotage, coup de fatigue et re envie de sucre par la suite)

Donc si le sucre est mangé dans un repas équilibré, accompagné de protéines et de fibres et qu'il respecte ton budget calorique, alors le sucre ne pose aucun souci particulier. Ce qui va compter, c'est principalement la dose, la fréquence et le contexte, pas la molécule.

Comment gérer un écart calorique ?

Dans certains contextes, il est possible que tu ne puisses pas respecter tous les jours ton budget calorique à 100 %, et il arrive parfois de le dépasser ce qui est tout à fait normal et fait partie de l'incertitude de la vie.

Pour gérer l'écart rien de simple tu as deux solutions :

- Tu reprends ta journée normalement le lendemain sans rien changer à ton plan alimentaire (la prise de graisse se met en place après un surplus calorique prolongé, une journée d'écart ne va pas te faire prendre du gras du jour au lendemain)
- Tu peux lisser cet écart sur les 2 ou 3 prochains jours (par exemple si tu as dépassé ton budget calorique de 600 kcal, tu peux très bien réduire de 200 kcal ton apport pendant les 3 prochains jours pour lisser totalement ta moyenne de kcal à la semaine)

Ce qui va vraiment compter c'est ton apport calorique moyen sur la semaine, ta dépense moyenne sur la semaine, c'est exactement le même principe que ta tendance de poids sur la semaine. Tu pourrais très bien raisonner en budget calorique hebdomadaire (mais honnêtement c'est moins pratique et plus compliqué à gérer que le budget journalier).

Qu'est-ce que le food focus ?

Le food focus, c'est quand la nourriture occupe beaucoup trop de place dans ta tête, il peut arriver en phase de déficit calorique prolongé, concrètement tu penses tout le temps à la bouffe, tu rêves que tu manges n'importe quoi, tu comptes chaque bouchée, tu vas commencer à fantasmer sur la junk food et alterner entre contrôle et culpabilité. Si tu t'imposes une routine trop rigide et qu'en plus tu manques de sommeil alors c'est encore pire. Le but n'est pas de vivre obsédé par ce que tu manges, mais d'avoir construit un cadre assez stable pour que la nourriture redevienne un outil et un plaisir, pas une préoccupation mentale. Si le food focus devient trop important en phase de déficit alors ça peut être signe qu'il est temps d'entamer ta phase de remontée des calories.

Que faire si je manque d'appétit ?

La plupart du temps tu vas manquer d'appétit quand ton corps considèrera que manger en grande quantité (du moins autant que tu le voudrais) n'est pas le point le plus important à régler sur le moment, typiquement quand tu as une période de stress importante, une douleur émotionnelle (rupture, deuil), que tu es malade ou que tu as passé une mauvaise nuit, ou pire encore le combo des quatre.

Rien ne sert de forcer, concentre-toi d'abord sur tes macros importants, les lipides qui sont donc plus denses en calories et vont te permettre de manger de plus grande quantité pour un appétit plus faible, les protéines et les fibres (qui peuvent aussi avoir un effet rassasiant donc tu peux réduire ton apport quelques jours ça ne sera pas la fin du monde), essaye de fractionner en petits repas, les calories liquides sont aussi très pratiques pour faire monter ses apports facilement (yaourt à boire, jus de fruits, shaker, smoothie...).

En revanche si même quand tout va bien tu es souvent calé et que tu galères à finir tes repas, alors je te conseille d'essayer d'augmenter ton temps de marche quotidien (plus simplement ton nombre de pas par jour). J'avais aussi du mal à manger beaucoup avant, mais dès que je suis monté à 20-25k steps par jour alors là je n'avais plus aucun problème, mon appétit était devenu « illimité » je pouvais manger énormément sans soucis. Evidemment tu n'es pas obligé de monter tes steps aussi haut, tu peux très bien viser 10-15k et voir ce que ça fait sur ton appétit. Mais si comme moi tu aimes manger alors c'est parfait ça t'augmentera ton budget calorique en plus de débloquer ton appétit puisqu'en réalité la majeure partie de la dépense énergétique provient des activités non sportives comme la marche et les mouvements du quotidien (Levine, 2004).

Tu peux m'aider à faire mon plan alimentaire ?

