



BIEN MANGER, BOUGER, VIVRE MIEUX

LE GUIDE SIMPLIFIÉ DE LA NUTRITION
PAR MACLORY FITNESS



SOMMAIRE

1. LES BASES D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ	5
2. LE RÔLE ESSENTIEL DES FIBRES	6
3. MANGER ÉQUILIBRÉ $\neq$ AVOIR FAIM	8
4. L'EXCÈS DE SUCRE : LE PIÈGE INVISIBLE	9
5. CHANGER SES HABITUDES,	11
6. MANGER MIEUX	13
7. CONSTRUIRE UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE	16
8. DES ENCAS SIMPLES	18
9. PERDRE DU GRAS	20
10. LE DÉFICIT CALORIQUE	22
11. PRÉSERVER SON MUSCLE	24
12. CE QU'IL FAUT RETENIR	26
13. BONUS	28



INTRODUCTION



Présentation

Je m'appelle Laury, et avant de devenir coach, j'étais en surpoids important. Je mangeais très mal : fast-foods, grignotages, sodas, peu ou pas de légumes, et quasiment plus d'activité physique, hormis mon travail, j'étais presque sédentaire.

Je sais ce que c'est que de se sentir mal dans sa peau, fatigué, ballonné, de manquer d'énergie et de motivation.

Mais il n'y a pas de régime miracle, ni de méthode magique. Il faut simplement un peu de bon sens, de patience, et du mouvement.

Je ne suis pas nutritionniste

Je ne remplace ni un diététicien, ni un professionnel de santé. Ce livret ne remplace pas un suivi médical ou nutritionnel. Mais il t'apporte un rappel simple et accessible, une vision plus humaine et durable de la nutrition.



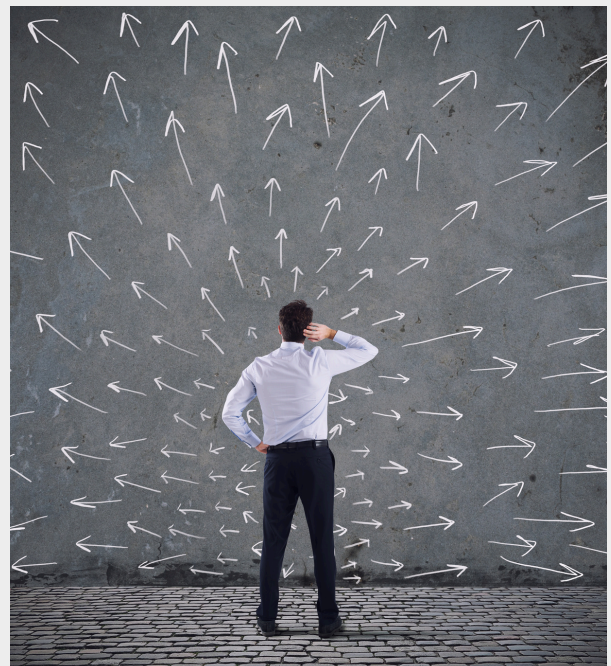
La nutrition, c'est simple... et pourtant si compliquée

Je le dis souvent :

“La nutrition, c'est simple... jusqu'au moment où tu veux faire les choses parfaitement.”

Entre les calculs de calories, les règles contradictoires et les régimes à la mode, on s'y perd.

Mais avec un peu de logique, de constance et quelques bons choix, ton corps commence naturellement à se transformer.



1. LES BASES D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Chaque repas équilibré doit contenir :



Des Proteines :

Rôle : construction et maintien de la masse musculaire, satiété

Source : œufs, viandes maigres, poisson, tofu, légumineuses, fromage blanc, skyr ...



