01 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

LA SÈCHE

ÉDITION FEMMES

PERDRE DE LA GRAISSE.
PRÉSERVER SA FORCE.
RESPECTER SON CORPS.



Nutrition · Musculation · Hormones
Sommeil · Suivi · Stabilisation

Des explications, des schémas et des outils pratiques.
Sans protocole extrême. Sans promesse de transformation.

02 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Avant de commencer.

Un guide approfondi, pas une prescription individuelle.

Ce que « sèche » signifie ici

Une phase de perte de graisse progressive, avec l'objectif de préserver les muscles et la santé. Il ne s'agit ni de déshydratation, ni de préparation de compétition, ni d'une obligation esthétique. Aucun pourcentage de graisse ou poids idéal n'est imposé.

À qui ce livre ne suffit pas

Mineur, poids insuffisant, trouble alimentaire actuel ou passé, maladie chronique ou traitement : demande un avis médical et diététique avant d'engager une restriction. Grossesse, allaitement et récupération post-partum ne relèvent pas d'un programme de sèche autonome.

Deux éditions, des besoins individuels

Les principes de base sont communs. Les chapitres spécifiques décrivent des situations physiologiques, sans supposer que tout le monde les vit. Le sexe ne suffit pas à fixer les calories ou les charges. En cas de traitement hormonal, de transition ou de situation particulière, l'accompagnement doit être individualisé.

> Ne coupe pas l'eau, ne prends pas de diurétique ou de laxatif pour modifier ton apparence. Vertiges, malaise, douleur thoracique ou essoufflement inhabituel pendant l'effort : arrête et sollicite une aide médicale adaptée.

Par COACHJUJU. Édition du 31 octobre 2026. Un guide pour comprendre la perte de graisse et construire des habitudes durables, avec des explications pratiques et des références scientifiques. Ces informations générales ne remplacent pas un accompagnement individuel.

03 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Le parcours.

Une lecture dans l'ordre, puis des fiches à retrouver facilement.

PARTIE	PAGES
Énergie, poids et point de départ	04-06
Nutrition : calculs, repas et organisation	07-10
Entraînement, mouvement et récupération	11-13
Hormones et situations spécifiques	14-18
Mesurer, ajuster et stabiliser	19-21
Plan d'action, fiches, lexique et sources	22-26

Les tableaux de repas et d'entraînement sont des exemples pédagogiques. Les sources numérotées renvoient aux deux dernières pages. Les schémas sont originaux et volontairement simplifiés.

04 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

L’énergie, sans mystère.

Le déficit se comprend sur une durée, pas à la minute près.

01

Apports

Aliments et boissons.

02

Dépenses

Repos, digestion, activité.

03

Évolution

Une tendance à observer.

Pourquoi la graisse peut diminuer

Quand les apports énergétiques restent inférieurs aux dépenses sur la durée, l’organisme mobilise ses réserves. Ce processus n’utilise pas uniquement la graisse : c’est une raison de conserver un entraînement de résistance et une alimentation suffisante, plutôt que de chercher l’écart maximal.

Les besoins ne sont pas fixes

Le métabolisme de repos entretient les fonctions vitales. S’y ajoutent la digestion, les gestes quotidiens et le sport. Une personne qui travaille debout peut dépenser différemment d’une personne assise, même si elles font la même séance. Quand le poids et le comportement changent, les besoins évoluent aussi.

