

GUIDE OFFERT · 30 PAGES

Le Guide Nutrition Essentiel

Les fondamentaux pour manger mieux, perdre du gras,
prendre du muscle ou soutenir votre santé — sans régime.

NutriCoach

nutrition-personnalisée · coaching expert

Sommaire

1. Les 10 règles de base d'une bonne alimentation
2. Calculer vos besoins caloriques et macros
3. Les protéines : combien, quand, quelles sources
4. Les glucides : bons, mauvais, timing
5. Les lipides : oméga-3 et le rôle des bons gras
6. Fibres, micronutriments et hydratation
7. Menu type perte de poids (1 semaine)
8. Menu type prise de masse (1 semaine)
9. Nutrition et sport : avant/après effort
10. Les compléments qui valent vraiment le coup
11. Les 15 pièges nutritionnels les plus fréquents
12. Prochaines étapes : comment aller plus loin

Chapitre 1

Les 10 règles de base d'une bonne alimentation

Avant de parler de macros, de compléments ou de menus, dix règles simples couvrent 80 % des résultats. Elles sont valables pour tout le monde, sans distinction d'objectif.

- **Mangez à votre faim, pas plus.** Écoutez la satiété. Arrêtez de manger quand vous êtes rassasié à 80 %.
- **Priorisez les aliments bruts.** Viande, poisson, œufs, légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses.
- **Une source de protéines à chaque repas.** 25 à 40 g par prise selon votre poids.
- **Une portion de légumes à chaque repas.** Cuits ou crus, minimum une moitié de l'assiette.
- **De bonnes graisses tous les jours.** Huile d'olive, huile de colza, oléagineux, avocat, poissons gras.
- **Céréales complètes plutôt que raffinées.** Riz complet, pain complet, pâtes complètes.
- **Buvez 1,5 à 2 L d'eau par jour.** Thé et café inclus. Alcool et sodas ne comptent pas.
- **Cuisinez maison au maximum.** Vous contrôlez ce que vous mangez.
- **Bougez tous les jours.** 8000 pas minimum, 2 séances de renforcement musculaire par semaine.
- **Ne cherchez pas la perfection.** La constance sur 6 mois bat une semaine parfaite suivie d'un abandon.

Ces 10 règles sont la base : appliquez-les 3 semaines, mesurez votre énergie, votre sommeil, votre poids. La plupart des gens n'auront même pas besoin d'aller plus loin.

Chapitre 2

Calculer vos besoins caloriques et macros

Le métabolisme de base (MB)

Le métabolisme de base est l'énergie que votre corps consomme au repos, pour respirer, digérer, faire fonctionner vos organes. Formule simplifiée de Mifflin-St Jeor :

Homme : $MB = (10 \times \text{poids kg}) + (6,25 \times \text{taille cm}) - (5 \times \text{âge}) + 5$

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

La dépense totale (TDEE)

Multipliez le MB par votre niveau d'activité :

- Sédentaire (bureau, pas d'activité) : $\times 1,2$
- Peu actif (marche quotidienne) : $\times 1,375$
- Actif (sport 3-5x/sem) : $\times 1,55$
- Très actif (sport 6-7x/sem) : $\times 1,725$
- Athlète : $\times 1,9$

Exemple pratique

Femme, 65 kg, 168 cm, 35 ans, sport 4x/semaine.

$MB = (10 \times 65) + (6,25 \times 168) - (5 \times 35) - 161 = 1\,364 \text{ kcal}$

$TDEE = 1\,364 \times 1,55 = \mathbf{2\,114 \text{ kcal}}$ pour maintenir son poids.

Ajuster selon l'objectif

- **Perte de poids** : déficit de 300 à 500 kcal (soit 1 600-1 800 kcal ici)
- **Maintien** : TDEE exact
- **Prise de masse** : surplus de 250 à 500 kcal (soit 2 400-2 600 kcal ici)

Chapitre 3

Les protéines : combien, quand, quelles sources

Les protéines sont le nutriment le plus important pour la satiété, le maintien musculaire et le contrôle du poids. Elles ont aussi le plus fort effet thermique (25-30 % des calories brûlées à la digestion).

Besoins selon l'objectif

Sédentaire	0,8 g/kg
Sport loisir	1,2–1,4 g/kg
Musculation	1,6–2,2 g/kg
Perte de poids + sport	1,8–2,4 g/kg
Endurance	1,4–1,6 g/kg

Meilleures sources

Animales (aminogramme complet) :

- Blanc de poulet : 23 g / 100 g
- Bœuf haché 5% : 21 g / 100 g
- Saumon : 20 g / 100 g — bonus : oméga-3
- Œuf entier : 13 g / 2 œufs
- Skyr 0% : 11 g / 100 g
- Parmesan : 35 g / 100 g

Végétales (à combiner) :

- Seitan : 25 g / 100 g
- Tempeh : 20 g / 100 g
- Tofu ferme : 15 g / 100 g
- Lentilles cuites : 9 g / 100 g
- Pois chiches cuits : 8 g / 100 g

Timing

Étalez sur 3-5 prises. Minimum 25-30 g par repas pour activer la synthèse musculaire (seuil de leucine à 2,5 g).