Des Glucides complexes :

Rôle : carburant du corps et du cerveau, surtout quand tu es actif(ve)

Sources : riz complet, patates douces, flocons d'avoine, légumineuses, quinoa, fruits



Des Lipides :

Rôle : équilibre hormonal, santé cellulaire, absorption des vitamines

Sources : huile d'olive, avocat, oléagineux, poissons gras (riches en oméga-3)



Des Fibres :

pour la digestion, la glycémie, le microbiote

Exemples simples :

- Poulet + riz complet + courgettes + huile d'olive
- Œufs + patate douce + épinards + avocat
- Tofu + lentilles + carottes + graines de lin



Astuce simple :

Compose ton assiette comme suit :

- 1/2 légumes
- 1/4 protéines
- 1/4 féculents (glucides complexes)
- 1 bonne source de matières grasses (cuisson ou ajout)

2.LE RÔLE ESSENTIEL DES FIBRES

Les fibres sont souvent sous-estimées et pourtant indispensables :

- Régulent la glycémie (évite les pics et les crashes d'énergie)
- Favorisent la digestion
- Apportent de la satiété
- Nourrissent le microbiote (bactéries intestinales bénéfiques)

Tu les trouves dans :

- Tous les légumes (crus ou cuits)
- Les fruits entiers (évite les jus)
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches...)
- Les céréales complètes

Pense à varier les couleurs et les textures pour ne pas te lasser !



À propos des matières grasses...

Toutes les graisses ne se valent pas.

Certaines sont essentielles, d'autres inflammatoires ou néfastes à long terme :

À privilégier ✓	À limiter ⚡
Huiles végétales de qualité (olive, colza, lin)	Fritures répétées
Poissons gras (sardines, maquereaux, saumon)	Plats préparés ultra-transformés
Avocat, oléagineux naturels (noix, amandes)	Margarines industrielles hydrogénées
Œufs entiers (sources de bon gras aussi !)	Charcuteries grasses

En résumé

Un repas équilibré est :

- Complet (protéines, glucides, lipides)
- Riche en fibres
- Composé d'aliments les moins transformés possible
- Savoureux, varié et non frustrant



3.MANGER ÉQUILIBRÉ ≠ AVOIR FAIM

Non, manger équilibré ne veut pas dire se priver ou passer sa journée à ruminer son estomac vide.

Un repas équilibré peut (et doit) être :

- Copieux : avec des quantités qui te calent vraiment
- Rassasiant : grâce aux bonnes fibres, aux protéines et aux bons gras
- Plein de goût : épices, herbes, cuisson maîtrisée, textures... il ne s'agit pas de manger fade

Quand ton corps reçoit ce dont il a vraiment besoin, il cesse de réclamer du sucre ou du grignotage dans l'après-midi ou le soir.

Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de qualité et d'équilibre dans l'assiette.

Le plaisir fait partie de l'équilibre

Se restreindre brutalement ou bannir tous les "aliments plaisir" est le meilleur moyen de craquer.

C'est pour ça que je n'ai pas supprimé le chocolat, par exemple.
J'ai simplement fait un choix plus malin et surtout plus durable :

Moi, j'ai remplacé les desserts industriels par un carré de chocolat noir chaque soir. C'est mon plaisir quotidien. Et je ne culpabilise pas."

Pas de frustration, pas d'excès, juste un petit rituel qui me fait du bien.

Ce qu'il faut retenir :

- Équilibrer son assiette ne veut pas dire manger moins, mais mieux
- Manger à sa faim est normal, et non un luxe
- Le plaisir fait partie intégrante d'une bonne routine alimentaire
- Plus tu manges intelligent, moins tu ressens le besoin de compenser ou de te jeter sur un snack



4. L'EXCÈS DE SUCRE : LE PIÈGE INVISIBLE

"Le sucre, c'est souvent ce qu'on consomme sans s'en rendre compte... et qui ruine tous nos efforts."

Le sucre rapide provoque un effet « crash »

Quand tu manges trop de sucre rapide (viennoiseries, boissons sucrées, biscuits, céréales industrielles...), ton corps réagit par un pic de glycémie. C'est comme une montagne russe :

1. Ton énergie grimpe en flèche
2. Puis elle redescend brutalement
3. Résultat : coup de fatigue, manque de concentration, envie de grignoter à nouveau

On appelle ça le **"crash glycémique"**.

