



SÈVE TRANSFORMER SON CORPS

Muscle · Masse · Perte de graisse · Recomposition

Comprendre les mécanismes. Maîtriser les fondamentaux. Construire une stratégie durable.

Guide Premium · Nutrition & Composition corporelle

Avertissement & Mention santé

Ce guide a été conçu à des fins d'éducation nutritionnelle générale. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, un diagnostic, un traitement ou une prescription diététique personnalisée. Les informations présentées ici reposent sur la littérature scientifique disponible et les consensus d'experts reconnus, mais elles ne sauraient remplacer l'avis d'un professionnel de santé qualifié.

Si vous souffrez d'une pathologie (diabète, maladie rénale, troubles cardiovasculaires, etc.), si vous avez des antécédents de troubles du comportement alimentaire, si vous êtes enceinte ou allaitante, ou si votre situation médicale présente des spécificités particulières, nous vous encourageons chaleureusement à consulter un médecin ou un diététicien-nutritionniste avant d'apporter des changements importants à votre alimentation.

Ce guide est destiné aux adultes en bonne santé générale qui souhaitent mieux comprendre la nutrition et la composition corporelle. Il ne promet aucun résultat physique précis. Les exemples de journées alimentaires présentés dans ce document sont des illustrations pédagogiques, et non des régimes personnalisés.

 Ce guide est un outil de compréhension. Votre parcours reste unique. Utilisez ces connaissances pour prendre de meilleures décisions — pas pour remplacer un accompagnement professionnel si vous en avez besoin.

Sommaire

01

Introduction — Ce que signifie vraiment transformer son corps

Casser le mythe du régime parfait · Les mécanismes qui comptent vraiment

03

Partie II — Le bilan énergétique

Calories · Métabolisme · NEAT · Dépense totale · Surplus, déficit, maintien

05

Partie IV — Les macronutriments en détail

Protéines · Glucides · Lipides · Fibres et micronutriments

07

Partie VI — Timing, hydratation, récupération

Nutrition péri-entraînement · Eau · Sommeil · Compléments

09

Partie VIII — Applications concrètes & plan d'action

Outils pratiques · Suivi · Plan 12 semaines · Votre stratégie en une page

02

Partie I — La composition corporelle

Poids vs masse · Masse grasse, muscle, eau, glycogène · Pourquoi la balance ment

04

Partie III — Construire du muscle

Hypertrophie · Synthèse protéique · Entraînement · Récupération

06

Partie V — Stratégies : prise de masse, sèche, recomposition

Surplus modéré · Déficit intelligent · Recomposition corporelle

08

Partie VII — Pyramide des priorités & mythes

Hiérarchie nutritionnelle · Idées reçues déconstruites

10

Bibliographie scientifique

Références complètes · Méta-analyses · Consensus d'experts

Ce que signifie vraiment transformer son corps

Il existe des centaines de régimes, de méthodes, de programmes et de promesses. Internet regorge de conseils contradictoires : manger plus de protéines, supprimer les glucides, jeûner, s'entraîner à jeun, manger toutes les deux heures, éviter le gluten, suivre un plan précis à la calorie près. Face à cette cacophonie, il est difficile de savoir par où commencer — et encore plus difficile de savoir ce qui fonctionne réellement.

Ce guide part d'un principe simple : **transformer son corps n'est pas affaire de trouver le régime parfait**. C'est comprendre quelques mécanismes fondamentaux, les appliquer avec régularité, et les ajuster avec intelligence au fil du temps.

Nous avons construit ce guide pour vous donner quelque chose que peu de contenus fitness offrent vraiment : une compréhension réelle de ce qui se passe dans votre corps, pourquoi cela se passe, et comment utiliser cette compréhension pour progresser durablement. Pas de miracle. Pas de méthode secrète. De la biologie, de la physiologie, et de la pédagogie.

📖 Ce guide distingue volontairement trois niveaux d'importance : ce qui compte énormément, ce qui compte un peu, et ce qui est surtout du bruit. Cette hiérarchie vous aidera à concentrer votre énergie là où elle a le plus d'impact.

La plupart des personnes qui échouent à transformer leur corps ne manquent pas de motivation — elles manquent de cadre de compréhension. Elles optimisent des détails (l'heure exacte d'une collation, la marque d'un complément) avant d'avoir solidifié les fondamentaux. C'est comme peaufiner la décoration d'une maison dont les fondations ne sont pas encore posées.

Ce guide vous emmène dans l'ordre logique : des fondations vers les détails. Chaque chapitre vous donnera les connaissances nécessaires pour comprendre le suivant. À la fin, vous serez capable de construire votre propre stratégie — adaptée à votre corps, votre rythme de vie et vos objectifs réels.



SÈVE — PARTIE I

I.

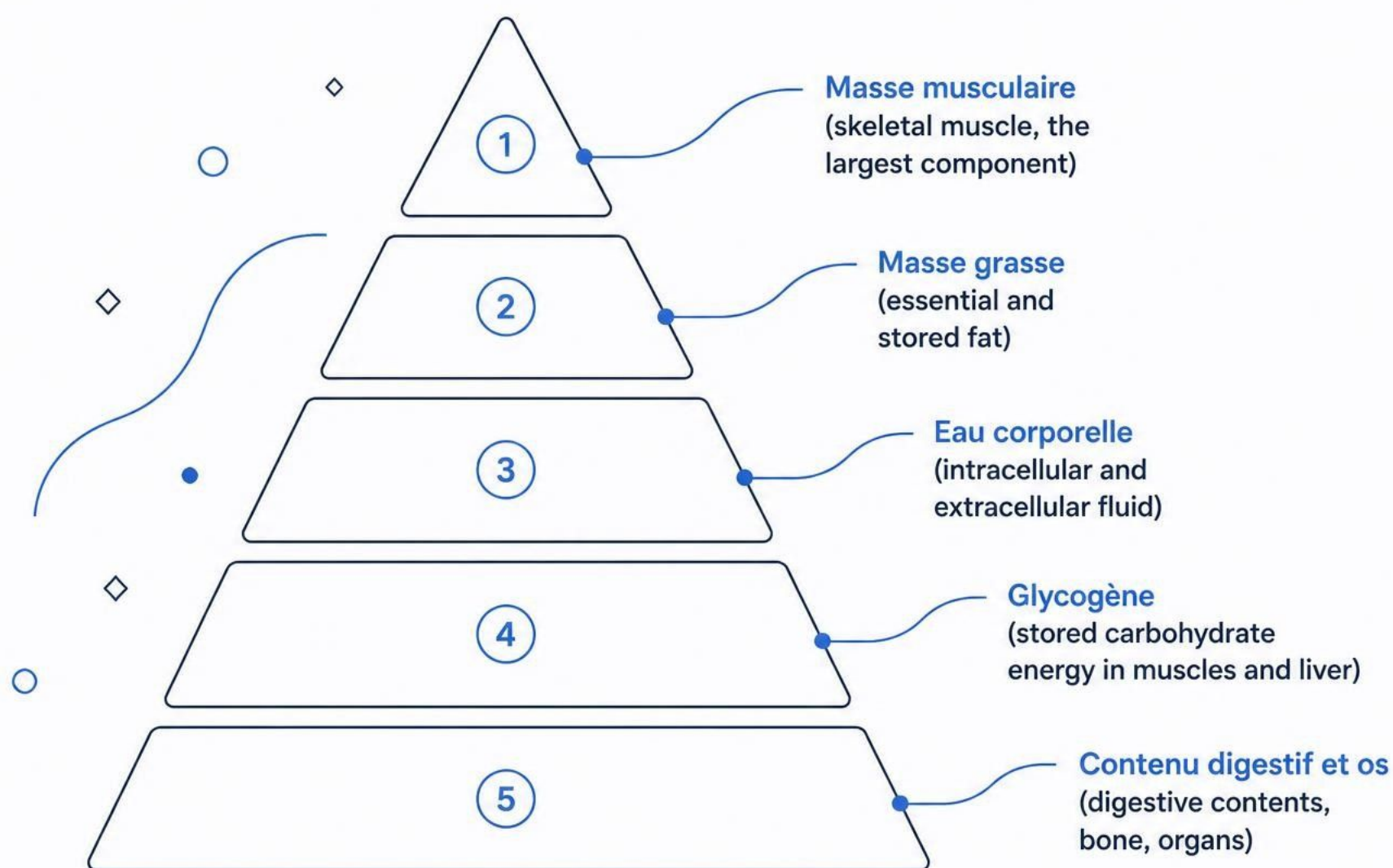
La composition corporelle

Comprendre ce que votre corps est vraiment fait — au-delà du chiffre sur la balance.

Poids, masse et composition : les bases

Imaginez deux personnes : Marie et Thomas. Elles ont exactement la même taille et le même poids – 70 kg pour 1 m 70. Pourtant, leurs physiques sont radicalement différents. Marie, qui pratique la musculation depuis deux ans et mange suffisamment de protéines, présente des muscles visibles, une silhouette tonique et un faible pourcentage de masse grasse. Thomas, lui, présente un ventre prononcé et peu de tonicité musculaire. Même poids, même taille – deux compositions corporelles totalement différentes.

