

NUTRITION

Pour une alimentation saine, équilibrée et durable

Macronutriments · Micronutriments · Meal Prep · Recettes

Édition 2025 | E-book Gratuit

Table des matières

1. Les bases de la nutrition

- Pourquoi manger équilibré ?
- Les grandes familles de nutriments

2. Les macronutriments

- Les glucides — carburant du corps
- Les protéines — briques du muscle
- Les lipides — alliés méconnus

3. Les micronutriments & l'hydratation

- Vitamines et minéraux essentiels
- L'eau : le nutriment oublié

4. Calculer ses besoins caloriques

- Métabolisme de base et TDEE
- Adapter son apport à son objectif

5. Structurer son alimentation

- Les macros idéales par objectif
- Le timing des repas

6. Aliments phares & superaliments

- Top 20 des aliments à privilégier
- Les aliments ultra-transformés à éviter

7. Meal Prep — s'organiser pour réussir

- Préparer une semaine en 2h
- Conservation et hygiène

8. 5 Recettes équilibrées

- Petit-déjeuner · Déjeuner · Dîner · Collation · Smoothie

9. Compléments alimentaires

- Lesquels sont vraiment utiles ?
- Ce qu'il faut éviter

10. Plan d'action 4 semaines

- Semaine 1–2 : poser les bases
- Semaine 3–4 : optimiser

1. Les bases de la nutrition

Pourquoi manger équilibré ?

L'alimentation est le carburant de ton corps. Chaque aliment que tu consommes fournit de l'énergie, des matériaux de construction et des signaux biochimiques qui régulent tes hormones, ton humeur, ta récupération et ta longévité. Une nutrition déséquilibrée chronique augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de troubles métaboliques.

L'objectif n'est pas la perfection alimentaire, mais la cohérence sur la durée. 80 % d'aliments de qualité + 20 % de plaisir = une approche réaliste et pérenne.

Les grandes familles de nutriments

On distingue deux grandes catégories :

- **Macronutriments** — glucides, protéines, lipides — fournissent de l'énergie (kcal).
- **Micronutriments** — vitamines, minéraux, oligo-éléments — régulent les fonctions biologiques sans apporter de calories.
- **Eau et fibres** — indispensables au transit, à l'hydratation et à la satiété.

■ **Le saviez-vous ?** Le corps humain est composé à environ 60 % d'eau. Même une déshydratation légère de 2 % peut réduire les performances cognitives et physiques.

2. Les macronutriments

Les glucides — carburant du corps

Les glucides sont la source d'énergie préférentielle du cerveau et des muscles. Ils fournissent **4 kcal par gramme**. On les divise en deux grandes familles :

- **Glucides simples** (sucres) : rapides, utiles autour de l'entraînement mais à limiter au quotidien.
- **Glucides complexes** (amidon, fibres) : digestion lente, énergie stable, satiété durable.

Sources conseillées : riz complet, patate douce, avoine, quinoa, légumineuses, fruits.

Les protéines — briques du muscle

Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont 9 sont *essentiels* (non synthétisables par l'organisme). Elles assurent la construction et la réparation musculaire, la production d'enzymes et d'hormones, et soutiennent le système immunitaire. Elles fournissent **4 kcal par gramme**.

Objectif	Apport conseillé
Maintien / santé générale	1,2 – 1,6 g / kg de poids corporel
Prise de masse musculaire	1,8 – 2,2 g / kg de poids corporel
Perte de poids (préserver le muscle)	2,0 – 2,4 g / kg de poids corporel
Sportif d'endurance	1,4 – 1,8 g / kg de poids corporel

Besoins protéiques selon l'objectif

Les lipides — alliés méconnus

Longtemps diabolisés, les lipides sont pourtant indispensables : ils constituent les membranes cellulaires, servent de précurseurs aux hormones (testostérone, œstrogènes) et permettent l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K. Ils apportent **9 kcal par gramme**.

- **Acides gras insaturés** (↑ **privilégier**) : huile d'olive, avocat, noix, saumon, sardines.
- **Acides gras saturés** (**modérer**) : beurre, fromage, viandes grasses.
- **Acides gras trans** (↓ **éviter**) : margarines hydrogénées, produits industriels frits.

3. Micronutriments & hydratation

Vitamines et minéraux essentiels

Nutriment	Rôle clé	Meilleures sources
Vit. D	Os, immunité, humeur	Soleil, poissons gras, œufs
Fer	Transport de l'O ₂	Viande rouge, lentilles, épinards
Magnésium	Muscles, nerfs, sommeil	Graines de courge, cacao, amandes
Zinc	Immunité, testostérone	Huitres, boeuf, pois chiches
Vit. B12	Système nerveux	Viandes, produits laitiers, levure
Oméga-3	Inflammation, cerveau	Saumon, lin, noix, sardines
Potassium	Pression artérielle	Banane, patate douce, épinards

L'eau : le nutriment oublié

L'eau intervient dans chaque réaction métabolique : digestion, thermorégulation, transport des nutriments, élimination des déchets. Les besoins varient selon l'activité physique, la chaleur et le régime alimentaire.

