

# **La diète**

**Guide pour  
transformer votre  
corps selon vos  
objectifs  
+  
recettes**

Ouvrage rédigé par Léo Gayrard  
psychologue diplômé d'état

Dans cet ouvrage nous allons voir comment construire votre diète selon vos objectifs. Il en existe globalement trois. Vous pouvez souhaiter : **perdre du gras, gagner du muscle** ou **maintenir** votre poids. Sachez que vous *tonifier* est possible, il vous suffit de perdre de la masse grasseuse et de gagner de la masse musculaire, vous aurez l'air plus tonique.

Ce sont les trois axes qui vont définir si vous allez vous orienter vers un déficit calorique, un surplus calorique ou un maintien.

Certains d'entre vous souhaitent à la fois perdre du gras et gagner de la masse musculaire, dans ce cas que faire ? Cela dépend de votre niveau.

Si vous êtes un débutant, cela est possible. Si vous avez un niveau avancé, vous ne pourrez hélas pas tout faire en même temps et vous allez devoir vous concentrer sur votre but principal.

### **Comment faire votre choix ?**

Si vous avez un niveau avancé, vous savez déjà quel choix prendre. Cependant si vous débutez vous pouvez vous demander par quoi commencer.

Si votre masse grasseuse est trop élevée, vous pouvez commencer par un déficit calorique.

Si vous avez un taux de masse grasseuse moyen, vous pouvez commencer par un maintien calorique.

Si votre taux de masse grasseuse est faible, vous pouvez commencer par un surplus calorique.

Qu'est-ce que ces termes signifient ? Tous les jours votre corps dépense un certain nombre de calories pour fonctionner. Si votre diète apporte plus de calorie que ce que votre corps en dépense, vous êtes en surplus, si vous diète en apporte autant qu'il en dépense, c'est un maintien. Et pour finir si votre diète apporte moins de calories que ce que votre corps en dépense, vous êtes donc en déficit calorique.

Pour le savoir, il vous suffit de vous peser. Je vous conseille de le faire maximum une fois par semaine (à la même heure du jour préféablement au matin à jeun). Si vous avez pris du poids, vous étiez donc en surplus calorique. Au même poids vous vous êtes maintenu, et si vous avez perdu du poids vous étiez donc en déficit calorique.

Dans tous les cas une activité physique vous sera **grandement** bénéfique.

Car en cas de déficit calorique, faire des exercices avec de lourdes charges fera comprendre à votre corps qu'il a besoin de garder ses muscles. Car le risque en déficit calorique est de perdre du muscle, et donc de devenir plus mou.

En surplus calorique cela fera comprendre à votre corps qu'il a besoin de construire du muscle et non du gras.

Pour le maintien votre *recomposition physique* ne sera que meilleure, c'est à dire que vous allez prendre du muscle et perdre du gras, certes plus lentement que si vous faisiez soit un surplus soit un déficit mais votre activité donnera la nature du résultat.

## Quelques conseils

Sachez que votre corps ne peut pas fonctionner en vitesse accélérée. Cela signifie que ces processus prennent du temps.

Combien de temps ?

En général, vous allez pouvoir prendre entre 1 et 2kg de muscle pur par mois. Si vous prenez plus de masse, ce n'est donc

pas que du muscle.

Pour la perdre de poids je vous déconseille de perdre plus de 1kg par semaine, sinon votre organisme risque de trop en souffrir et vous n'allez pas perdre que de la masse grasseuse.

C'est pour ces raisons qu'il ne sert à rien de faire un surplus trop grand lorsque vous prenez du poids ou un déficit trop conséquent lorsque vous en perdez.

Nous allons maintenant voir les spécificités de chaque plan diététique, puis nous discuterons comment constituer cette diète.

## **Le déficit calorique**

Pour faire une perdre de gras réussie vous allez donc devoir vous trouver en déficit calorique. Pour se faire, vous allez changer votre diète et augmenter votre dépense calorique.

Pour augmenter votre dépense calorique, il vous suffit de bouger plus. C'est à dire de vous entraîner intensivement, mais aussi de rajouter par exemple de la marche avec un tapis inclinée.