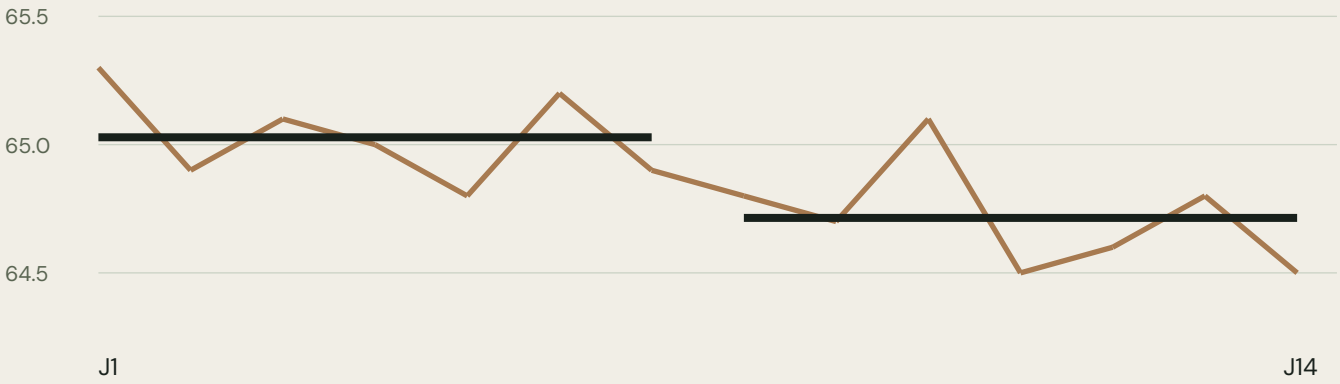
> Un calcul de calories est un point de départ, pas une mesure exacte. Les applications, montres et portions estimées comportent des erreurs. On corrige à partir des observations, sans transformer la précision en obsession.

Repères : [1], [2].

05 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

La balance n’est pas la graisse.

L’eau, le glycogène et le contenu digestif influencent le chiffre.



Courbe fictive. Cuivre : poids quotidien. Noir : moyenne de chaque semaine. Il ne s’agit pas d’un résultat attendu.

Pourquoi le poids monte parfois

Un repas salé, un changement de glucides, une séance inhabituelle, la constipation ou des variations hormonales peuvent modifier le poids temporairement. Les réserves de glucides sont associées à de l’eau. Une baisse rapide après moins de glucides n’est donc pas une preuve de perte de graisse équivalente.

Comparer correctement

Si la pesée te convient, garde des conditions comparables : même balance, horaire proche, après les toilettes. Compare plusieurs observations plutôt qu’un seul chiffre. Le tour de taille et les performances peuvent compléter le suivi, sans être obligatoires.

> Une balance à impédance ne donne pas une mesure précise de graisse au jour le jour. Si le suivi déclenche anxiété, contrôle compulsif ou culpabilité, choisis des indicateurs non pondéraux et demande de l’aide.

Repères : [1], [14]. Données du graphique entièrement fictives.

06 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Ton point de départ.

Observer 7 à 14 jours avant de multiplier les changements.

Faire un état des lieux

Note tes horaires, le contenu habituel des repas, la faim, l'énergie et les séances. Repère les journées où tu sautes un repas, les grignotages liés à une longue attente et les boissons oubliées dans les estimations. L'objectif est de comprendre ton organisation, pas de prouver que tu manges parfaitement.

Avec ou sans comptage

Si tu suis déjà tes apports et que le poids est stable sur plusieurs semaines, leur moyenne peut approcher ton entretien. Garde la même convention pour les aliments crus ou cuits. Si compter devient pénible, une structure de repas et des portions régulières peuvent être plus adaptées.

Choisir un écart modéré

Un petit déficit est généralement plus facile à intégrer. Pour illustrer la méthode, on peut tester une réduction de l'ordre de 10 à 15 % d'un entretien correctement estimé, puis observer. Ce n'est pas une règle médicale. Les régimes très bas en énergie demandent une prise en charge spécialisée.

> La littérature sur le bodybuilding évoque souvent 0,5 à 1 % du poids par semaine, dans un contexte sportif particulier. Ce n'est ni une obligation ni une cible pour tous. Aller plus lentement peut être préférable, surtout si l'on est déjà mince.

Repères : [2], [14]. Le repère de départ est illustratif et doit être adapté.

07 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Un exemple de calcul.

Des nombres pour comprendre, pas pour copier.