Recommandations pratiques :

- Au repos : 1,5 à 2 L d'eau par jour minimum.
- À l'effort : +500 mL à +1 L par heure d'activité intense.
- Signe d'hydratation correcte : urines claires à jaune pâle.
- Commencer la journée par un grand verre d'eau à jeun.

4. Calculer ses besoins caloriques

Métabolisme de base et TDEE

Le **métabolisme de base (MB)** représente l'énergie dépensée au repos. Le **TDEE (Total Daily Energy Expenditure)** inclut l'activité physique et la thermogénèse.

Formule de Mifflin-St Jeor (recommandée) :

- **Hommes** : $MB = (10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) + 5$
- **Femmes** : $MB = (10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) - 161$

Niveau d'activité	Coefficient	Exemple
Sédentaire	× 1,2	Travail assis, peu de sport
Légèrement actif	× 1,375	1–3 séances / semaine
Modérément actif	× 1,55	3–5 séances / semaine
Très actif	× 1,725	Sport quotidien ou travail physique
Extrêmement actif	× 1,9	Athlète de haut niveau

Coefficients d'activité pour calculer le TDEE

Adapter son apport à son objectif

- **Perte de poids** : déficit de 300 à 500 kcal/jour sous le TDEE (perte progressive de 0,5 à 1 kg/semaine).
- **Maintien** : manger à hauteur du TDEE.
- **Prise de masse** : surplus de 200 à 400 kcal/jour au-dessus du TDEE.

5. Structurer son alimentation

Les macros idéales par objectif

Objectif	Glucides	Protéines	Lipides
Perte de poids	35–40 %	30–35 %	25–30 %
Maintien	45–50 %	25–30 %	25–30 %
Prise de masse	50–55 %	25–30 %	20–25 %
Endurance	55–60 %	20–25 %	20–25 %

Le timing des repas

La *chrono-nutrition* montre que l'heure des repas influence la glycémie, la récupération et la composition corporelle.

- **Petit-déjeuner** : riche en protéines et bonnes graisses pour une satiété durable.
- **Pré-entraînement (1–2h avant)** : glucides complexes + protéines légères.
- **Post-entraînement (dans les 45 min)** : protéines rapides + glucides simples pour la récupération.
- **Dîner** : protéines + légumes + lipides. Limiter les glucides raffinés le soir.

6. Aliments phares & aliments à éviter

Top 20 des aliments à privilégier

Oeufs entiers	Saumon sauvage	Poulet / dinde	Lentilles / pois chiches
Quinoa	Avoine	Patate douce	Banane
Épinards / kale	Brocoli	Avocat	Noix et amandes
Huile d'olive vierge extra	Yaourt grec (0 %)	Fromage blanc	Myrtilles
Tomates cerises	Ail & oignon	Graines de chia	Cacao pur ≥ 70 %

Les aliments ultra-transformés à éviter

- Sodas et jus de fruits industriels (sucres rapides, zéro fibres).
- Plats préparés industriels (sel, additifs, graisses trans).
- Céréales de petit-déjeuner sucrées.
- Charcuteries transformées (nitrites, graisses saturées).
- Snacks ultra-sucrés : biscuits, bonbons, barres chocolatées industrielles.
- Huiles végétales raffinées (tournesol, palme hydrogénée).

7. Meal Prep — s'organiser pour réussir

Préparer une semaine en 2h

- **Étape 1 — Planifier (15 min)** : choisir 5–6 recettes pour la semaine, faire la liste de courses.
- **Étape 2 — Faire les courses (45 min)** : cocher la liste, acheter en vrac pour réduire les coûts.
- **Étape 3 — Cuisson des bases (60 min)** : riz ou quinoa, légumineuses, œufs durs, légumes rôtis, viande.
- **Étape 4 — Portionner et stocker (20 min)** : boîtes hermétiques, étiquetage avec la date.

✓ Checklist Meal Prep :

- Protéine (poulet, oeufs, légumineuses)
- Féculents (riz, patate douce, quinoa)
- Légumes (rôtis, vapeur ou crus)
- Sauces et assaisonnements maison
- Collations (fruits, yaourts, noix)

Conservation et hygiène

- Réfrigérateur (0–4°C) : viandes cuites et œufs → 3–4 jours max.
- Congélateur : repas portionnés → jusqu'à 3 mois.
- Ne jamais recongeler un aliment déjà décongelé.
- Laisser refroidir avant de fermer les boîtes (évite la condensation).