Cet exemple illustre une réalité que la balance ne peut jamais révéler : **votre poids n'est qu'un chiffre global, une somme de nombreux composants très différents.**



La **masse musculaire** regroupe l'ensemble de votre tissu musculaire squelettique – ce qui vous permet de bouger, de soulever, de courir. La **masse grasse** comprend la graisse essentielle (indispensable au bon fonctionnement de l'organisme) et la graisse stockée (réserve énergétique). L'**eau corporelle** représente en moyenne 55 à 65 % du poids d'un adulte. Le **glycogène** est la forme de stockage des glucides dans vos muscles et votre foie – il est accompagné d'eau, ce qui explique certaines variations rapides du poids. Enfin, les **os, organes et contenu digestif** complètent la composition.

❏ À retenir : une variation de 1 à 2 kg sur la balance peut refléter une variation d'eau, de glycogène ou de contenu digestif – et non 1 à 2 kg de graisse gagnée ou perdue. C'est l'une des erreurs d'interprétation les plus fréquentes.

Pourquoi la balance peut vous tromper

La balance mesure la gravité exercée sur votre corps total. Elle ne fait aucune distinction entre un kilogramme de muscle, un kilogramme de graisse, un litre d'eau ou un repas copieux. C'est pour cette raison que des personnes en très bonne condition physique peuvent peser davantage que ce que l'on attendrait — le tissu musculaire est dense et lourd.

Voici quelques situations où votre poids peut varier significativement en dehors de toute variation réelle de graisse :

- **Hydratation** : un déficit hydrique de quelques heures peut faire baisser votre poids de 0,5 à 1,5 kg.
- **Glucides et glycogène** : augmenter votre apport en glucides peut faire monter votre poids de 1 à 2 kg en 24–48 h via la rétention d'eau liée au glycogène.
- **Cycle menstruel** : les variations hormonales peuvent induire une rétention d'eau de 1 à 3 kg selon les phases du cycle.
- **Sel alimentaire** : un repas riche en sodium peut entraîner une rétention temporaire d'eau.
- **Contenu digestif** : un repas récent, notamment riche en fibres, peut alourdir temporairement la balance.

EN PRATIQUE

Ne vous pesez jamais après un repas copieux ou une soirée salée pour tirer une conclusion. Pesez-vous le matin, à jeun, après être allé aux toilettes, dans des conditions similaires d'un jour à l'autre. Et observez une tendance sur plusieurs semaines — pas un chiffre isolé.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Des recherches montrent que le poids corporel peut fluctuer de 1 à 3 kg d'un jour à l'autre, même sans changement réel de masse grasse (Zheng et al., 2020). La tendance sur 7 à 14 jours est un indicateur bien plus fiable.

II.

Le bilan énergétique

Comprendre l'énergie qui entre, l'énergie qui sort — et pourquoi rien n'est aussi simple que l'équation calories entrées = calories sorties.

Les calories : qu'est-ce que c'est vraiment ?

Une calorie est une unité d'énergie. En nutrition, on parle de kilocalories (kcal), même si l'usage courant simplifie en disant « calories ». Votre corps a besoin d'énergie pour absolument tout : maintenir votre température corporelle, faire battre votre cœur, synthétiser des protéines, bouger, réfléchir, digérer. Cette énergie provient exclusivement de l'alimentation.

Les trois macronutriments principaux fournissent de l'énergie à des densités différentes :

Protéines

4 kcal par gramme

Rôle structurel prioritaire, mais utilisables comme énergie si besoin

Glucides

4 kcal par gramme

Source d'énergie préférentielle du cerveau et des muscles en effort

Lipides

9 kcal par gramme

Source d'énergie dense, essentielle aux fonctions hormonales et cellulaires

Alcool

7 kcal par gramme

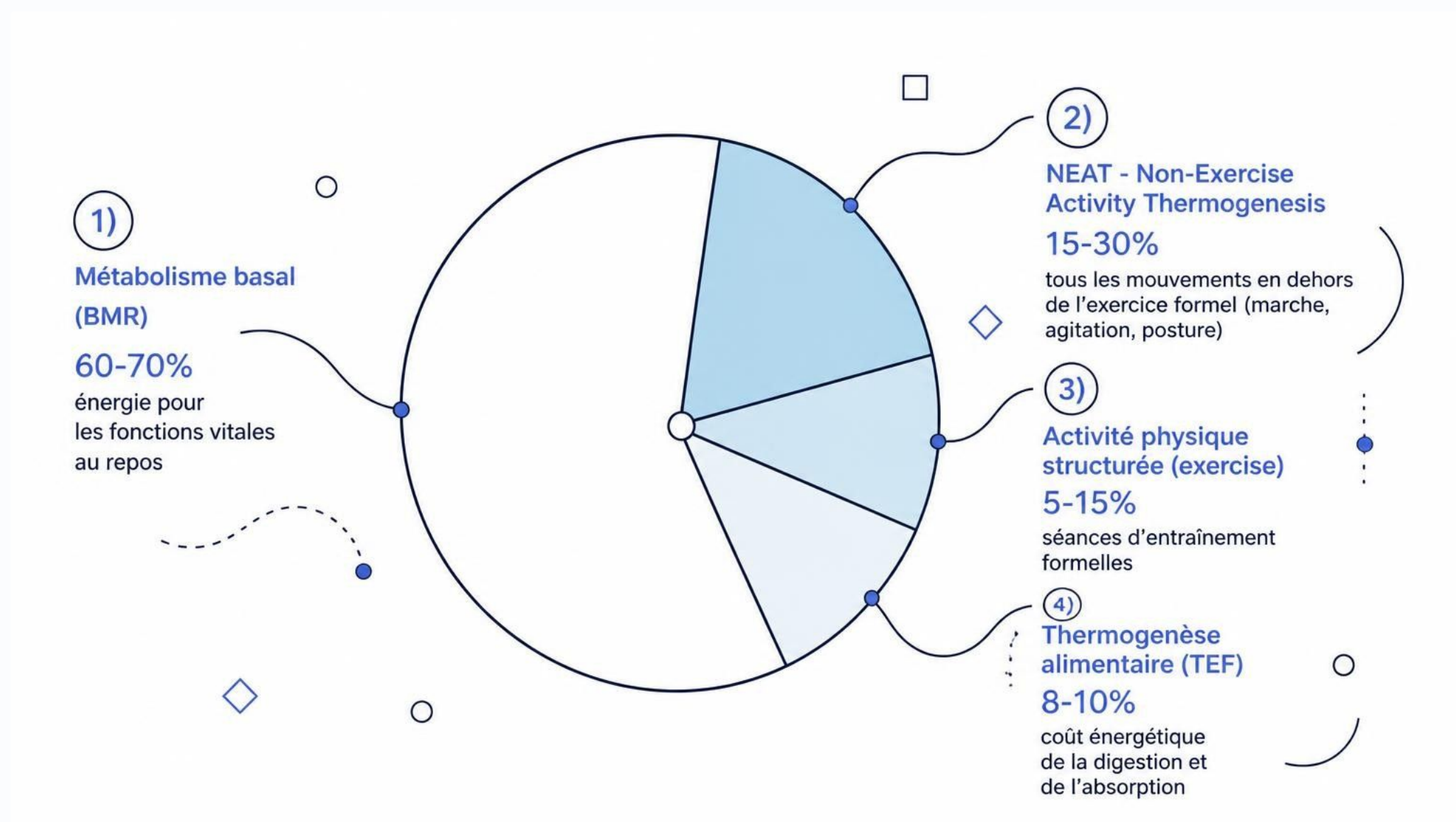
Calories sans valeur nutritive structurelle — à prendre en compte dans le bilan

Le principe du bilan énergétique est fondamental : si vous consommez plus d'énergie que vous n'en dépensez sur une période donnée, votre corps stocke le surplus (sous forme de graisse majoritairement, parfois de muscle si les conditions sont réunies). Si vous en consommez moins, il puise dans ses réserves. Ce mécanisme est soutenu par une littérature scientifique extrêmement robuste (Hall et al., 2012).

- ❏ Attention : dire que « les calories comptent » ne signifie pas que toutes les calories se valent qualitativement. Un repas de 500 kcal à base de légumineuses, légumes et protéines maigres n'aura pas le même effet sur la satiété, la santé digestive et les hormones qu'un paquet de biscuits à 500 kcal. Quantité et qualité sont deux dimensions distinctes.

La dépense énergétique totale : bien plus qu'un chiffre fixe

Votre dépense énergétique quotidienne totale (souvent notée TDEE en anglais, pour *Total Daily Energy Expenditure*) se décompose en plusieurs composantes distinctes. Comprendre chacune d'elles vous permettra de mieux appréhender pourquoi votre dépense énergétique n'est pas un chiffre fixe et immuable.



Le **métabolisme basal** représente l'énergie que votre corps dépense simplement pour maintenir ses fonctions vitales au repos – respiration, circulation, thermorégulation, renouvellement cellulaire. Il représente 60 à 70 % de votre dépense totale et est influencé par votre taille, votre poids, votre âge, votre sexe et – élément crucial – votre masse musculaire.

Le **NEAT** (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*) est souvent la composante la plus sous-estimée. Il englobe tout ce que vous faites en dehors de vos entraînements formels : marcher jusqu'au métro, faire la vaisselle, gesticuler en parlant, rester debout. Des études montrent que le NEAT peut varier de plus de 2 000 kcal par jour entre deux individus de morphologie similaire (Levine et al., 2005). C'est colossal.