Tu crois que tu as faim... mais en réalité, ton corps essaie juste de stabiliser une chute qu'il a lui-même provoquée à cause du sucre.

Et plus tu en manges, plus tu en as envie...

Le sucre appelle le sucre. C'est un cercle vicieux. À la longue, tu deviens :

- Fatigué(e)
- Irritable
- Et paradoxalement... mal rassasié(e)

Il ne s'agit pas de le diaboliser totalement, mais plutôt de reprendre le contrôle

"Ce n'est pas toi qui dois travailler pour le sucre, c'est lui qui doit travailler pour toi."



Exemples de pièges courants :

Produit courant	Piège caché	Alternative + saine
Jus d'orange	Aussi sucré qu'un soda	Une orange entière (fibres + satiété)
Barres de céréales	Enrobées de sucre et de sirop	Une poignée d'amandes et un fruit
Yaourt aromatisé	Très sucré	Fromage blanc + fruits frais
Céréales du matin	Souvent 30–40% de sucre	Flocons d'avoine + fruits secs

Ce qu'on peut faire concrètement :

Lire les étiquettes : attention au sucre caché dans les "produits minceur"
 Revenir au fait maison dès que possible (tu contrôles ce que tu mets)
 Privilégier les fruits entiers, les aliments bruts, les fibres
 Ne pas tout supprimer d'un coup (le corps déteste les changements radicaux)

"Moi, je n'ai pas supprimé tous les sucres. J'ai appris à mieux les choisir, à les répartir. Et bizarrement, plus je mange équilibré, moins j'en ressens le besoin."



5.CHANGER SES HABITUDES, SANS TOUT BOULEVERSER

"Ce ne sont pas les régimes chocs qui fonctionnent. Ce sont les petits changements durables."



Ton cerveau aime les routines

Changer son alimentation ne repose pas uniquement sur des connaissances nutritionnelles.

C'est aussi une question d'habitude, de timing, d'organisation.

Si tu as toujours :

- Pris un dessert sucré le soir,
- Grignoté à 16h,
- Commandé à emporter le vendredi...



...tu ne peux pas espérer tout supprimer du jour au lendemain sans créer de frustration.

Le changement durable est progressif

Il vaut mieux changer une chose à la fois, que tout vouloir transformer et tenir 2 semaines.



Routine

Exemples concrets :

Mauvaise habitude	Changement intelligent
Dessert industriel tous les soirs	1 carré de chocolat noir 70% (plaisir + antioxydants)
Boisson sucrée à chaque repas	Eau gazeuse citronnée ou thé glacé maison
Sandwich + chips le midi	Assiette équilibrée avec crudités, féculents, protéines
Petit-déj sucré (céréales, jus)	Oeufs + pain complet + fruit entier

***"Moi, j'ai gardé mon carré de chocolat noir le soir.
J'ai supprimé les desserts sucrés industriels, mais j'ai gardé le plaisir du chocolat. Pas de frustration, pas de craquage. Et surtout : je ne culpabilise plus."***

C'est ça, le bon équilibre : changer, mais sans te renier.

Créer une routine qui te ressemble, que tu peux tenir sur le long terme.

Ce qu'il faut retenir :

- Le changement se fait étape par étape
- Tu n'as pas besoin d'être parfait, juste régulier
- Il vaut mieux faire 80% de bons choix sur le long terme, que 100% pendant 10 jours
- Une bonne routine, c'est quand tu n'as plus besoin d'y penser

"Ton alimentation ne doit pas devenir un combat. Elle doit devenir une évidence."





6.MANGER MIEUX SANS BANNIR LES ALIMENTS-PLAISIR

“Ce n’est pas la pizza ou le burger le problème.
C’est leur qualité, leur fréquence, et comment tu les construis.”

Stop à la diabolisation

Tu peux entendre :

- “Le fromage, c’est trop gras !”
- “La pizza, c’est interdit si tu veux perdre du poids.”
- “Les burgers, c’est que du gras et du sucre !”