ÉTAPE	EXEMPLE FICTIF
Poids de la personne	65 kg
Entretien approximativement observé	2200 kcal/jour
Apport choisi pour cet exemple	1950 kcal/jour
Protéines	117 g × 4 = 468 kcal
Lipides	70 g × 9 = 630 kcal
Glucides	213 g × 4 = 852 kcal
Total	1950 kcal

Les protéines et les glucides fournissent environ 4 kcal/g, les lipides 9 kcal/g. Les valeurs des aliments et les arrondis varient. Cet exemple n'est pas une recommandation liée au sexe : une femme très active peut avoir besoin de davantage d'énergie qu'un homme moins actif.

Ne déduis pas tes besoins de ce tableau. Taille, âge, activité, santé, historique alimentaire et récupération comptent. Il n'existe pas de minimum calorique unique garantissant la sécurité pour tout le monde.

08 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Les nutriments travaillent ensemble.

Aucun macronutriment n'est un ennemi à supprimer.

Les protéines

Elles participent au renouvellement des tissus. Chez les adultes qui s'entraînent, des apports autour de 1,4 à 2,0 g/kg/jour sont un repère fréquemment cité ; certains contextes de déficit nécessitent une adaptation. Notre calcul utilise 1,8 g/kg. En cas d'obésité importante ou de maladie rénale, n'applique pas mécaniquement une formule au poids actuel.

Glucides et lipides

Les glucides soutiennent notamment l'effort ; les lipides apportent des acides gras et participent aux structures cellulaires. Les portions doivent laisser de la place aux deux. Une répartition qui empêche de s'entraîner ou rend les repas difficiles n'est pas adaptée, même si les calories semblent correctes.

Fibres, vitamines et minéraux

Varie fruits, légumes, céréales, légumineuses et sources de protéines. Les légumineuses contribuent aux fibres et aux protéines ; leur consommation peut augmenter progressivement pour respecter la digestion. Prévois aussi des aliments apportant du calcium et des sources de fer adaptées à ton alimentation.

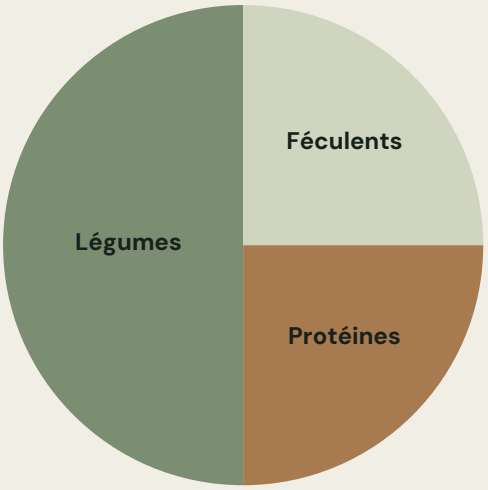
> Distribuer les sources de protéines sur les repas est plus pratique que tout concentrer le soir. Les compléments ne remplacent ni la diversité alimentaire ni une prise en charge d'une carence suspectée.

Repères : [3], [7].

09 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Construire une assiette.

Un support visuel souple, pas une obligation de proportions.



Légumes
Variété et fibres.

Protéines
Une source adaptée au repas.

Féculents
Portions selon tes besoins. Ajoute des matières grasses adaptées.

Adapter au contexte

Une séance exigeante peut nécessiter plus de féculents qu'une petite assiette décorative. À l'inverse, huile, sauces et noix sont faciles à sous-estimer : les observer ne signifie pas les supprimer. Les légumineuses apportent plusieurs nutriments et ne correspondent pas à une seule case du dessin.

Boire normalement

Bois régulièrement et adapte à la chaleur, à la durée de l'effort et à la transpiration. Ne force pas des litres pour couper la faim et ne cherche pas à te déshydrater pour paraître plus sec. Si un médecin t'a prescrit une restriction hydrique, ses consignes priment.