La **thermogénèse alimentaire** représente l'énergie dépensée pour digérer, absorber et métaboliser vos aliments. Elle varie selon les macronutriments : les protéines ont un effet thermique élevé (20–30 %), les glucides modéré (5–10 %) et les lipides faible (0–3 %).

❏ Pourquoi est-ce important ? Parce que votre dépense énergétique n'est pas fixe. Elle s'adapte à votre alimentation, à vos habitudes de mouvement et même à votre niveau de restriction. C'est ce qu'on appelle l'adaptation métabolique – un mécanisme que nous aborderons dans la section sur les plateaux.

Surplus, déficit et maintien

Surplus énergétique

Vous consommez **plus** que vous ne dépensez. Votre corps stocke l'excédent. Dans des conditions optimales (entraînement de résistance, apport protéique suffisant), une partie de ce surplus peut alimenter la construction musculaire.

Maintien énergétique

Vos apports équilibrent vos dépenses. Votre poids est stable sur la durée. C'est l'équilibre recherché pour préserver sa composition corporelle sans chercher à la modifier.

Déficit énergétique

Vous consommez **moins** que vous ne dépensez. Votre corps puise dans ses réserves — idéalement en priorité dans les réserves de graisse, si les conditions sont optimisées (protéines et entraînement).

Il est important de comprendre que le bilan énergétique n'est pas une équation parfaitement mathématique avec des variables fixes. Vos estimations de calories consommées comportent une marge d'erreur (les études montrent une sous-estimation fréquente de 20 à 40 % des apports réels — Robinson et al., 2014). Votre dépense énergétique varie elle aussi en fonction de votre niveau d'activité, de votre stress, de votre sommeil et des adaptations physiologiques à votre alimentation.

Cela signifie concrètement qu'un déficit théorique de 300 kcal par jour ne produira pas exactement 300 kcal de résultat. Mais la direction reste juste : sur plusieurs semaines, un déficit constant produit une perte de réserves, et un surplus constant produit un stockage. La précision exacte importe moins que la direction et la durée.

SÈVE — PARTIE III

III.

Construire du muscle

Comprendre ce qui provoque réellement l'hypertrophie — et pourquoi l'alimentation seule ne suffit pas.

L'hypertrophie musculaire : comment ça fonctionne ?

Le muscle squelettique est un tissu remarquablement adaptatif. Lorsque vous lui imposez une contrainte mécanique suffisante — c'est-à-dire lorsque vous soulevez des charges lourdes, effectuez des exercices contre résistance, ou travaillez vos muscles proches de leur limite —, il interprète ce signal comme une nécessité de s'adapter. Cette adaptation prend la forme d'une augmentation de la taille et, dans une moindre mesure, du nombre des fibres musculaires : c'est l'hypertrophie.

Au niveau moléculaire, l'entraînement de résistance stimule la **synthèse protéique musculaire** (SPM) — le processus par lequel votre corps construit de nouvelles protéines musculaires à partir des acides aminés disponibles. Si la SPM dépasse la dégradation protéique musculaire sur la durée, la masse musculaire augmente. Ce mécanisme nécessite deux conditions essentielles et non négociables : un signal d'entraînement adéquat et un apport protéique suffisant (Stokes et al., 2018).



La **surcharge progressive** est le principe central : pour continuer à stimuler la croissance musculaire, il faut progressivement augmenter la difficulté de l'entraînement (charge, volume, proximité de l'échec, densité). Un programme d'entraînement qui n'évolue pas produit des résultats qui n'évoluent plus.

❏ Ce guide n'est pas un programme de musculation. Mais il est essentiel de comprendre qu'aucune alimentation, aussi parfaite soit-elle, ne peut produire de croissance musculaire significative sans le signal d'entraînement approprié. La nutrition crée les conditions — l'entraînement déclenche le processus.

SÈVE – PARTIE IV

IV.

Les macronutriments

Protéines, glucides, lipides – comprendre le rôle de chacun pour faire des choix éclairés.

Les protéines : le macronutriment central

Les protéines sont les matériaux de construction de votre corps. Elles sont composées d'acides aminés — de petites molécules qui, assemblées en chaînes, forment les protéines structurelles (muscles, peau, tendons, enzymes, anticorps, hormones). Parmi les 20 acides aminés, 9 sont dits « essentiels » : votre corps ne peut pas les synthétiser seul, vous devez les apporter via l'alimentation.

La **quantité de protéines** que vous consommez détermine en grande partie votre capacité à construire ou à préserver du muscle, notamment en période de déficit énergétique. La **distribution** de ces protéines au cours de la journée joue également un rôle : répartir vos apports en 3 à 5 prises stimule la synthèse protéique plus efficacement que de concentrer la totalité en un seul repas (Areta et al., 2013).

Quelle quantité de protéines par jour ?

La littérature scientifique suggère des fourchettes selon l'objectif :

- **Maintien / sédentaire** : 0,8 – 1,0 g/kg de poids corporel (apport minimal recommandé)
- **Actif, objectif santé** : 1,2 – 1,6 g/kg
- **Prise de muscle / entraînement résistance** : 1,6 – 2,2 g/kg
- **Déficit énergétique (sèche)** : jusqu'à 2,0 – 2,4 g/kg pour préserver la masse musculaire

Ces fourchettes sont issues de méta-analyses récentes (Morton et al., 2018 ; Stokes et al., 2018). Elles ne sont pas des prescriptions universelles mais des repères basés sur les preuves disponibles.

Protéines animales

Profil complet en acides aminés essentiels, haute digestibilité et forte teneur en leucine (acide aminé clé pour la synthèse protéique). Exemples : poulet, œufs, poisson, viande rouge maigre, produits laitiers, fromage blanc.

Protéines végétales

Profil parfois incomplet mais complémentaire selon les associations. Moins denses en protéines par portion, mais excellentes options : légumineuses, tofu, tempeh, edamame, seitan, lentilles, pois chiches. La diversité est clé.

Sources alimentaires de protéines : tableau de référence

Aliment	Portion	Protéines (g)	Notes
Blanc de poulet (cuit)	100 g	~31 g	Maigre, versatile
Thon en boîte (eau)	100 g	~25 g	Pratique, économique
Saumon (cuit)	100 g	~22 g	+ oméga-3
Œufs entiers	2 œufs (120 g)	~13 g	Profil AA complet
Fromage blanc 0%	150 g	~17 g	Faible en lipides
Skyr nature	150 g	~19 g	Satiétogène
Lentilles cuites	150 g	~12 g	+ fibres, incomplètes
Tofu ferme	100 g	~8–15 g	Variable selon marque
Edamame	100 g	~11 g	Profil complet végétal
Cottage cheese	150 g	~18 g	Riche en caséine

Valeurs indicatives — peuvent varier selon préparation, marque et cuisson. Source : Ciqua (ANSES, 2023).

Les glucides : carburant, pas ennemi

Les glucides sont la source d'énergie préférentielle de votre cerveau et de vos muscles en activité intense. Ils sont stockés sous forme de glycogène — principalement dans les muscles et le foie — et constituent le carburant le plus rapidement mobilisable lors d'un effort physique de haute intensité.

Une idée reçue extrêmement répandue veut que les glucides « fassent grossir ». Cette affirmation est une simplification erronée. Les glucides ne font pas plus grossir que les protéines ou les lipides à apport calorique équivalent. Ce qui fait grossir, c'est un surplus calorique total, quelle qu'en soit la source. La littérature ne soutient pas l'idée que les glucides aient un effet indépendant sur le stockage des graisses au-delà de leur contribution au bilan énergétique global (Hall et al., 2015).

❏ Attention à une nuance importante : augmenter significativement son apport en glucides peut faire monter le poids de 1 à 2 kg en quelques jours. Ce n'est pas de la graisse — c'est du glycogène et l'eau qui l'accompagne (chaque gramme de glycogène retient environ 3 g d'eau). Inversement, supprimer les glucides fait rapidement baisser la balance... pour la même raison. Ces variations ne reflètent pas des modifications réelles de masse grasse.

Les glucides jouent un rôle central dans la **performance à l'entraînement** et la **récupération**. Un apport insuffisant en glucides peut réduire l'intensité de vos séances, nuire à votre récupération et, à terme, compromettre vos adaptations musculaires. Cela ne signifie pas qu'un apport très élevé est nécessaire — mais descendre excessivement bas a des conséquences réelles sur la qualité de l'entraînement.

Les lipides : essentiels et incompris

Les lipides ont longtemps été présentés comme l'ennemi — surtout dans les années 1980–1990 où les régimes hypoglucidiques les ont remplacés par les régimes hypolipidiques. Cette vision simpliste ne correspond pas à la réalité biologique.

Les lipides remplissent des fonctions irremplaçables dans l'organisme :



Membranes cellulaires

Les phospholipides constituent la structure de base de toutes vos membranes cellulaires. Sans lipides, l'intégrité structurelle de vos cellules est compromise.



Production hormonale

Les hormones stéroïdes — dont la testostérone, les œstrogènes et le cortisol — sont synthétisées à partir du cholestérol. Un apport lipidique trop bas peut perturber la production hormonale.