Mais tout dépend de la version que tu choisis. Une pizza maison, avec des bons ingrédients, n’a rien à voir avec une pizza industrielle surgelée pleine d’additifs, de mauvais gras et de sucre caché.



Exemple : Une pizza maison plus saine, tout aussi gourmande

Ingrédient	Version industrielle	Version maison améliorée
Fromage	Emmental bas de gamme, en excès	Mozzarella (plus digeste, moins grasse)
Sauce tomate	Sauce sucrée industrielle	Sauce tomate maison ou nature + herbes
Pâte	Très raffinée, additifs	Pâte maison ou pâte fine au levain
Garniture	Charcuterie grasse et sucrée	Viande choisie (blanc de poulet, jambon cru de qualité)
Légumes	Souvent absents	Ajoute des légumes grillés, roquette, champignons

Résultat : un repas savoureux, équilibré, rassasiant, sans être un “cheat meal”.



Même chose pour les burgers, tacos, gratins, etc.

Ce qui compte, c'est :

- La qualité des matières premières
- Le mode de cuisson
- L'équilibre de l'assiette (ajouter des légumes, éviter le surplus de gras inutile)



Je mange ce que j'aime, mais mieux

"Aujourd'hui, je ne me prive pas de ce que j'aime. Je cuisine plus souvent, je choisis des aliments de qualité, et surtout je mange en conscience.

Et franchement ? Je me régale autant... voire plus. Sans culpabilité, et sans avoir faim deux heures après."



Ce qu'il faut retenir

- Ne pas bannir, mais améliorer
- La version maison est souvent :
 - Plus rassasiant
 - Plus nutritive
 - Et plus savoureuse
- Les "aliments plaisir" peuvent tout à fait faire partie d'une alimentation équilibrée

"Manger sain, ce n'est pas manger triste. C'est juste savoir faire les bons choix."



7. CONSTRUIRE UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE : LA BASE DU BON SENS



“Si tu veux que ton corps fonctionne bien, donne-lui ce dont il a besoin. Ni trop. Ni pas assez. Juste le bon carburant.”

Une assiette équilibrée contient 3 grands piliers : les macronutriments

À chaque repas, essaie d’avoir un peu de chacun de ces 3 éléments :

Macronutriment	Rôle principal	Exemples
Protéines	Construction des muscles, satiété	Poulet, œufs, tofu, poisson, yaourt, lentilles...
Glucides	Énergie, glycogène musculaire	Riz complet, quinoa, patate douce, pain complet, flocons d’avoine...
Lipides	Hormones, santé du cerveau, énergie longue durée	Huile d’olive, avocat, oléagineux, poissons gras (saumon, sardine)...

Astuce : Le combo protéines + fibres (légumes) + bons gras = un repas rassasiant, efficace, sans coup de fatigue.



Et les fibres, on en parle ?

Elles sont souvent oubliées, et pourtant essentielles :

- Améliorent la digestion
- Nourrissent ton microbiote (les “bonnes bactéries” de ton intestin)
- Freinent l’absorption du sucre → évite les crashes énergétiques
- Participent à la satiété

Tu en trouves surtout dans les légumes, les légumineuses (lentilles, pois chiches), les fruits, les céréales complètes.

Plus tu ajoutes de fibres, moins tu as faim entre les repas.



Les bons gras : indispensables, mais à choisir intelligemment

Tous les lipides ne se valent pas.

Tu as besoin de bons acides gras, en particulier les oméga-3, pour :

- Réduire l’inflammation
- Avoir un système nerveux performant
- Préserver ta santé cardiovasculaire



Où en trouver ?

- Sardines, maquereaux, saumon
- Graines de lin, chia, noix
- Huiles végétales de qualité (colza, olive, noix)

À limiter : les graisses transformées (margarines industrielles, fritures, sauces toutes faites...).

***“L’équilibre, c’est ce que je recherche dans chaque repas.
Je ne pèse pas tout, je ne compte pas chaque calorie”.***

Mais je sais que dans mon assiette, il me faut une base de protéines, des fibres, une bonne source d’énergie et un peu de bon gras.