Chapitre 4

Les glucides : bons, mauvais, timing

Les glucides sont l'énergie principale pour le sport et le cerveau. Le problème n'est pas la quantité, c'est la qualité.

Glucides à privilégier (index glycémique bas ou moyen)

- Céréales complètes : avoine, riz basmati/complet, quinoa, sarrasin, pâtes complètes
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots
- Tubercules : patate douce, pomme de terre vapeur
- Fruits frais : tous, y compris banane et raisin
- Pain complet au levain

Glucides à limiter (index glycémique élevé)

- Pain blanc, baguette, viennoiseries
- Céréales industrielles sucrées
- Riz blanc en excès (OK avec des légumes et protéines)
- Sodas, jus de fruits (préférer le fruit entier)
- Bonbons, biscuits, pâtisseries

Timing

Priorisez les glucides **avant et après l'effort** — c'est le moment où ils sont le mieux utilisés. Le reste de la journée, ajustez selon votre faim et votre objectif.

Chapitre 5

Les lipides : oméga-3 et le rôle des bons gras

Les lipides sont indispensables : membrane cellulaire, hormones (dont testostérone et œstrogènes), absorption des vitamines A, D, E, K. Un régime trop pauvre en gras dérègle tout.

Répartition idéale

Environ 25-35 % des calories, réparties entre :

- Oméga-3 (10-15 %) : poissons gras, noix, graines de lin/chia, huile de colza
- Oméga-9 (60 %) : huile d'olive, avocat, amandes
- Oméga-6 (15-20 %) : à limiter (huiles de tournesol, maïs, soja, produits industriels)
- Saturés (20-25 %) : beurre, fromage, viande — modération

Focus oméga-3

Le déficit en oméga-3 (EPA/DHA) est massif en France. Objectif : **2 g/jour**. Deux portions de poisson gras par semaine (saumon, sardine, maquereau, hareng), ou un complément d'huile de poisson pur.

Bons gras à intégrer quotidiennement

- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge dans la salade
- 1 c. à s. d'huile de colza (oméga-3) sur les plats froids
- 20-30 g d'oléagineux (amandes, noix)
- ½ à 1 avocat par jour

Chapitre 6

Fibres, micronutriments et hydratation

Fibres — 30 g/jour minimum

Elles nourrissent le microbiote, régulent la glycémie, augmentent la satiété et le transit.

- Légumes : minimum 400 g/jour, cuits ou crus
- Fruits : 2 à 3 portions/jour
- Légumineuses : 2 à 3 fois par semaine
- Céréales complètes plutôt que raffinées

Micronutriments à surveiller

- **Vitamine D** : dosage annuel, supplémentation 1000-2000 UI en hiver pour la plupart
- **Fer** : viande rouge, foie, lentilles + vitamine C au même repas
- **Calcium** : laitages, amandes, sésame, sardines
- **Magnésium** : oléagineux, chocolat noir, légumes verts
- **Zinc** : viande, œufs, fruits de mer
- **Vitamine B12** : viande, poisson, œufs, laitages (supplémentation obligatoire si vegan)

Hydratation

1,5 à 2 L d'eau par jour. Plus si vous transpirez. Thé et café comptent (limitez à 3-4 tasses). Alcool et sodas ne comptent pas — l'alcool déshydrate.

Chapitre 7

Menu type perte de poids — 1 600 kcal

Un exemple de journée équilibrée pour une femme active en perte de poids modérée. À adapter à votre TDEE.

Petit-déjeuner

■ Bowl	200 g skyr, 40 g flocons d'avoine, 100 g myrtilles, 15 g amandes
--------	--

Déjeuner

■■ Salade	120 g poulet grillé, 60 g quinoa (cru), ½ avocat, tomates, huile d'olive
-----------	--

Collation

■ Snack	1 pomme + 20 g noix
---------	---------------------

Dîner

■ Assiette	130 g cabillaud vapeur, 150 g patate douce, brocoli à volonté, 1 c. à s. huile
------------	--

Total : ~1 590 kcal, 118 g protéines, 30 g fibres. Ajustez les quantités selon votre TDEE.

Chapitre 8

Menu type prise de masse — 3 000 kcal

Un exemple pour un pratiquant de musculation de 75-80 kg cherchant à prendre 300-500 g/semaine.

Petit-déjeuner

■ Bowl	100 g flocons d'avoine, 300 ml lait, 1 banane, 30 g whey, 30 g amandes
--------	--

Déjeuner

■■ Assiette	150 g riz basmati, 200 g blanc de poulet, 200 g brocoli, 2 c. à s. huile d'olive
-------------	--

Collation

■ Snack	250 g skyr, 40 g granola, 1 c. à s. miel
---------	--

Dîner

■ Assiette	100 g pâtes complètes, 3 œufs, 100 g emmental, sauce tomate maison
------------	--

Avant coucher

■ Caséine	200 g fromage blanc + 20 g beurre de cacahuète
-----------	--

Total : ~3 050 kcal, 152 g protéines. Ajustez selon la vitesse de prise (300-500 g/semaine idéal).