Oui. Le guide te donne la méthode pour être autonome, mais je peux aussi t'accompagner pour adapter tout ça à ton cas précis (objectifs, entraînements, contraintes, préférences et budget).

Pour réserver une consultation ou un coaching, rends-toi sur noahmsd.fr/coaching.

Comme tu as acheté le guide, je t'offre **10 € de réduction** sur ta première consultation ou sur ton premier mois d'abonnement avec le code **GTOUTLU** à appliquer au moment du paiement.

Conclusion

Voilà c'est là fin de ce guide, si tu es arrivé jusqu'ici, tu as déjà fait 80 % du travail. Le reste va juste dépendre de ta capacité à appliquer calmement ce que tu as compris. La nutrition n'est pas une discipline de perfection (au contraire rechercher la perfection ne sera jamais la solution à l'atteinte de tes objectifs), c'est juste une histoire de moyennes, de répétitions et de décisions simples prises au quotidien assez longtemps pour t'apporter des résultats.

L'objectif de ce guide n'était pas de te donner un régime à suivre bêtement, mais un système et une façon de réfléchir. Savoir ce qu'est une calorie, comprendre tes besoins, organiser tes repas et utiliser des outils de suivi te rend autonome, tu peux ajuster toi-même ton plan alimentaire en fonction de ce que tu aimes, ce qui t'arrange, faire ce que tu veux de ton budget calorique et de ta répartition des macros, bref c'est toi qui fais tes propres règles.

Garde en tête que ton poids et ton corps ne réagissent jamais en ligne droite. Il y aura des semaines faciles, d'autres moins. L'important n'est pas d'éviter les écarts, mais de savoir revenir à une structure solide par la suite. C'est exactement le rôle de l'outil de suivi et des principes vus dans ce guide, ça te permet de donner un cadre stable, même quand la vraie vie est désordonnée et rempli d'incertitude (ce qui sera toujours le cas).

Commence simplement, trouve un petit-déjeuner cohérent que tu aimes, pense à faire quelques pesées régulières, tu n'as besoin de tout changer d'un coup, le progrès durable vient d'une accumulation de gestes simples, pas besoin de faire des trucs de oufs du jour au lendemain pour obtenir ce que tu veux, en réalité une fois ton système posé ça devient simple.

Tu as maintenant tout ce qu'il faut pour avancer en autonomie sans te casser le crâne ou te prendre un mur dans la gueule. Fais confiance aux bases, ajuste avec le temps, et laisse les résultats venir. Le reste n'est qu'une question de constance.

Merci pour ta confiance.

Références bibliographiques

- Dalle Grave, R., Sartirana, M., & Calugi, S. (2020). Personalized cognitive-behavioural therapy for obesity (CBT-OB): Theory, strategies and procedures. *BioPsychoSocial Medicine*, 14(5). <https://doi.org/10.1186/s13030-020-00177-9>
- Hall, K. D., & Guo, J. (2017). Obesity energetics: Body weight regulation and the effects of diet composition. *Gastroenterology*, 152(7), 1718-1727. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2017.01.052>
- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(20). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(18). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>
- Levine, J. A. (2004). Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). *Nutrition Reviews*, 62(7), S82-S97. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00094.x>
- Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., et al. (2018). 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. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 376-384. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608>
- Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 393(10170), 434-445. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., & Krieger, J. W. (2013). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: A meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(53). <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-53>

Thomas, D. M., Martin, C. K., Lettieri, S., et al. (2013). Can a weight loss of one pound a week be achieved with a 3500-kcal deficit? *International Journal of Obesity*, 37(12), 1611-1613. <https://doi.org/10.1038/ijo.2013.51>

Fin du guide

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.

Si tu veux aller plus loin :

- Coaching personnalisé : noahmsd.fr/coaching
- Autres guides pratiques : noahmsd.fr/guides
- Contact : contact@noahmsd.fr

© 2026 – Noah MSD

Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou mise à disposition, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable, est interdite.

Ce guide reflète l'expérience et les connaissances de l'auteur à la date de publication et ne remplace pas un avis médical personnalisé.

Ce guide est destiné à un usage strictement personnel.

Guide Nutrition Version 1.0 – Février 2026