Vitamines liposolubles

Les vitamines A, D, E et K sont liposolubles : elles ne peuvent être absorbées et transportées qu'en présence de lipides alimentaires.



Fonction cérébrale

Le cerveau est composé à environ 60 % de lipides. Les acides gras oméga-3 (DHA notamment) jouent un rôle documenté dans la fonction cognitive et la santé neuronale.

La recommandation générale est de ne pas descendre en dessous de 0,5–1,0 g/kg de poids corporel en lipides totaux, et de privilégier des sources de qualité : huile d'olive, avocat, noix, graines, poissons gras. La distinction entre sources de lipides (insaturés vs saturés, oméga-3 vs oméga-6) a de l'importance sur le plan de la santé, même si elle a moins d'impact sur la composition corporelle à court terme.

Fibres, micronutriments et qualité alimentaire

Atteindre son objectif calorique et protéique est une condition nécessaire — mais pas suffisante — pour optimiser sa santé et sa composition corporelle. La **qualité alimentaire** est une dimension distincte qui mérite d'être traitée séparément.

Les fibres alimentaires

Les fibres sont des glucides non digestibles qui jouent un rôle crucial dans la satiété, la santé digestive et le microbiome intestinal. Elles ralentissent l'absorption du glucose, contribuent à la régulation de l'appétit et réduisent le risque de pathologies chroniques (Liu et al., 2003).

L'apport quotidien recommandé en France est de 25 à 30 g par jour. La plupart des adultes n'en consomment que 15 à 18 g. Les principales sources : légumes, légumineuses, fruits entiers, céréales complètes, noix et graines.

Les micronutriments

Vitamines et minéraux ne fournissent pas d'énergie, mais ils sont indispensables à des centaines de réactions enzymatiques, à la récupération musculaire, à l'immunité et à la fonction hormonale.

Une alimentation très restrictive ou peu diversifiée — même si elle atteint ses objectifs en macronutriments — peut conduire à des carences en fer, magnésium, zinc, vitamine D, B12, ou calcium, avec des effets mesurables sur les performances et la récupération.

- ❏ À retenir : viser ses calories et ses protéines tout en mangeant principalement des aliments transformés et pauvres en micronutriments n'est pas une stratégie optimale. La diversité alimentaire — légumes colorés, fruits, légumineuses, céréales complètes, bonnes graisses — est le socle d'une alimentation vraiment efficace.

V.

Stratégies : prise de masse, sèche & recomposition

Comment adapter votre alimentation à votre objectif – avec nuance et sans dogme.

Prise de masse : l'art du surplus modéré

La prise de masse est souvent mal comprise. L'idée populaire selon laquelle « manger beaucoup » est la clé pour prendre du muscle repose sur une confusion entre prise de poids et prise de muscle. Ces deux phénomènes ne sont pas équivalents.

Pour construire du muscle, vous avez besoin d'un surplus énergétique — votre corps doit disposer de suffisamment d'énergie pour financer le processus de synthèse protéique et de récupération. Mais ce surplus a un seuil d'efficacité au-delà duquel il ne produit plus de muscle supplémentaire — il produit uniquement davantage de graisse.

Surplus modéré (+200 à +400 kcal/j)

Fournit l'énergie nécessaire à la construction musculaire, minimise le gain de masse grasse associé, est plus facile à maintenir sur la durée, et préserve une meilleure sensibilité à l'insuline.

Rythme attendu : 0,5 à 1 kg par mois chez un individu intermédiaire.

Surplus excessif (+800 kcal et plus)

Ne produit pas davantage de muscle — la capacité de synthèse protéique musculaire est plafonnée à un moment donné. L'excédent est stocké sous forme de graisse. Peut réduire la sensibilité à l'insuline.

Rythme : gain de poids plus rapide, mais majoritairement en graisse.

La littérature suggère qu'en conditions optimales (entraînement de résistance bien programmé, protéines adéquates, récupération suffisante), un homme débutant peut construire environ 1–1,5 kg de muscle par mois dans les premières années — et bien moins à mesure qu'il progresse (Lemon et al., 1992). Pour les femmes, ces chiffres sont généralement de l'ordre de la moitié, en raison de différences hormonales. Ces chiffres soulignent qu'un gain de poids très rapide implique nécessairement une part importante de masse grasse.

- ❏ Erreur fréquente : confondre la prise de poids rapide (glycogène + eau + graisse) avec une prise de muscle réelle. La construction musculaire est un processus lent et progressif — mesurable sur des mois, pas sur des semaines.

Perte de graisse : déficit intelligent et préservation musculaire

L'objectif d'une période de sèche n'est pas simplement de « perdre du poids ». C'est de **perdre de la masse grasse tout en préservant un maximum de masse musculaire**. Cette distinction est fondamentale, car la préservation musculaire influence votre métabolisme basal, votre force, votre apparence finale et votre capacité à maintenir vos résultats à long terme.

1 Déficit modéré et durable

Un déficit de 300 à 500 kcal par rapport à votre dépense totale est généralement recommandé. Il permet une perte de masse grasse à un rythme de 0,3 à 0,8 kg par semaine sans compromettre excessivement les performances et la récupération (Barakat et al., 2020).

2 Protéines élevées en priorité

En période de déficit, augmenter les protéines à 1,8–2,4 g/kg aide à préserver la masse musculaire, améliore la satiété et maintient l'effet thermique alimentaire. C'est l'ajustement nutritionnel le plus important en sèche (Helms et al., 2014).

3 Maintenir l'entraînement de résistance

L'entraînement de résistance pendant une sèche envoie un signal de maintien au tissu musculaire. Sans ce signal, votre corps n'a pas de raison de préserver ce tissu coûteux en énergie. C'est l'un des meilleurs investissements pendant une période de déficit.

4 Aliments à faible densité énergétique

Légumes, fruits, protéines maigres, bouillons, aliments riches en eau et en fibres permettent de se sentir rassasié en consommant moins de calories. C'est une stratégie de satiété, pas une restriction punitive.

Les régimes très agressifs (moins de 1 200 kcal/j pour les femmes ou 1 500 kcal/j pour les hommes, déficits supérieurs à 1 000 kcal/j) peuvent induire une perte musculaire significative, une fatigue chronique, des perturbations hormonales, une baisse des performances et un risque de rebond important après l'arrêt. La durabilité prime sur la vitesse.

La recomposition corporelle : possible, mais nuancée

La recomposition corporelle désigne la situation où une personne perd de la masse grasse et gagne du muscle **simultanément**. C'est le Graal de beaucoup d'amateurs de fitness — et c'est un phénomène réel, mais qui ne s'applique pas à tout le monde avec la même efficacité.

La recomposition est généralement plus accessible dans les profils suivants :

- **Débutants complets** : la réponse à l'entraînement est très forte, permettant une construction musculaire même en léger déficit.
- **Retour après une longue pause** : la mémoire musculaire accélère la reconstruction musculaire.
- **Personnes avec un pourcentage de masse grasse plus élevé** : les réserves de graisse peuvent financer partiellement la synthèse protéique musculaire.
- **Personnes sous-entraînées en musculation** : même avec une alimentation à maintien, les novices peuvent construire du muscle.

En revanche, pour des individus entraînés depuis plusieurs années avec un faible pourcentage de masse grasse, la recomposition simultanée devient très difficile — voire négligeable — et alterner des phases dédiées (surplus puis déficit) est souvent plus efficace.

À RETENIR

La recomposition existe et est documentée scientifiquement (Barakat et al., 2020). Mais elle n'est pas la stratégie optimale pour tout le monde. Si vous débutez, elle est très probable. Si vous êtes entraîné depuis plusieurs années, des phases distinctes donneront probablement de meilleurs résultats.

ERREUR FRÉQUENTE

S'attendre à une recomposition à la même vitesse que des résultats séparés de prise de masse et de sèche. La recomposition est plus lente — car les deux processus se produisent en parallèle et se limitent mutuellement.

SÈVE — PARTIE VI

VI.

Timing, hydratation & récupération

Ce qui compte autour de l'entraînement — et ce qui est surtout du détail.

La nutrition autour de l'entraînement

La notion de « fenêtre anabolique » — cette période supposément courte de 30 minutes après l'entraînement pendant laquelle vous devez absolument consommer des protéines — a été largement surestimée et en partie démystifiée par la recherche récente. La fenêtre de récupération est en réalité bien plus large, et si vos apports protéiques quotidiens totaux sont adéquats, le timing précis a un effet marginal (Schoenfeld & Aragon, 2018).

Cela dit, quelques principes pratiques autour de l'entraînement restent utiles :

Avant l'entraînement

Consommer un repas mixte (glucides + protéines) 1 à 3 heures avant la séance peut améliorer la performance et réduire la dégradation protéique. Si vous êtes très proche de la séance, une petite collation légère (banane, yaourt, etc.) suffit. Évitez un repas lourd juste avant — le confort digestif prime.

Après l'entraînement

Consommer 20 à 40 g de protéines dans les 1 à 2 heures suivant la séance est une bonne pratique — mais l'impact réel dépend beaucoup de ce que vous avez mangé avant et de vos apports journaliers totaux. Ajouter des glucides facilite la resynthèse du glycogène et la récupération.

Hydratation

Commencez vos séances bien hydraté. Une déshydratation de seulement 2 % du poids corporel peut réduire significativement les performances (Maughan & Burke, 2012). Buvez régulièrement pendant et après l'effort.