La perte de graisse ne choisit pas une zone précise. Ni une assiette particulière ni des centaines d'abdominaux ne permettent de décider où le corps mobilise ses réserves.

Repères : [1], [7]. Schéma qualitatif : il ne calcule pas tes apports.

10 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Une journée possible.

Des assemblages à adapter à ton appétit, ton budget et tes contraintes.

REPAS	EXEMPLE	ALTERNATIVE
Matin	Fromage blanc, avoine, fruit, noix	Yaourt soja enrichi, tartines
Midi	Poulet, riz, légumes, huile	Tofu, céréales et légumes
Collation si utile	Fruit et yaourt	Pain et houmous
Soir	Poisson, pommes de terre, légumes	Œufs ou légumineuses avec féculent

Les portions ne sont pas imposées

Ce tableau ne correspond pas à un total calorique déterminé. Remplacer un aliment par un autre ne donne pas une équivalence gramme pour gramme : les lentilles apportent aussi des glucides, et les produits végétaux varient en protéines. Lis les étiquettes si tu as besoin de précision.

La vraie vie compte

Un restaurant n'exige ni jeûne punitif ni séance supplémentaire. Reprends ensuite tes habitudes. Pour les journées chargées, garde deux repas de secours faciles : surgelés, œufs, riz, conserves, pain ou légumineuses selon tes goûts. Une organisation répétable vaut mieux qu'un menu idéal impossible à tenir.

Si la faim devient envahissante ou provoque des pertes de contrôle, revois la restriction et demande un accompagnement. La volonté ne remplace pas un apport suffisant.

11 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

La musculation protège le projet.

Garder de la force et une technique maîtrisée, plutôt que chercher à brûler toujours plus.

Le signal à conserver

En déficit, le travail de résistance aide à limiter la perte musculaire. Garde des exercices que tu sais exécuter et des charges adaptées. Il n'est pas nécessaire de transformer toutes les séries en très longues répétitions. Une baisse occasionnelle de performance ne prouve pas une perte de muscle.

Comprendre les répétitions en réserve

RIR désigne les répétitions encore possibles avec une technique correcte à la fin d'une série. Si tu ne sais pas l'estimer, apprends avec une charge modérée et un encadrant qualifié. Il n'est pas nécessaire d'aller systématiquement à l'échec.

Un entraînement à individualiser

Le choix des exercices et le volume de travail dépendent de ton expérience, de ton matériel, de tes limitations et de ta récupération. Un programme se construit autour de ces éléments ; ce guide ne propose donc pas de séance type à reproduire.

> Une technique maîtrisée et une progression soutenable comptent davantage qu'une séance épuisante. Signale une douleur et adapte les mouvements avec un professionnel qualifié.

Repères : [1], [3].

12 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Progresser sans s’épuiser.

Des repères pour organiser l’effort et la récupération.

01

Maîtriser

Amplitude confortable.

02

Répéter

Technique et marge stables.

03

Progresser

Une petite hausse adaptée.

La double progression

Si la plage est 8 à 12 répétitions, commence avec une charge permettant les répétitions et la marge prévues. Quand toutes les séries atteignent 12 avec une exécution stable, augmente légèrement la charge disponible. Une séance difficile n’oblige pas à changer tout le programme : examine sommeil, stress et alimentation.

Cardio et activité quotidienne

L’OMS donne des repères de santé : 150 à 300 minutes d’activité modérée par semaine, ou équivalent, et du renforcement au moins deux jours. Ce n’est pas une dose à ajouter brutalement. Marche, déplacements actifs et séances faciles peuvent être intégrés progressivement selon ton niveau.

Organiser selon ta récupération

Répartis tes efforts selon ton niveau, ton sommeil et tes autres activités. Prévois de la récupération entre les efforts exigeants et adapte le rythme si la fatigue s’accumule. Ton travail et les autres sports pratiqués comptent aussi. L’entraînement ne sert pas à rembourser un repas.