C’est ce qui me permet de tenir, de progresser et de ne pas grignoter n’importe quoi.



Ce qu'il faut retenir

Chaque repas devrait contenir des protéines, des glucides, des lipides, et des fibres
Ne diabolise pas les graisses : choisis-les simplement de bonne qualité
Une assiette équilibrée t'aide à :

- Être rassasié
- Avoir de l'énergie stable
- Limiter les envies sucrées ou les fringales

***"Nourrir ton corps, ce n'est pas juste remplir ton estomac.
C'est lui donner ce qui va le faire fonctionner au top."***

8.DES ENCAS SIMPLES, SAINS ET RASSASIANTS

"Grignoter n'est pas un problème en soi. Tout dépend ce que tu grignotes, quand et pourquoi."

D'abord, pose-toi la question : est-ce que j'ai vraiment faim ?
Souvent, on grignote par :

- ennui
- stress
- habitude (c'est "l'heure")
- ou tout simplement à cause d'un repas pas assez rassasiant

Un bon repas = un bon encas inutile. Mais si la faim est là, autant bien choisir ce que tu manges.

Un bon encas doit être :

- Simple : pas besoin de préparation compliquée
- Rassasiant : pour ne pas avoir faim à nouveau 30 min après
- Complet : idéalement, il contient protéines + fibres + bons lipides



Exemples d'encas sains et faciles à emporter :

Encas	Pourquoi c'est une bonne option
Une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes)	Riches en bons lipides, rassasient bien
Une pomme + une cuillère de purée d'amande	Fibres + gras sain + sucre naturel
Un œuf dur	Simple, riche en protéines, coupe-faim
Fromage blanc + cannelle ou fruits rouges	Riche en protéines, texture agréable
1 carré de chocolat noir 70 % mini	Apporte du plaisir sans excès
Demi sandwich pain complet + thon ou poulet	Si besoin d'un encas plus "solide"
Smoothie maison (fruits + lait végétal + graines de chia)	Évite les smoothies industriels très sucrés



Ce qu'il vaut mieux éviter (même si "ça dépanne") :

- Les barres "fitness" ultra sucrées ou pleines d'additifs
- Les biscuits "allégés" qui sont souvent pauvres... sauf en sucre
- Les jus de fruits industriels (même "sans sucres ajoutés")
- Les viennoiseries et barres chocolatées

Et si tu veux grignoter par gourmandise ? Pas de souci

***Tu n'as pas à te priver de tout pour progresser.
L'équilibre sur la journée compte plus que la perfection sur un repas.***

Astuce : prépare tes encas à l'avance

***Avoir des options saines sous la main t'empêche de tomber dans le piège du distributeur,
du placard à gâteaux ou du snack ultra-transformé.***

9. PERDRE DU GRAS $\neq$ PERDRE DU POIDS À TOUT PRIX

Le chiffre sur la balance, ce n'est pas tout.

Ton vrai objectif : perdre du gras, pas forcément du poids

Le poids, c'est juste un nombre sur la balance qui prend en compte :

- L'eau dans ton corps
- La masse musculaire
- La masse grasse

***Perdre du poids sans faire attention, c'est souvent perdre de l'eau et du muscle.
Or, perdre du muscle, c'est ralentir ton métabolisme et rendre la perte de gras plus difficile.***



Les régimes draconiens, ça ne marche pas

Ils font souvent perdre beaucoup d'eau et de muscle au début, ce qui donne une illusion de perte rapide. Mais ces régimes sont difficiles à tenir dans le temps.

Résultat : tu reprends souvent plus de poids qu'avant.

La bonne méthode pour perdre du gras

- Adopte un déficit calorique raisonnable, suffisant pour perdre du gras sans sacrifier tes muscles.
- Bouge régulièrement, ça aide à préserver ta masse musculaire et ta santé.
- Mange équilibré, avec assez de protéines, de fibres, et de bons lipides.