Ce n'est pas obligatoire mais l'intérêt étant que plus votre activité physique est élevée, plus votre dépense calorique l'est. Et donc moins vous avez à vous affamer. C'est très important car vous allez pouvoir garder vos glucides (et donc votre source d'énergie).

Pour votre déficit calorique, il faut avoir un fort apport en protéine. Comme cela votre corps aura moins à aller chercher dans vos muscles sa source d'énergie et vous pourrez mieux les conserver. Il vous faudra consommer entre 2.2 et 3 grammes de protéine par kg de poids de corps par jour. C'est à dire que si vous pesez 100kg, vous allez donc viser entre 220 et 300 grammes de protéines par jour.

Les lipides devront être relativement bas, entre 0.4 et 0.7gr

par kg de poids de corps par jour.

Les glucides sont votre source d'énergie, vous allez en consommer le plus possible tout en restant en déficit calorique.

Pour pouvoir être efficace, optimal, faire une sèche relativement confortable et qui puisse durer le temps que vous souhaitez, vous allez viser entre 200 et 500 maximum de déficit calorique. Donc si votre dépense journalière est de 2000, vous allez viser 1800 au plus haut et 1500 au plus bas.

Le déficit calorique va être coûteux pour votre corps, notamment hormonalement parlant. Vous n'allez donc pas vouloir y rester longtemps. Si vous souhaitez faire des périodes longues de sèche, vous allez donc entrecouper par des périodes de maintien. C'est à dire que tous les 2-3 mois vous allez faire une période d'au moins un mois de maintien calorique où votre but sera de stabiliser votre poids.

## **Le maintien**

Le maintien s'effectue en apportant à votre corps autant de calorie qu'il en dépense.

Vous pouvez y gagner du muscle et perdre du gras. Si vous devenez plus fort notamment. Cela sera cependant plus lent.

Pour la diète, vous allez consommer moins de protéines car vous n'avez plus besoin d'autant que pour un déficit calorique. Ici entre 1.6 et 2gr de protéines par kg de poids de corps par jour seront suffisant. En manger plus que cela n'aura aucun effet, donc autant consommer des calories plus intéressantes, comme des glucides.

Pour les lipides, vous allez pouvoir augmenter et consommer

entre 0.4 et 0.8gr par kg de poids de corps par jour.

Pour les glucides, à vous de calculer ce qui complète les calories.

## **Le surplus calorique**

Pour votre surplus calorique les calculs sont les mêmes que pour le maintien, vous allez cependant pousser les glucides encore plus haut pour pouvoir apporter plus de calories que ce que votre corps en dépense.

## **Quels aliments**

Nous allons désormais voir quels sont les meilleurs aliments à consommer.

Il arrive que certaines personnes pensent être *particulières*. C'est à dire que elles, par certains phénomènes, ne prennent ou perdent pas du tout du poids de la même façon que *les autres*.

Dans l'immense majorité des cas, c'est ce fantasme là qui fait qu'elles ne prennent ou perdent pas du poids comme les autres.

Donc, vous **devez** manger *clean*. Qu'est-ce que clean signifie ? Que vous allez majoritairement baser votre diète avec des aliments communs.

Un point d'une importance majeure est **l'hydratation**. Vous devez boire tout au long de la journée pour atteindre selon votre poids de corps entre 1.5 litre et 3 litres. Si vous avez l'habitude d'être en sous hydratation, vous allez au début uriner plus que d'habitude, le temps que votre corps s'habitue à une hydratation suffisante.

Quels sont les aliments communs ? Riz, pomme de terre, pâtes, œufs, légumes, fruits, viandes, poissons ...

C'est à dire les aliments pas très excitants à manger. Il existe des façons de les cuisiner pour les rendre plus attrayants, nous le verrons dans les recettes.

Pourquoi est-ce important de s'en tenir aux bases ? Le résultat que vous allez obtenir en dépend. Vous entreprenez un processus, à vous de voir si vous souhaitez réussir. Inutile de vous dire « je veux des résultats bons sans non plus viser qu'ils soient parfaits » ou toute autre variation, nous ne parlons pas ici de bons vs parfaits, nous parlons de réussir vs recommencer pour échouer encore.