> Les calories d’une montre sont estimées. Ne les transforme pas automatiquement en calories à manger ou à retirer. Observe plutôt la récupération et la tendance sur plusieurs semaines.

Repères : [4].

13 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Dormir et récupérer.

Le sommeil ne remplace pas l'alimentation ; il rend le plan plus soutenable.

Quantité et qualité

Les adultes de 18 à 60 ans ont généralement besoin d'au moins 7 heures de sommeil ; les besoins individuels varient. Horaires réguliers, chambre calme et routine de détente peuvent aider. Une fatigue persistante malgré un temps de sommeil suffisant mérite un avis, notamment en cas de ronflements importants ou pauses respiratoires observées.

Stress et comportement

Une période stressante peut désorganiser les repas, réduire les mouvements quotidiens et perturber la récupération. Avant de réduire davantage les portions, regarde ce contexte. Préparer des repas simples, alléger une semaine d'entraînement et protéger les horaires peut être plus utile qu'ajouter un stimulant.

Le cortisol n'est pas un ennemi

Cette hormone participe à la réponse normale au stress et suit un rythme quotidien. Une hausse lors d'un effort n'est pas un diagnostic. L'expression « ventre à cortisol » ne permet pas d'expliquer ton physique. Un trouble endocrinien relève d'une évaluation clinique, pas d'un complément censé bloquer le cortisol.

> Fatigue qui s'aggrave, blessures répétées, irritabilité inhabituelle ou perte de motivation durable : réévalue l'ensemble du plan. Ne traite pas ces signaux uniquement avec davantage de caféine.

Repères : [5], [6].

14 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Les hormones : un réseau.

Des messagers qui interagissent, pas des boutons pour brûler une zone de graisse.

01

Cerveau

Intègre les signaux.

02

Organes

Produisent des hormones.

03

Tissus

Répondent et renvoient un signal.

Insuline et utilisation des nutriments

L'insuline aide notamment à gérer les nutriments après un repas. Sa présence n'empêche pas, à elle seule, une perte de graisse sur la durée. Supprimer les glucides pour la maintenir constamment basse n'est pas une nécessité générale. En cas de diabète, toute modification importante demande un cadre médical, surtout avec certains traitements.

Leptine et ghréline

La leptine participe aux signaux liés aux réserves énergétiques ; la ghréline contribue à la faim. Ce système est complexe : faim et satiété dépendent aussi des repas, du sommeil, de l'environnement et de l'histoire personnelle. Une faim accrue pendant une restriction n'est pas une faiblesse morale.

Thyroïde

Les hormones thyroïdiennes participent à la régulation du métabolisme. Fatigue, frilosité ou variation de poids ont plusieurs causes possibles. Un diagnostic ne se fait pas sur ces signes seuls. N'utilise jamais d'hormones thyroïdiennes pour accélérer une sèche.

Repères : [1], [6], [13]. Schéma conceptuel, pas une cartographie anatomique.

15 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Le cycle, sans calendrier rigide.

Les phases existent ; leurs effets ressentis ne sont pas identiques pour toutes.

01

Phase folliculaire

Commence avec les règles.

02

Ovulation

Moment variable.

03

Phase lutéale

Après l'ovulation.

Comprendre les variations

Les œstrogènes et la progestérone varient au cours d'un cycle ovulatoire. Les cycles ne durent pas tous 28 jours et une application ne confirme pas l'ovulation. Faim, confort digestif, sommeil et rétention d'eau peuvent varier ; note ce que tu observes plutôt que de te conformer à une courbe standard.

Faut-il programmer les charges selon la phase ?

La revue systématique de McNulty et collègues rapporte des effets moyens faibles et des preuves de qualité limitée. Elle ne justifie pas un programme rigide où toutes les femmes doivent faire la même séance au même jour. Une approche individuelle selon les symptômes et la récupération est plus raisonnable.

Le schéma décrit uniquement un cycle ovulatoire spontané. Il ne s'applique pas tel quel sous contraception hormonale, pendant la grossesse, en périménopause ou en cas de cycles irréguliers.