Pourquoi préserver ton muscle est essentiel

Le muscle est un "moteur" qui brûle des calories, même au repos.

Plus tu as de muscle, plus ton corps est efficace pour :

- Maintenir un poids de forme
- Gérer ton énergie
- Éviter l'effet "yo-yo" après un régime

Mon conseil : regarde plus ton reflet dans le miroir que le chiffre sur la balance.

Ce qu'il faut retenir

- Le poids ne fait pas tout : le corps change même si la balance stagne
- La perte de gras demande du temps et de la patience
- Un déficit calorique trop fort nuit à ta masse musculaire
- Privilégie une méthode douce, durable et respectueuse de ton corps



10. LE DÉFICIT CALORIQUE : SEUL MOYEN DE PERDRE DU GRAS

“Tu peux manger bio, végétarien, sans gluten ou 100 % local...
si tu manges plus que ce que tu dépenses, tu ne perdras pas de gras.”

Qu'est-ce qu'un déficit calorique ?

C'est quand ton corps brûle plus de calories qu'il n'en reçoit par l'alimentation.
Il va alors puiser dans ses réserves de graisse pour faire face au manque d'énergie.

Perdre du gras = Dépense > Apports

Comment créer ce déficit ?

Il existe deux leviers simples :

1. Bouger plus : activité physique, marche, entraînement...
2. Manger un peu moins : sans tomber dans la privation

L'idéal : combiner les deux, sans tomber dans l'extrême.

Exemple : marcher plus chaque jour + diminuer un peu les quantités à table.

Attention : trop de déficit = risque

Un déficit trop fort peut entraîner :

- Fatigue
- Baisse du métabolisme
- Perte de muscle
- Craquages alimentaires

“Ce n'est pas une course. Le but, c'est de tenir sur la durée.”



Objectif : un déficit modéré et durable

Environ 300 à 500 kcal de déficit par jour est souvent suffisant.

Sois patient(e) : tu ne t'es pas construit(e) en 2 semaines, ne cherche pas à tout perdre en 2 semaines

Prends le temps de reconstruire une relation saine avec ton assiette

Exemple concret (à adapter à chacun)

Situation	Calories
Besoins journaliers moyens : 2 200 kcal	—
Objectif de perte de gras : déficit de 400 kcal	1 800 kcal par jour
Apports via 3 repas + 1 encas bien répartis	Pas de frustration

“Créer un déficit, c’est pas se priver. C’est rééquilibrer.”



11. PRÉSERVER SON MUSCLE = PRIORITÉ ABSOLUE

*“Tu veux un corps plus tonique, plus ferme, plus énergique ?
Alors garde tes muscles, coûte que coûte”.*

Le muscle, c'est bien plus que du volume

Le muscle, c'est :

- Ta force
- Ton tonus
- Ton équilibre
- Ton métabolisme

*Et surtout, c'est le tissu qui brûle des calories même au repos.
Plus tu as de muscle, plus tu dépenses d'énergie, même sans bouger.*

Ce qui détruit ton muscle pendant une perte de poids

Quand tu manges trop peu ou que tu fais des régimes extrêmes :

- Ton corps brûle du muscle pour compenser le manque d'énergie
- Tu perds du volume musculaire et de la force
- Ton métabolisme ralentit, donc tu stockes plus facilement après

Comment préserver ton muscle pendant une perte de gras ?

3 piliers simples et essentiels :

1. Manger assez de protéines (viandes maigres, œufs, tofu, poisson, yaourts, etc.)
2. Faire de la musculation ou du renforcement 2 à 4 fois par semaine
3. Dormir suffisamment pour récupérer

*“Pas besoin d'être bodybuilder. Mais il faut stimuler tes muscles,
sinon ton corps les élimine.”*



Protéines : ton allié numéro 1

Elles permettent de :

- Maintenir la masse musculaire
- Réduire la sensation de faim
- Aider à la récupération

Astuce simple : une source de protéines à chaque repas (œufs, viande, poisson, légumineuses, yaourt grec, etc.).