Chapitre 9

Nutrition et sport : avant/après effort

Avant l'effort (1-2 h avant)

Objectif : disponibilité glucidique + digestion facile.

- Musculation : bol d'avoine + banane + whey (500 kcal environ)
- Course/HIIT : riz + poulet ou pain complet + confiture + café (1 h avant)
- Endurance longue : repas complet 3-4 h avant, avec pâtes ou riz

Pendant l'effort

Au-delà d'1 h d'effort intense, 30-60 g de glucides/h (boisson isotonique, dattes, banane, gel).

Après l'effort (dans les 2 h)

- Musculation : 30-40 g protéines + 30-50 g glucides (skyr + granola, ou poulet + riz)
- Endurance : 60-80 g glucides + 20 g protéines (smoothie récup, ou riz-poulet)
- HIIT : les deux en proportions équilibrées

Hydratation post-effort

500 ml à 1 L d'eau par kg perdu à l'effort. Resalez si vous avez transpiré beaucoup (1-2 g de sel).

Chapitre 10

Les compléments qui valent vraiment le coup

Sur les 200+ compléments vendus en magasin, seuls quelques-uns ont des preuves scientifiques solides.

Les indispensables (selon profil)

- **Vitamine D3** — 1 000 à 2 000 UI/jour, surtout en hiver. Presque toute la population française est carencée.
- **Oméga-3 (EPA + DHA)** — 1-2 g/jour si vous ne mangez pas de poisson gras 2x/semaine.
- **Créatine monohydrate** — 3-5 g/jour pour les sportifs de force/explosivité. Le complément le mieux étudié.
- **Vitamine B12** — obligatoire pour les végétans/végétariens stricts.
- **Magnésium bisglycinate** — 300-400 mg/jour si sommeil léger, crampes, stress.

Utiles selon le contexte

- **Whey / protéine végétale** — pratique si difficulté à atteindre les apports (30 g/prise post-effort)
- **Fer** — uniquement si carence documentée (ferritine basse)
- **Zinc** — si peu de fruits de mer / viande

À oublier

- Multivitamines génériques : mélanges déséquilibrés, doses trop faibles
- Brûleurs de graisse : effets marginaux, souvent surdosés en caféine
- Glucosamine/chondroïtine : preuves faibles pour l'arthrose
- Collagène : votre alimentation apporte déjà les acides aminés nécessaires
- BCAA : inutiles si vous mangez assez de protéines complètes

Les 15 pièges nutritionnels les plus fréquents

- **Sauter le petit-déjeuner par principe.** OK si vous n'avez pas faim. Faux si vous compensez à midi.
- **Manger trop peu de protéines.** Fringales et perte musculaire garantis.
- **Boire ses calories.** Jus, smoothies sucrés, sodas : 300-500 kcal invisibles.
- **Confondre 'sain' et 'peu calorique'.** Une portion d'oléagineux fait 600 kcal / 100 g.
- **Suivre un régime trop strict.** 80 % d'échec à 1 an. Préférez un déficit modéré.
- **Sous-estimer les portions.** Sans pesée initiale, l'erreur est de 20-40 %.
- **Trop de fruits.** Bons mais caloriques. 2-3 par jour suffisent en perte de poids.
- **Grignoter du 'sain' à volonté.** Amandes, avocat, beurre de cacahuète : facile à surconsommer.
- **Trop peu de fibres.** Sub-30 g/jour : microbiote souffre, satiété faible.
- **Prendre trop de compléments.** Plus n'est pas mieux, parfois contre-productif.
- **Cardio à jeun long.** OK ponctuellement, catabolisme si excessif.
- **Se peser tous les jours.** Fluctuations naturelles. Pesée hebdo à jour fixe, à jeun.
- **Oublier l'hydratation.** Confusion soif/faim, baisse d'énergie.
- **Copier le régime d'un influenceur.** Ce qui marche pour lui ne marche pas pour vous.
- **Abandonner après un écart.** Un repas ne casse rien. Un mois d'écarts, oui.

Prochaines étapes : comment aller plus loin

Ce guide couvre les bases universelles. Pour aller plus loin, l'étape suivante est de **personnaliser** l'approche à votre profil : votre poids, votre activité, vos préférences, vos contraintes de temps et de budget.

Trois façons d'avancer

1. Appliquer ce guide 3 semaines

Notez ce que vous mangez, pesez-vous chaque semaine, observez votre énergie et votre sommeil. La plupart des gens verront des changements notables sans rien d'autre.

2. Lire les articles du blog NutriCoach

Chaque article approfondit un point précis : nutrition sportive, grossesse, seniors, pathologies, menus détaillés. Plus de 10 guides gratuits sur [nutrcoach](#).

3. Prendre un coach personnel

Si vous voulez un plan sur-mesure, un suivi hebdomadaire et un accompagnement humain, un coach diplômé peut faire toute la différence. NutriCoach vous met en relation avec 350+ coachs certifiés — premier appel découverte de 30 min gratuit, sans engagement.

■ **Trouvez votre coach NutriCoach sur [nutrcoach](#) — appel découverte gratuit**