Repères : [10].

16 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Règles, contraception et disponibilité énergétique.

La santé menstruelle est un repère, pas une contrainte à supprimer.

Une absence de règles n’est pas une réussite

Une restriction importante ou un entraînement mal compensé peut contribuer à perturber la fonction reproductive et la santé osseuse. Mais plusieurs autres causes existent, dont une grossesse. Un changement inhabituel ou une absence de règles doit être discuté avec un professionnel ; ne l’attribue pas automatiquement au sport.

Sous contraception hormonale

Les saignements et leur absence ne reflètent pas nécessairement un cycle ovulatoire spontané. Ils ne permettent pas, à eux seuls, de conclure que l’énergie disponible est suffisante. Ne modifie pas ta contraception pour faire une sèche : fais le point avec le prescripteur si tu as des questions ou symptômes.

Ajuster ce qui est concret

Si certains jours sont difficiles, diminue le volume, adapte un exercice ou déplace une séance. Si tu te sens bien, aucune règle générale n’impose de t’arrêter pendant les règles. Une douleur sévère ou incapacitante mérite une évaluation et ne doit pas être banalisée.

> Fatigue, blessures répétées, baisse de performance, perturbation du cycle : n’accentue pas le déficit. Le REDs est un diagnostic clinique, pas une conclusion à tirer seule d’un tableau.

Repères : [6], [10].

17 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

SOPK, thyroïde et ménopause.

Des contextes différents, pas un régime hormonal unique.

Syndrome des ovaires polykystiques

Le SOPK peut associer troubles du cycle, manifestations d'excès d'androgènes et difficultés métaboliques. Toutes les personnes concernées n'ont pas un excès de poids. L'activité physique et l'alimentation contribuent à la prise en charge, mais ne remplacent pas les soins. Il n'existe pas un menu universel de sèche qui soigne le syndrome.

Thyroïde

Une hypothyroïdie peut s'accompagner de fatigue ou de prise de poids, mais ces symptômes ont d'autres causes. Le médecin pose le diagnostic. Ne prends pas d'iode, d'hormones ou de produits prétendument « relanceurs » sans indication, et ne change pas seule un traitement.

Périménopause et ménopause

Les changements hormonaux peuvent s'accompagner de modifications du sommeil et de la répartition corporelle. Les habitudes, l'âge et l'activité comptent aussi. Renforcement, activité régulière et attention à la santé osseuse restent pertinents. Un traitement hormonal éventuel se discute pour ses indications médicales, pas comme outil de sèche.

> Quand des symptômes compliquent le quotidien, le bon levier est une prise en charge adaptée. Réduire toujours davantage les repas n'est pas une réponse suffisante.

Repères : [11], [12], [13].

18 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Fer, os et périodes de vie.

Manger suffisamment reste prioritaire, même avec un objectif esthétique.

Fer et pertes menstruelles

Des règles abondantes peuvent contribuer à un manque de fer. Une fatigue ou un essoufflement inhabituel mérite une consultation ; ne conclus pas à une carence sans bilan adapté et ne prends pas de fer systématiquement. Le professionnel recherche aussi la cause des pertes et choisit la prise en charge.

Santé osseuse

Une faible disponibilité énergétique prolongée peut fragiliser la santé osseuse. Préserve des apports alimentaires variés et l'activité adaptée ; discute les besoins en calcium et vitamine D selon ton contexte. Les compléments ne corrigent pas une restriction persistante à eux seuls.

Grossesse, allaitement, post-partum

Ces périodes demandent des besoins et un suivi spécifiques. Ce guide ne propose pas de déficit calorique pour les traverser. Après une naissance, la récupération, le sommeil et la reprise progressive priment ; douleurs ou symptômes pelviens nécessitent un avis adapté avant d'intensifier l'entraînement.

> L'absence de symptôme ne valide pas automatiquement un régime. Si tu as des antécédents de trouble alimentaire, de fracture de fatigue ou d'aménorrhée, fais-toi accompagner avant de poursuivre une perte de poids.