Bouger intelligent

Le cardio, c'est bien pour le cœur.

Mais pour sculpter ton corps et garder tes muscles, il te faut :

- Des exercices avec charges (ou au poids du corps)
- Un minimum de résistance et d'effort progressif

“Ce n'est pas parce que tu veux sécher que tu dois arrêter de t'entraîner. Bien au contraire.”



12.CE QU'IL FAUT RETENIR

"Pas de miracle. Pas de solution magique. Juste du bon sens, de la patience et du mouvement."

La nutrition, c'est simple... mais pas toujours facile

Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain.

Mais de remplacer les mauvaises habitudes par de meilleures, petit à petit.

- Un jus d'orange remplacé par une orange entière
- Une pizza industrielle troquée contre une version maison
- Un dessert sucré remplacé par un carré de chocolat noir

Chaque geste compte. C'est le cumul de ces petits changements qui te transforme.

Manger mieux, ce n'est pas manger moins

- Tu peux avoir des repas copieux, rassasiants, savoureux
- Ce n'est pas un régime, c'est un rééquilibrage durable
- Pas besoin de se priver : ton assiette peut être ton alliée, pas ton ennemie

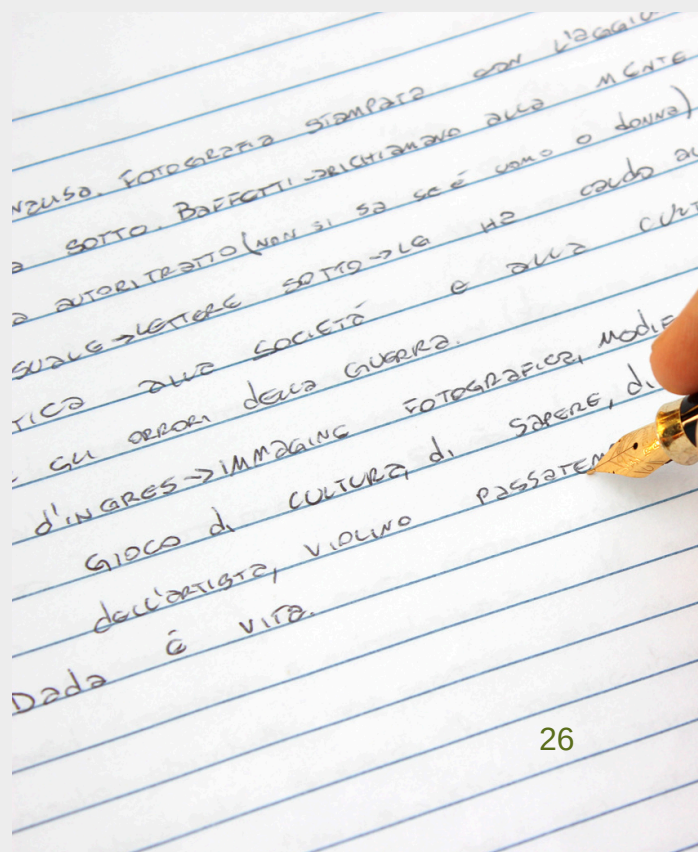
Ce que tu veux, ce n'est pas juste perdre du poids

Tu veux :

- Te sentir mieux dans ton corps
- Retrouver de l'énergie
- Te tonifier
- Perdre du gras, pas du muscle

Et pour ça, le seul chemin sain et durable, c'est :

- Un léger déficit calorique
- De l'activité physique régulière
- Une alimentation équilibrée, sans extrêmes



Une routine, pas une punition

Manger, bouger, dormir, respirer... ce sont des habitudes. Et une habitude, ça se construit. Avec du temps. Avec de la bienveillance. Et sans culpabilité.

“Moi, j’ai remplacé les desserts industriels par un carré de chocolat noir le soir”.

C’est mon petit plaisir quotidien, et je n’ai plus jamais eu besoin de craquer.”

Dernier mot

Je ne suis pas nutritionniste. Ce livret ne remplace ni un diagnostic médical, ni un accompagnement personnalisé.