- ❏ Le message central : si vos apports protéiques et caloriques quotidiens sont bien répartis sur la journée, les détails du timing auront un impact bien moindre que les fondamentaux. Commencez par solidifier la base — puis optimisez les détails.

L'hydratation : bien plus qu'un détail

L'eau est le constituant le plus abondant de votre corps — environ 60 % de votre poids chez l'adulte. Elle intervient dans presque tous les processus physiologiques : transport des nutriments, thermorégulation, lubrification articulaire, fonctionnement rénal, métabolisme cellulaire et récupération musculaire.

2%

Déshydratation

Suffit à réduire la force musculaire et la performance aérobie de façon mesurable

1.5–3L

Apport quotidien

Recommandé pour un adulte actif (eau alimentaire incluse), variable selon climat et intensité

1–3 kg

Fluctuation hydrique

La quantité d'eau que votre poids peut varier d'un jour à l'autre, sans modification de masse grasse

D'un point de vue pratique, la couleur de vos urines reste l'un des indicateurs les plus simples et les plus fiables de votre état d'hydratation : un jaune pâle clair indique une bonne hydratation ; un jaune foncé ou ambré signale un besoin d'augmenter vos apports. Si vous vous entraînez intensément ou dans un environnement chaud, vos besoins sont plus élevés.

Pour la composition corporelle, l'hydratation joue un rôle indirect mais non négligeable : une bonne hydratation soutient la performance à l'entraînement (donc la qualité du signal hypertrophique), aide à la satiété, et peut éviter la confusion entre faim et soif qui conduit parfois à des apports caloriques non nécessaires.

Sommeil, stress et récupération

Ce guide est centré sur la nutrition — il existe une publication Sève dédiée au sommeil et à la récupération. Cependant, il serait incomplet de ne pas aborder le rôle crucial de la récupération dans le processus de transformation corporelle.



Entraînement

Stimule l'adaptation et la performance

Nutrition

Alimente la réparation et l'énergie

Récupération

Permet la restauration et le sommeil

La croissance musculaire ne se produit pas pendant l'entraînement — elle se produit **entre** les séances, pendant la récupération. Le sommeil est la période de récupération la plus intensive : c'est pendant le sommeil profond que la sécrétion d'hormone de croissance atteint son pic, que la synthèse protéique musculaire est optimisée et que le système nerveux se régénère.

Un sommeil insuffisant (moins de 7 heures par nuit) est associé à une réduction de la synthèse protéique, une augmentation des hormones de stress (cortisol), une dérégulation des hormones de la faim (ghréline et leptine) qui tend à augmenter l'appétit et les envies d'aliments denses en calories, et une dégradation des performances à l'entraînement (Dattilo et al., 2011). Le stress chronique produit des effets similaires via l'élévation prolongée du cortisol, qui favorise le stockage des graisses abdominales et interfère avec la récupération.

- ❏ En pratique : si vous dormez peu, êtes chroniquement stressé et vous entraînez dur, votre progression sera limitée même avec une nutrition parfaite. La récupération n'est pas optionnelle — c'est une partie intégrante de votre programme.

Les compléments alimentaires : une analyse rationnelle

L'industrie des compléments alimentaires génère des milliards de chiffre d'affaires chaque année — en grande partie grâce à des promesses marketing qui dépassent largement ce que les preuves scientifiques soutiennent. Voici une lecture rationnelle des principaux compléments liés à la composition corporelle.

Complément	Niveau de preuve	Contexte d'utilisation
Créatine monohydrate	Élevé — l'un des mieux documentés	Améliore la performance en efforts courts et intenses. Peut légèrement soutenir la prise de masse maigre via l'amélioration de la performance. Sûr chez l'adulte sain (Rawson & Volek, 2003).
Protéines en poudre	Élevé — pratique, pas magique	Aide à atteindre les objectifs protéiques quotidiens. Ne remplace pas l'alimentation. Équivalente aux protéines alimentaires pour la synthèse musculaire.
Caféine	Élevé pour la performance	Améliore l'endurance, la force et la vigilance à court terme. Peu d'effet direct sur la composition corporelle.
Vitamine D	Élevé si carence	La carence est très répandue en France. Une supplémentation est souvent justifiée, particulièrement en hiver. Rôle dans la fonction musculaire et immunitaire.
Oméga-3 (EPA/DHA)	Modéré	Bénéfices cardiovasculaires bien documentés. Rôle possible (modeste) dans la récupération et l'anti-inflammation. À privilégier via les aliments (poissons gras) si possible.
Brûleurs de graisse	Très faible / absent	Aucun produit sur le marché ne brûle significativement les graisses indépendamment du déficit énergétique. Les effets mesurés sont minimes et parfois accompagnés d'effets indésirables.
BCAA (acides aminés branchés)	Faible si apport protéique adéquat	Inutiles si vous consommez suffisamment de protéines complètes. Ne justifient pas leur coût pour la plupart des pratiquants.

❏ Ce guide ne constitue pas une recommandation médicale en matière de supplémentation. Consultez un professionnel de santé avant d'ajouter des compléments à votre routine, en particulier si vous avez une pathologie ou prenez des médicaments.

SÈVE – PARTIE VII

VII.

Pyramide des priorités & mythes

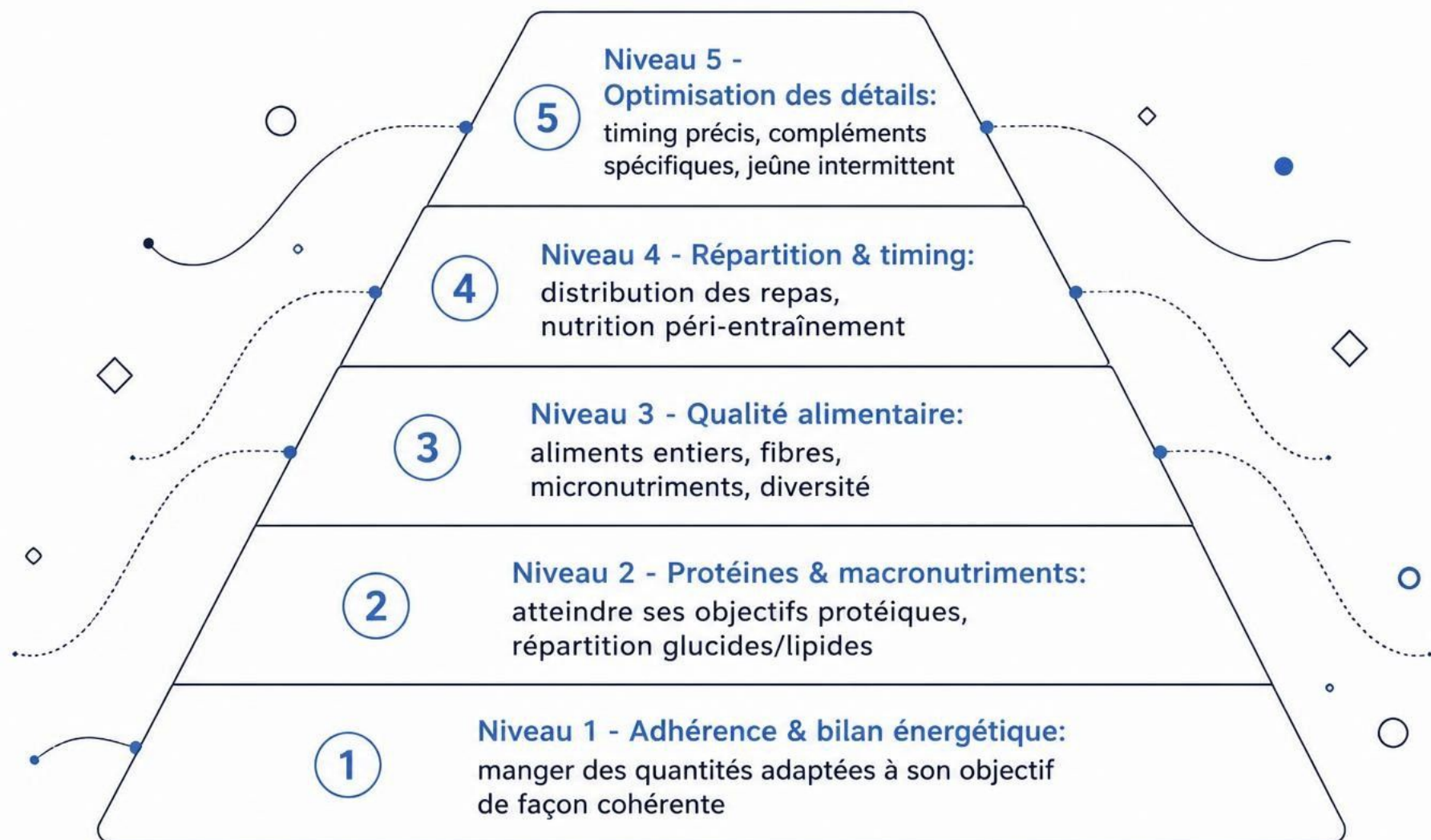
Mettre les bonnes choses dans le bon ordre – et démanteler ce qui ne mérite pas votre attention.