Repères : [6], [12].

19 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Un suivi utile, pas obsessionnel.

Choisir quelques repères et leur laisser le temps d'évoluer.

REPÈRE	COMMENT LE SUIVRE
Récupération	Sommeil, énergie, faim : petit bilan hebdomadaire
Entraînement	Charges, répétitions, marge et confort
Poids, si souhaité	Conditions comparables et tendance sur plusieurs semaines
Tour de taille, si utile	Même repère et même méthode, suivi espacé
Vie quotidienne	Le plan laisse-t-il une place aux repas sociaux ?

Lire l'ensemble

Le poids ne baisse pas mais les habitudes s'améliorent et les séances deviennent plus régulières ? Ce n'est pas un échec. Une semaine difficile ne suffit pas à juger un plan. Observe aussi si la charge mentale augmente : un suivi n'est utile que s'il t'aide à décider.

Si tu observes des fluctuations liées au cycle, compare aussi des périodes similaires lorsque c'est possible. Avec des cycles irréguliers ou une contraception, ne force pas cette comparaison : garde davantage de contexte.

20 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Un plateau : vérifier avant de couper.

Un poids stable quelques jours n'est pas une stagnation démontrée.

01
Observer
Plusieurs semaines.

02
Vérifier
Contexte et régularité.

03
Décider
Un seul changement.

Première question : est-ce du bruit ?

Changement de glucides, repas salé, constipation, déplacement, cycle ou séance inhabituelle peuvent expliquer une variation. Examine la tendance dans des conditions comparables. Vérifie ensuite les portions et l'activité réelle, sans culpabiliser ni conclure à un manque de volonté.

Deuxième question : est-ce récupérable ?

Si la faim, la fatigue ou les symptômes augmentent, réduire davantage n'est pas la bonne réponse. Une pause à l'entretien, un allègement de l'exercice ou un avis médical peut être préférable. Si tout va bien, teste un petit ajustement, puis laisse du temps avant le suivant.

Exemple pédagogique : modifier une portion d'environ 100 à 150 kcal OU ajouter une courte marche habituelle. Ce n'est pas une consigne universelle. Ne cumule pas automatiquement baisse des repas et hausse du cardio.

21 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Terminer la sèche.

La stabilisation est une partie du projet, pas une récompense après la restriction.

Savoir quand arrêter

Prévois un bilan plutôt qu'une date imposant un résultat. Arrête plus tôt si la santé, la performance ou le rapport à l'alimentation se dégradent. Tu n'as pas besoin d'un niveau de définition extrême pour avoir progressé.

Revenir vers l'entretien

Réévalue les besoins avec ton poids, ton activité et tes observations actuels. La remontée des apports peut être directe ou progressive selon le contexte ; aucune obligation ne force à ajouter seulement quelques calories chaque semaine. Après une restriction importante ou des symptômes, fais-toi accompagner.

Comprendre le rebond initial

Plus de nourriture et de glucides peuvent augmenter le contenu digestif et l'eau stockée. Une remontée rapide de la balance n'est donc pas automatiquement un retour de toute la graisse perdue. Garde repas réguliers et entraînement récupérable, puis observe la tendance.

> Une pause ne « réinitialise » pas magiquement le métabolisme. Son intérêt peut être pratique : retrouver de l'énergie, une organisation plus confortable et un meilleur rapport au suivi.

Repères : [1], [2].

22 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Quatre semaines pour installer la méthode.

Un calendrier d'organisation, sans promesse de kilos perdus.

SEMAINE	PRIORITÉ	QUESTION
1	Observer repas, horaires, faim, sommeil	Quel obstacle revient le plus ?
2	Structurer les repas et les séances	Puis-je répéter cette semaine ?
3	Garder le plan et surveiller la récupération	Mon énergie reste-t-elle correcte ?
4	Comparer et décider calmement	Quel petit ajustement serait utile ?