Mais il est le fruit de mon expérience personnelle, de ma transformation et de ma volonté d’aider ceux qui, comme moi avant, ne savaient pas par où commencer.

Si tu en es là, c’est que tu es déjà en route.

***Continue. Sois patient(e). Et n’oublie jamais :
La régularité bat la perfection.***



*Bienvenue à votre bien-être, le
premier pas vers une nouvelle vie.*

Laury



BONUS

L'IMC, c'est (souvent) du bullshit

Tu connais sûrement l'IMC (Indice de Masse Corporelle). Il classe les gens en "maigres", "normaux", "en surpoids", etc., en fonction de leur taille et de leur poids.

Mais il oublie un détail... majeur : le muscle.

- Un athlète très musclé peut avoir un IMC "obèse" alors qu'il est sec comme un haricot.
- Une personne avec peu de muscle mais beaucoup de gras peut avoir un IMC "normal" et pourtant être en mauvaise santé.

***Conclusion : ne te fie pas uniquement à ce chiffre.
Il est dépassé pour juger de la forme physique réelle.***

Calcul simple : ton métabolisme de base

Le métabolisme de base, c'est :

- Ton consommation énergétique minimale
- Ce que ton corps dépense chaque jour juste pour fonctionner
- Ce chiffre est influencé par ta masse musculaire, ton âge, ton sexe, ta taille

Formule approximative pour adulte :

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

Exemple pour un homme de 80 kg, 180 cm, 35 ans :

$MB = 10 \times 80 + 6,25 \times 180 - 5 \times 35 + 5 = 1\,770$ kcal/jour environ.

***Plus tu es musclé(e), plus tu brûles de calories au repos.
Donc préserver ton muscle = clé pour garder un métabolisme efficace.***



Besoin calorique total (avec activité)

Ajoute à ton métabolisme de base un facteur d'activité :

Niveau d'activité	Coefficient	Exemple
Sédentaire	$\times 1,2$	Aucun sport
Légèrement actif	$\times 1,375$	1 à 3 séances/semaine
Modérément actif	$\times 1,55$	3 à 5 séances/semaine
Très actif	$\times 1,725$	6 à 7 séances
Extrêmement actif	$\times 1,9$	Travail physique + sport intensif

Exemple avec $1\,770 \text{ kcal} \times 1,55 =$ environ $2\,744 \text{ kcal/jour}$

Tu veux perdre du gras ? Consomme un peu moins que ce chiffre.

Tu veux prendre du muscle ? Consomme légèrement plus, avec assez de protéines et de l'entraînement.

Un site pour t'aider à faire les calculs :

www.julienvenesson.fr/boite-a-outils/calculateur-energetique



BONUS 2 — LES (VRAIES) HABITUDES QUI CHANGENT TOUT

1. Bien mâcher = mieux digérer

“La digestion commence dans la bouche.”

Prendre le temps de bien mâcher permet de :
Faciliter la digestion (moins de ballonnements, de lourdeurs)
Mieux assimiler les nutriments
Se saturer plus vite, donc éviter de trop manger

Objectif : ralentir. Apprécier. Ne pas avaler à la va-vite.

2. Manger à heure régulière, même sans grosse faim

Attendre d’avoir trop faim, c’est risquer :

- De se jeter sur n’importe quoi (gras, sucré)
- De mal doser ses quantités
- D’avoir des fringales et une mauvaise gestion de l’énergie

*Mieux vaut manger à heures fixes, même légèrement,
que se priver toute la journée puis craquer le soir.*

3. Ne pas faire les courses ou commander en ayant très faim

Tu le sais déjà :

Quand on a **faim**, le cerveau choisit en **urgence** ce qui est **gras, sucré**, rapide.

Résultat : achats impulsifs, mauvais choix, commandes déséquilibrées.

Astuce simple :

- Va faire les courses après avoir mangé
- Planifie tes repas quand tu es calme
- Prépare tes encas à l’avance pour éviter les pièges