La pyramide des priorités nutritionnelles

L'une des erreurs les plus courantes dans la démarche de transformation corporelle est d'optimiser les mauvaises choses dans le mauvais ordre. Des personnes passent des heures à chercher l'heure idéale pour consommer leur shaker alors qu'elles ignorent leur apport protéique total. D'autres évitent un aliment spécifique par crainte sans avoir analysé leur bilan énergétique global.

La pyramide des priorités nutritionnelles vous aide à comprendre où placer votre attention en fonction de l'impact réel de chaque niveau.



Ce modèle est inspiré du travail d'éducateurs nutritionnels reconnus et de la hiérarchie des preuves disponibles. Il ne signifie pas que les niveaux supérieurs sont inutiles — mais qu'ils n'ont de sens que si les niveaux inférieurs sont solides. Optimiser l'heure de votre shaker post-entraînement a un impact infinitésimal si vous ne savez pas combien de protéines vous consommez par jour.

Mythes & idées reçues : la vérité scientifique

MYTHE	CE QUE DIT LA SCIENCE	À RETENIR
« Les glucides le soir font grossir. »	Le stockage des graisses dépend du bilan calorique global sur 24 h, pas de l'heure d'ingestion des glucides. Plusieurs études ne montrent aucun avantage à éviter les glucides le soir à apport total égal (Sofer et al., 2011).	Mangez vos glucides quand cela vous convient le mieux. L'heure n'est pas le facteur déterminant.
« Il faut manger toutes les 2h pour construire du muscle. »	Les études sur la fréquence des repas ne montrent pas d'avantage significatif en dessous de 3–4 repas par jour pour la synthèse protéique (Schoenfeld et al., 2015).	Répartir ses protéines sur 3 à 5 prises est bien — s'alimenter toutes les 2 h n'est pas nécessaire.
« Transpirer davantage brûle plus de graisse. »	La transpiration est un mécanisme de thermorégulation. Elle reflète une perte d'eau, pas de graisse. Vous regagnez ce poids dès que vous buvez.	La sueur ne mesure pas la combustion de graisse. Elle mesure la chaleur produite.
« Les protéines en poudre sont obligatoires pour prendre du muscle. »	Les protéines en poudre ne sont qu'une source de protéines parmi d'autres. L'alimentation peut totalement couvrir les besoins sans compléments si elle est bien construite.	Les protéines en poudre sont pratiques — pas magiques, pas indispensables.
« Des abdos permettent de perdre la graisse du ventre. »	La perte de graisse localisée (« spot reduction ») n'est pas soutenue par la littérature scientifique. La graisse se mobilise de façon systémique, pas localement (Vispute et al., 2011).	On ne peut pas cibler la perte de graisse sur une zone précise via des exercices locaux.
« Un aliment peut brûler les graisses. »	Aucun aliment ne possède la propriété de « brûler les graisses ». Certains ont un léger effet thermique ou satiétogène, mais cela ne se traduit pas en perte de graisse mesurable sans déficit calorique.	Méfiez-vous de tout marketing basé sur cette affirmation.

SÈVE — PARTIE VIII

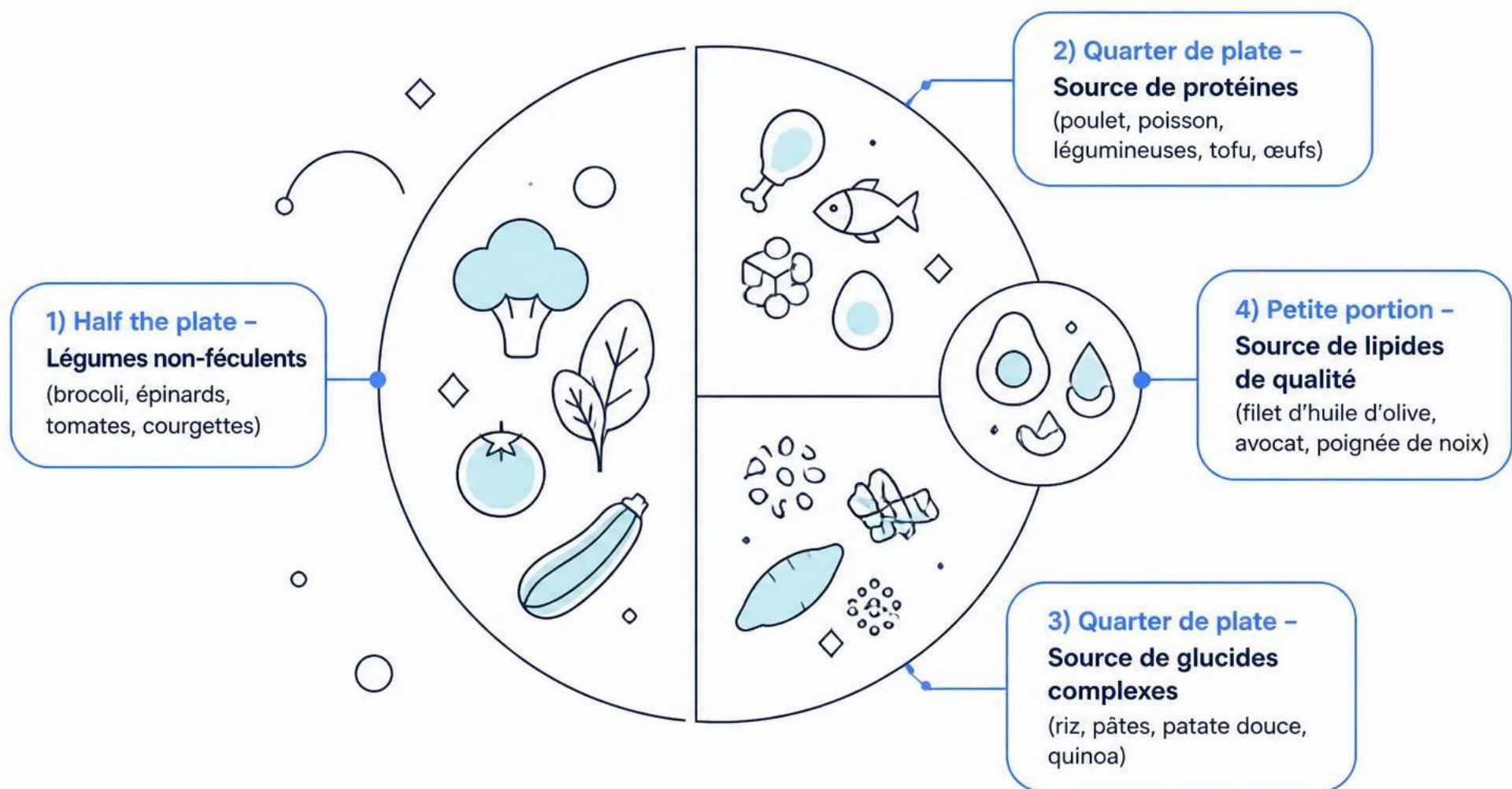
VIII.

Applications concrètes & Plan d'action

Transformer la théorie en habitudes — des outils pratiques pour commencer dès aujourd'hui.

Construire une assiette équilibrée

Une façon simple de construire une assiette sans compter la moindre calorie consiste à utiliser la méthode des proportions visuelles. Elle n'est pas parfaite, mais elle fournit un cadre de départ accessible et suffisamment efficace pour la grande majorité des personnes.



Cette structure peut être adaptée selon votre objectif :

- **Prise de masse** : augmentez la portion de glucides, éventuellement ajoutez une source calorique supplémentaire (légumineuses, fromage, noix).
- **Perte de graisse** : augmentez la portion de légumes, réduisez légèrement les glucides, maintenez ou augmentez les protéines.
- **Maintien** : utilisez cette structure telle quelle comme base quotidienne.

❏ En pratique : une assiette n'a pas besoin d'être parfaite. Elle doit vous nourrir, vous satisfaire, et être reproductible. La régularité d'un système imparfait bat largement l'irrégularité d'un plan parfait.

Exemples de journées alimentaires

Les exemples suivants sont des **illustrations pédagogiques**, pas des prescriptions universelles. Les besoins caloriques et macronutriments varient selon la taille, le poids, l'âge, le sexe et le niveau d'activité. Ces journées types visent à montrer comment structurer une alimentation cohérente selon différents objectifs.