Ne pas changer cinq variables

Passer simultanément à trois séances, ajouter du cardio quotidien et réduire fortement les repas rend les effets difficiles à comprendre. Choisis une progression mesurée. Le bon plan est celui qui fonctionne aussi une semaine de travail ordinaire, pas seulement en vacances.

Les compléments ne sont pas une étape obligatoire

Une protéine en poudre peut être pratique sans être nécessaire. Brûleurs, mélanges stimulants et produits détox ne remplacent pas les bases et peuvent exposer à des risques. Demande conseil en cas de traitement ; ne superpose pas des produits pour aller plus vite.

Repères : [8].

23 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Ta fiche de bilan.

À imprimer ou recopier. Document non interactif.

CETTE SEMAINE	MES NOTES
Période	_____
Ce qui a bien fonctionné	_____ _____
Séances et récupération	_____ _____
Faim, énergie et sommeil	_____ _____
Tendance, si utile	_____
Symptôme à discuter avec un professionnel	_____
Une seule action pour la suite	_____ _____

Décision : maintenir / alléger / demander un avis. Si le plan détériore ta santé ou ton rapport à l'alimentation, la priorité n'est pas de perdre plus vite.

24 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Le lexique et les limites.

Comprendre les termes aide à éviter les promesses trompeuses.

Entretien

Apport moyen compatible avec un poids globalement stable dans un contexte donné.

Masse maigre

Tout ce qui n'est pas la masse grasse : muscles, eau, os, organes. Une variation n'est donc pas forcément du muscle perdu.

Glycogène

Forme de stockage des glucides, associée à de l'eau.

RIR

Répétitions en réserve : estimation des répétitions encore possibles avec une exécution correcte.

Disponibilité énergétique

Énergie restant pour les fonctions de l'organisme après l'exercice ; son évaluation n'est pas un simple calcul fiable sur une application.

Ce que ce livre ne peut pas faire

Diagnostiquer une maladie, interpréter des dosages hormonaux, prescrire un traitement ou garantir une transformation. Les schémas et exemples servent à comprendre, pas à s'autodiagnostiquer.

25 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Sources & lectures.

Références cliquables. Consultation : 31 octobre 2026.

[1] Aragon et al., 2017. ISSN : régimes et composition corporelle.

Consulter la source originale

[2] NIDDK. Body Weight Planner : évolution des besoins énergétiques.

Consulter la source originale

[3] Jäger et al., 2017. ISSN : protéines et exercice.

Consulter la source originale

[4] OMS, 2020. Activité physique et sédentarité.

Consulter la source originale

[5] CDC. About Sleep : durée et qualité du sommeil.

Consulter la source originale

[6] Mountjoy et al., 2023. Consensus du CIO sur le REDs.

Consulter la source originale

[7] Santé publique France. Légumes secs, fibres et alimentation.

Consulter la source originale

26 / COMPRENDRE · CONSTRUIRE · AJUSTER

Pour approfondir.

Références cliquables. Consultation : 31 octobre 2026.

[8] Anses. Risques des compléments destinés aux sportifs.

Consulter la source originale

[9] Endocrine Society. Hypogonadisme masculin : diagnostic et prise en charge.

Consulter la source originale

[10] McNulty et al., 2020. Cycle menstruel et performance : revue systématique.

Consulter la source originale

[11] OMS. Syndrome des ovaires polykystiques.

Consulter la source originale

[12] NHS. Ménopause : activité physique et habitudes de vie.

Consulter la source originale

[13] NIDDK. Hypothyroïdie : symptômes et diagnostic.

Consulter la source originale

[14] Helms et al., 2014. Préparation du bodybuilding naturel : contexte sportif spécifique.

Consulter la source originale

Les modèles de repas et de suivi sont des constructions pédagogiques originales. Les chiffres fictifs ne sont pas des résultats expérimentaux. Une partie de la littérature concerne des sportifs : son application au grand public demande de la prudence.