8. 5 Recettes équilibrées

■ Petit-déjeuner — Bol protéinéavoine-banane

Ingrédients :

- 200 g yaourt grec 0 %
- 60 g flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 15 g beurre de cacahuète
- 5 g graines de chia

Préparation :

Mélanger les flocons d'avoine dans le yaourt. Trancher la banane. Disposer dans un bol, ajouter le beurre de cacahuète et les graines de chia. Macros : ~450 kcal | P: 28 g | G: 58 g | L: 12 g

■ Déjeuner — Bowl quinoa-poulet-avocat

Ingrédients :

- 150 g blanc de poulet
- 100 g quinoa cru
- 1/2 avocat
- 100 g épinards frais
- 15 mL huile d'olive
- 1 citron

Préparation :

Cuire le quinoa à l'eau. Griller le poulet avec l'huile d'olive, sel, ail. Assembler dans un bol : quinoa + épinards + poulet tranché + avocat. Arroser de jus de citron. Macros : ~620 kcal | P: 48 g | G: 52 g | L: 18 g

■ Dîner — Saumon au four & légumes rôtis

Ingrédients :

- 180 g filet de saumon
- 200 g brocoli
- 150 g patate douce
- 10 mL huile d'olive
- 1 c.à.c. paprika fumé

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Couper les légumes, assaisonner avec huile + épices. Enfourner 20 min. Placer le saumon sur une plaque, cuire 15 min. Macros : ~540 kcal | P: 42 g | G: 38 g | L: 22 g

■ Collation — Energy balls cacao-noisette

Ingrédients :

- 100 g flocons d'avoine
- 60 g beurre d'amande
- 30 g cacao pur
- 2 c.à.s. miel
- 30 g noix de coco râpée

Préparation :

Mixer les flocons. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Former des boules de 20 g, rouler dans la noix de coco. Réfrigérer 30 min. Par boule (~20 g) : ~90 kcal | P: 3 g | G: 10 g | L: 5 g

■ Smoothie récupération post-training

Ingrédients :

- 250 mL lait d'avoine
- 1 banane congelée
- 100 g myrtilles
- 30 g protéine vanille
- 15 g beurre de cacahuète

Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Consommer dans les 30 min après l'entraînement. Macros : ~420 kcal | P: 32 g | G: 52 g | L: 9 g

9. Compléments alimentaires

Lesquels sont vraiment utiles ?

Complément	Utilité	Avis
Whey protéine	Facilite l'apport protéique	✓ Utile si apport alimentaire insuffisant
Créatine monohydrate	Performances & prise de masse	✓ Parmi les mieux documentés
Vitamine D3	Immunité, os, hormones	✓ Recommandé en hiver
Oméga-3 (EPA/DHA)	Inflammation, coeur, cerveau	✓ Recommandé si peu de poissons gras
Magnésium bisglycinate	Sommeil, stress, muscles	✓ Utile en cas de carence
BCAA	Récupération	~ Inutile si apport protéique suffisant
Brûleurs de graisses	Perte de poids accélérée	✗ Non prouvé, risques possibles

10. Plan d'action 4 semaines

Semaine 1 — Poser les bases

- Calculer son TDEE et définir son objectif calorique.
- Supprimer les sodas et les snacks ultra-transformés.
- Boire 2 L d'eau par jour minimum.
- Manger au moins 5 portions de légumes/fruits par jour.
- Préparer ses repas la veille (batch cooking léger).

Semaine 2 — Structurer les macros

- Utiliser une application (MyFitnessPal, Cronometer) pour tracker 3 jours.
- Atteindre l'apport protéique cible chaque jour.
- Inclure une source de glucides complexes à chaque repas principal.
- Remplacer les huiles raffinées par l'huile d'olive.

Semaine 3 — Optimiser

- Mettre en place un vrai Meal Prep hebdomadaire (2h le dimanche).
- Travailler le timing des repas autour de l'entraînement.
- Intégrer la créatine ou la vitamine D si pertinent.
- Évaluer les progrès (énergie, sommeil, composition).

Semaine 4 — Pérenniser

- Identifier les obstacles récurrents et trouver des solutions.
- Introduire 1 à 2 nouvelles recettes saines.
- Établir un bilan mensuel : photos, mesures, ressenti.
- Fixer les objectifs du mois suivant.

« Prendre soin de son alimentation est l'un des investissements les plus rentables que tu puisses faire pour ta santé, ton énergie et ta longévité. »