Journée type — Maintien (~2 200 kcal) Petit-déjeuner : Flocons d'avoine (60 g) + skyr nature (150 g) + fruits rouges (100 g) + oléagineux (15 g) · ~500 kcal Déjeuner : Blanc de poulet grillé (150 g) + riz basmati (80 g cru) + brocoli vapeur + huile d'olive (1 c.s.) · ~600 kcal Collation : Fromage blanc 0% (200 g) + banane + amandes (10 g) · ~300 kcal Dîner : Saumon rôti (130 g) + quinoa (70 g cru) + légumes sautés + avocat (½) · ~550 kcal Soirée : Cottage cheese (100 g) + fruit de saison · ~150 kcal	Journée type — Surplus modéré (~2 600 kcal) Petit-déjeuner : Même base + portion d'avoine augmentée (80 g) + un œuf entier supplémentaire · ~650 kcal Déjeuner : Portion protéique augmentée (180 g) + patate douce (180 g) + légumes + huile d'olive · ~750 kcal Collation pré-entraînement : Banane + pain complet (30 g) + fromage blanc (100 g) · ~300 kcal Collation post-entraînement : Protéine en poudre (25 g) + lait demi-écrémé (250 mL) + fruit · ~300 kcal Dîner : Lentilles (120 g cuites) + riz + légumes + poisson + huile d'olive · ~600 kcal	Journée type — Déficit modéré (~1 800 kcal) Petit-déjeuner : Œufs brouillés (2 entiers + 2 blancs) + légumes poêlés + pain complet (30 g) · ~400 kcal Déjeuner : Grande salade (épinards, tomates, concombre) + thon en boîte (150 g) + quinoa (50 g cru) + vinaigrette légère · ~450 kcal Collation : Skyr nature (200 g) + fruits rouges · ~200 kcal Dîner : Cabillaud (160 g) + légumes grillés abondants + pomme de terre (100 g) + huile d'olive (½ c.s.) · ~450 kcal Soirée : Fromage blanc 0% (150 g) · ~80 kcal
--	--	---

Mesurer sa progression : le bon cadre

L'une des erreurs les plus fréquentes dans un processus de transformation corporelle est de tirer des conclusions sur la base d'une seule mesure, à un seul moment. Le poids du matin peut varier de 1 à 3 kg d'un jour à l'autre pour des raisons qui n'ont rien à voir avec la graisse corporelle (hydratation, glycogène, stress, phase du cycle menstruel, repas de la veille). Une seule pesée n'a donc aucune valeur diagnostique fiable.



Poids : moyenne sur 7 jours

Pesez-vous à jeun le matin, dans des conditions similaires, et calculez votre moyenne hebdomadaire. Comparez les moyennes semaine par semaine — pas les pics ou les creux isolés.



Mensurations

Tour de taille, hanches, cuisses, bras. Certains changements de composition corporelle se lisent mieux dans une diminution du tour de taille couplée à une augmentation du tour de bras que dans le chiffre global du poids.



Photos standardisées

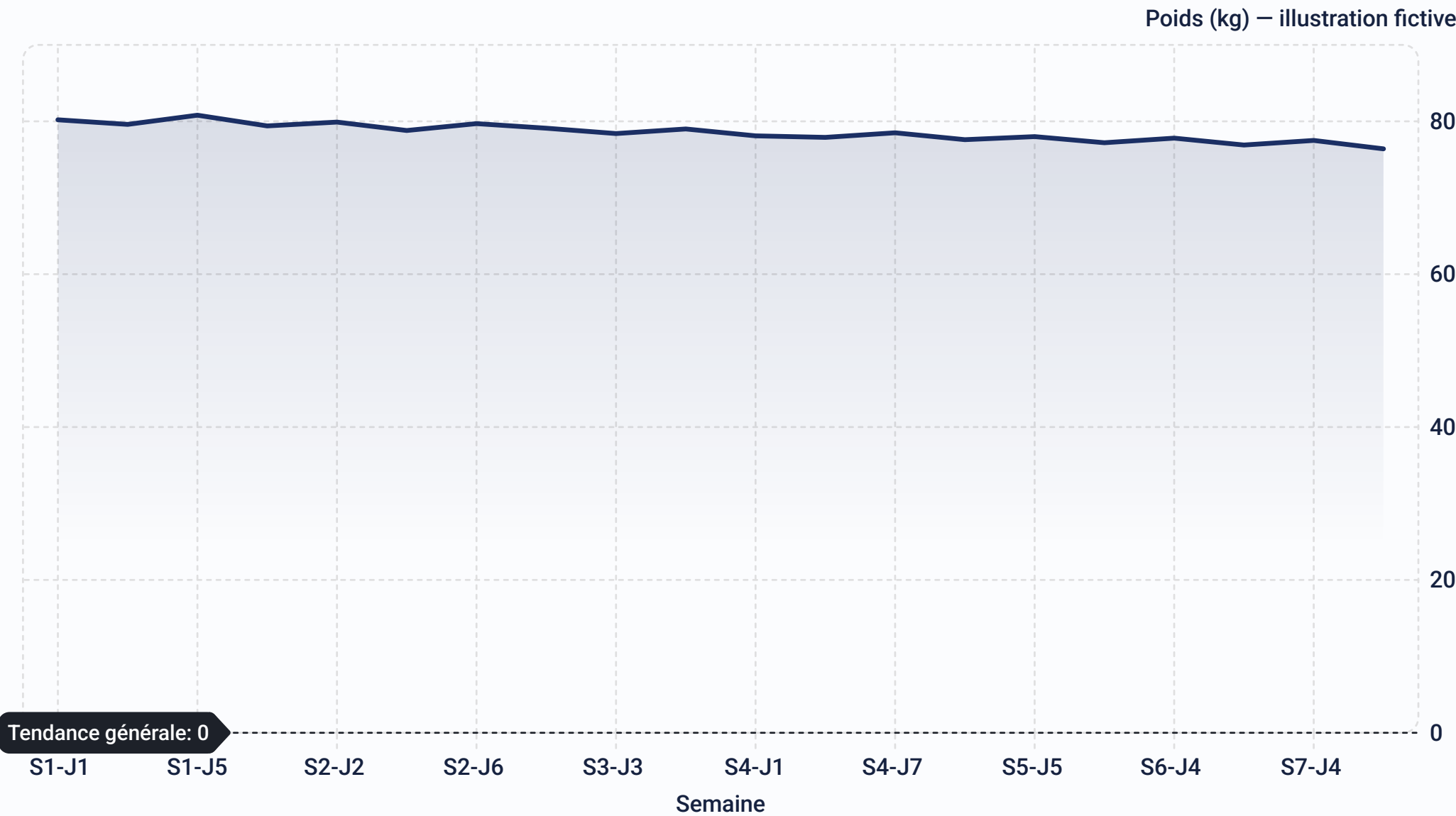
Prenez des photos dans les mêmes conditions (lumière, position, heure, tenue) toutes les 2 à 4 semaines. La progression visuelle révèle des changements de composition que la balance ne capte pas.



Performances à l'entraînement

Progresser en charges, en répétitions ou en volume est un excellent indicateur que votre alimentation et votre récupération soutiennent bien votre entraînement.

Voici à quoi peut ressembler une courbe de poids réaliste sur 8 semaines avec une tendance de perte de graisse — malgré des fluctuations quotidiennes importantes :



Graphique illustratif — données fictives à titre pédagogique. La tendance générale descend malgré des fluctuations quotidiennes importantes. C'est cette tendance qui compte.

Les plateaux : comprendre avant d'agir

Presque tout le monde rencontre des périodes où le poids n'évolue plus, ou très peu, malgré des efforts apparemment constants. Ces plateaux sont normaux, attendus, et souvent mal interprétés. La première réaction — réduire drastiquement les calories ou augmenter radicalement l'entraînement — est souvent prématurée et contre-productive.

Causes fréquentes d'un plateau apparent

- **Variations hydriques** : un repas plus salé, une légère déshydratation ou une phase du cycle menstruel peuvent masquer une perte de graisse réelle.
- **Sous-estimation des apports** : les études montrent que les gens sous-estiment régulièrement leurs apports réels de 20 à 40 % (Dhurandhar et al., 2015).
- **Adaptation du NEAT** : face à un déficit, le corps réduit souvent son activité spontanée — vous bougez moins sans vous en rendre compte.
- **Adaptation métabolique** : après une période de déficit, le métabolisme peut s'adapter légèrement à la baisse pour préserver les réserves énergétiques.
- **Impatience** : un plateau de 1 à 2 semaines ne justifie pas un changement de stratégie.

Quand agir — et comment

Avant d'ajuster votre plan, observez une tendance sur **2 à 4 semaines** minimum. Si le poids ne bouge pas malgré une adhérence honnête à votre plan, voici quelques pistes :

- Vérifier et re-mesurer vos apports réels (pesée des aliments si possible)
- Évaluer votre niveau d'activité spontanée (NEAT)
- Augmenter légèrement l'activité physique plutôt que de réduire encore les calories
- Envisager une semaine de maintien (diet break) si le déficit dure depuis longtemps
- Réévaluer vos besoins (votre poids ayant baissé, vos besoins ont eux aussi baissé)

❏ Un plateau ne signifie pas que votre corps résiste ou que vous avez un problème métabolique. Il signifie le plus souvent qu'un ajustement est nécessaire — et que vous devez observer avant de conclure.

Checklist hebdomadaire & outils de suivi

Voici une checklist simple pour évaluer la qualité de votre semaine nutritionnelle. Elle n'a pas vocation à être un outil de contrôle strict, mais un repère bienveillant pour identifier les habitudes à consolider.

Alimentation & nutrition

- ☐ J'ai consommé une source de protéines à chaque repas principal
- ☐ J'ai intégré des légumes (crus ou cuits) au moins une fois par jour
- ☐ J'ai bu suffisamment d'eau (urines claires la majorité du temps)
- ☐ J'ai évité les comportements alimentaires impulsifs en situation de stress
- ☐ Mes apports étaient globalement cohérents avec mon objectif

Entraînement & mouvement

- ☐ J'ai effectué mes séances de résistance prévues
- ☐ J'ai maintenu un niveau d'activité spontanée raisonnable (marche, déplacements)
- ☐ J'ai progressé sur au moins un exercice (charge, répétitions ou technique)

Suivi & récupération

- ☐ J'ai relevé mon poids au moins 3 fois (pour calculer une moyenne)
- ☐ Mon sommeil a été globalement suffisant (7 h minimum)
- ☐ J'ai pris une photo de progression (si cycle de 2–4 semaines)
- ☐ J'ai noté mes mensurations cette semaine (si cycle mensuel)

Plan d'action sur 12 semaines

Ce plan n'est pas un régime. Il ne prescrit pas de calories précises ni de menus. Il propose une progression logique pour **établir une base solide, observer comment votre corps répond, et ajuster progressivement** — ce qui est précisément la démarche que soutient la littérature sur les changements de comportement durables.

Semaines 1–3 : Observer & établir la base

Sans changer quoi que ce soit à votre alimentation, notez ce que vous mangez pendant 5 à 7 jours. L'objectif est d'avoir une image honnête de votre situation de départ. Identifiez votre apport protéique actuel et comparez-le à votre objectif (1,6–2,0 g/kg).

Semaines 7–9 : Consolider & mesurer

Évaluez la tendance de votre poids moyen. Prenez vos mensurations et une photo de progression. Évaluez vos performances à l'entraînement. Demandez-vous : ma stratégie produit-elle des résultats dans la direction attendue ? Si non, quoi ajuster ?

1

2

Semaines 4–6 : Ajustements graduels

Augmentez progressivement votre apport protéique si nécessaire. Introduisez des sources de légumes et de fibres si elles sont insuffisantes. Ajustez légèrement vos apports caloriques selon votre objectif. Ne changez pas tout en même temps.

3

4

Semaines 10–12 : Affiner & ancrer

Si la trajectoire est bonne, continuez. Si elle stagne, identifiez la cause (apports sous-estimés ? activité réduite ? adaptation ?). Commencez à penser à la période suivante : maintien, nouveau cycle, ou ajustement de l'objectif.

Ce plan est intentionnellement progressif et non prescriptif. Les changements rapides et radicaux ont un taux d'abandon élevé. Les ajustements graduels ont une probabilité bien plus grande de devenir des habitudes durables (Gardner et al., 2012).

Votre stratégie en une page

Remplissez ce cadre personnel pour clarifier votre approche. Gardez-le visible — sur votre réfrigérateur, dans votre journal, ou en photo sur votre téléphone.

Mon objectif principal

Prise de masse / Perte de graisse / Recomposition /
Maintien

Pourquoi cet objectif est-il important pour moi ?

Mon bilan protéique cible

Mon poids actuel : ____ kg

Mon objectif protéique : ____ g/jour

(entre 1,6 et 2,2 g/kg selon objectif)

Mes indicateurs de suivi

- ☐ Poids moyen hebdomadaire
- ☐ Photos toutes les 3–4 semaines
- ☐ Mensurations mensuelles
- ☐ Performances à l'entraînement

Mes 3 habitudes prioritaires

1. _____
2. _____
3. _____

(Ex : 30 g de protéines au petit-déjeuner, légumes à chaque repas, 8h de sommeil)

Comment je sais si ça fonctionne

Ma tendance de poids évolue dans la bonne direction sur
____ semaines

Mes performances progressent

Mon niveau d'énergie est satisfaisant

Mon premier ajustement si ça stagne

Avant de tout changer, je vais d'abord :

1. Vérifier l'honnêteté de mes apports réels
2. Observer 2 semaines de plus
3. Consulter un professionnel si besoin

Bibliographie scientifique

Les références suivantes constituent la base documentaire de ce guide. Elles proviennent principalement de méta-analyses, revues systématiques, essais cliniques et consensus d'experts. Les sources ont été sélectionnées pour leur rigueur méthodologique. Toute affirmation non référencée dans ce guide repose sur des consensus largement établis dans la littérature nutritionnelle et physiologique.

Composition corporelle & bilan énergétique

Hall, K. D., Heymsfield, S. B., Kemnitz, J. W., Klein, S., Schoeller, D. A., & Speakman, J. R. (2012). Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 989–994. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.036350>

Hall, K. D., Guo, J., Dore, M., & Chow, C. C. (2012). The progressive increase of food waste in America and its environmental impact. *PLOS ONE*. Note : pour la composition corporelle et les variations de poids, voir Zheng ci-dessous.

Zheng, Y., Manson, J. E., Yuan, C., et al. (2020). Associations of weight gain from early to middle adulthood with major health outcomes later in life. *JAMA*. Note contextuelle sur les fluctuations de poids.

Levine, J. A., Lanningham-Foster, L. M., McCrady, S. K., et al. (2005). Interindividual variation in posture allocation: possible role in human obesity. *Science*, 307(5709), 584–586. <https://doi.org/10.1126/science.1106561>

Robinson, E., Blissett, J., & Higgs, S. (2014). Changing memory of food enjoyment to increase food liking, choice and intake. *British Journal of Nutrition*. Note : sous-estimation des apports caloriques.

Hypertrophie musculaire & entraînement

Stokes, T., Hector, A. J., Morton, R. W., McGlory, C., & Phillips, S. M. (2018). Recent perspectives regarding the role of dietary protein for the promotion of muscle hypertrophy with resistance exercise training. *Nutrients*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.3390/nu10020180>

Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2019). Evidence-based guidelines for resistance training volume to maximize muscle hypertrophy. *Strength and Conditioning Journal*, 41(4), 27–36.

Lemon, P. W. (1992). Protein and exercise: update 1987. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Protéines & synthèse musculaire

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>

Areta, J. L., Burke, L. M., Ross, M. L., et al. (2013). Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *The Journal of Physiology*, 591(9), 2319–2331. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2012.244897>

Helms, E. R., Zinn, C., Rowlands, D. S., & Brown, S. R. (2014). A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: a case for higher intakes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(2), 127–138. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0054>

Glucides & métabolisme

Hall, K. D., Bemis, T., Brychta, R., et al. (2015). Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction in people with obesity. *Cell Metabolism*, 22(3), 427–436. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2015.07.021>

Sofer, S., Eliraz, A., Kaplan, S., et al. (2011). Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner. *Obesity*, 19(10), 2006–2014. <https://doi.org/10.1038/oby.2011.48>

Prise de masse & déficit

Barakat, C., Pearson, J., Escalante, G., Campbell, B., & De Souza, E. O. (2020). Body recomposition: can trained individuals build muscle and lose fat at the same time? *Strength and Conditioning Journal*, 42(5), 7–21. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000584>

Timing des repas

Schoenfeld, B. J., & Aragon, A. A. (2018). Is there a postworkout anabolic window of opportunity for nutrient consumption? Clearing up controversies. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 48(12), 911–914. <https://doi.org/10.2519/jospt.2018.0615>

Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., & Krieger, J. W. (2015). Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 73(2), 69–82. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuu017>

Hydratation & performance

Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sports Nutrition*. Wiley-Blackwell, IOC Medical Commission.

Sommeil & récupération

Dattilo, M., Antunes, H. K. M., Medeiros, A., et al. (2011). Sleep and muscle recovery: endocrinological and molecular basis for a new and promising hypothesis. *Medical Hypotheses*, 77(2), 220–222. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.04.017>

Compléments alimentaires

Rawson, E. S., & Volek, J. S. (2003). Effects of creatine supplementation and resistance training on muscle strength and weightlifting performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 822–831.

Fibres & micronutriments

Liu, S., Willett, W. C., Manson, J. E., Hu, F. B., Rosner, B., & Colditz, G. (2003). Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(5), 920–927. <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.5.920>

ANSES (2023). Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. <https://ciqua.anses.fr/>

Comportement & changement d'habitudes

Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664–666. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466>

Dhurandhar, N. V., Schoeller, D., Brown, A. W., et al. (2015). Energy balance measurement: when something is not better than nothing. *International Journal of Obesity*, 39(7), 1109–1113. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.199>

Adiposité & composition

Vispute, S. S., Smith, J. D., LeCheminant, J. D., & Hurley, K. S. (2011). The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2559–2564. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fb4a46>

Mot de conclusion

Transformer son corps, c'est comprendre quelques mécanismes fondamentaux, les appliquer avec régularité, et les ajuster avec intelligence. Pas trouver la méthode parfaite. Pas s'y tenir exactement tous les jours. Progresser — durablement.

Vous avez maintenant une compréhension solide de la composition corporelle, du bilan énergétique, de l'hypertrophie musculaire, des macronutriments, des stratégies de prise de masse et de perte de graisse, du timing, de l'hydratation, de la récupération et de la mesure des progrès. Vous êtes capable de distinguer ce qui compte de ce qui est surtout du bruit.

Ce n'est pas une connaissance figée. La science nutritionnelle continue d'évoluer, de se nuancer et de se préciser. Certaines recommandations de ce guide seront affinées dans les années à venir. C'est la nature du travail scientifique. Ce qui ne changera pas : les grands principes — surplus et déficit énergétique, importance des protéines, rôle de l'entraînement de résistance, nécessité de la récupération — sont solidement établis depuis des décennies.

Le plus grand écart entre les personnes qui transforment réellement leur corps et celles qui n'y arrivent pas n'est pas une question de méthode secrète. C'est une question de **régularité**. D'un plan imparfait appliqué longtemps, ajusté patiemment, sur la base de données réelles — et non de réactions émotionnelles à une balance capricieuse.

Bonne route.