Ce n'est pas une hyperbole, ce n'est pas pour vous motiver.

Je vais vous donner des exemples : quelqu'un de maigre qui souhaite prendre de la masse musculaire. S'il se raconte le fameux « je mange énormément mais je n'arrive jamais à prendre », et qu'il va donc consommer des aliments *sales*, c'est à dire dense en calories, gras, sucré, il ne va donc pas construire du muscle de manière optimale car son métabolisme sera mauvais et le poids qu'il prendra sera majoritairement du gras. Du gras qui lui vaudra donc de devoir faire un déficit calorique bien plus tôt que prévu. Donc encore moins d'occasion de gagner du muscle.

De l'autre côté, quelqu'un qui veut perdre de la masse grasseuse mais ne va pas le faire correctement va surtout perdre ses réserves de glycogène (donc son énergie) et sa masse musculaire. Ce qui est contre-productif car rien que le fait d'avoir de la masse musculaire va entraîner une dépense d'énergie. C'est à dire que le corps va devoir travailler pour entretenir cette masse. Donc plus vous êtes musclés, plus votre corps se dépense, même au repos !

Être lent mais constant donne les meilleurs résultats. Et les

résultats qui tiennent le mieux car vous n'aurez pas à vous précipiter sur une sèche après votre prise de masse ou l'inverse.

Donc, si vous êtes en **maintien** voire encore plus en **prise de masse** : la base absolue de votre alimentation sera constituée de féculent. Vous n'avez pas énormément de protéines (les chiffres dont je vous ai parlé plus tôt sont atteints assez rapidement, à vous de compter votre diète) ni de lipides à consommer. Donc allez-y à fond sur ces **glucides** ultra propres, votre énergie et votre force seront fantastiques.

**Ce point est d'une importance majeure, une alimentation stricte a des effets sur votre force et votre physique que vous n'imaginez même pas dans vos rêves les plus fous (je parle d'effets similaires à une prise de stéroïdes, sans les effets néfastes).**

A cela vous allez rajouter donc des sources de **protéines**. La viande et le poisson sont les sources les plus denses en protéines.

Les **lipides** sont aussi extrêmement importantes, notamment au niveau hormonal (donc comment est-ce que votre corps réagit à ce que vous lui infligez, tant en terme d'entraînement que de diète. Il faut cependant consommer des sources propres de lipides, telles que les œufs (qui contiennent aussi beaucoup de protéines), le beurre, les huiles, etc. Attention, les lipides montent très vite, surveillez-les attentivement.

N'oubliez pas de toujours agrémenter votre alimentation d'autant de légumes et fruits que vous êtes capables de digérer. Car même s'ils ne possèdent pas énormément de calories, ils sont riches en **oligo-éléments**, en **fibres** et en **vitamines**. Ils vont donc vous aider à assimiler au mieux votre diète.

Si vous êtes en **déficit calorique** votre mission est d'atteindre vos protéines. Vous pouvez tout à fait les atteindre en mangeant viandes etc, cependant cela sera coûteux et volumineux. Celles et



ceux qui se plaignent d'avoir faim pendant leur sèche ne se rendent généralement pas compte du volume que représente toutes les protéines à consommer. Pour alléger tout ça et notamment le prix, vous pouvez en recourir aux protéines en poudre pour couvrir une partie de vos besoins.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, répartir votre diète sur le plus grand nombre repas dans la journée n'apporte en réalité aucun bénéfice. Il semblerait même selon les dernières études qu'il y ait plus de bénéfices à consommer beaucoup de protéines en une fois plutôt que de les diviser tout au long de la journée.

Je vous recommanderais grand maximum 4 repas par jour, mais vous pouvez tout autant fonctionner optimalement avec 3, voire même 2.

C'est un gain de temps, je vous encouragerai toujours à fonctionner au plus simple.

Nous allons maintenant voir comment construire votre diète puis nous passerons aux recettes.

Il vous faut **peser** votre aliment. Énormément de personnes veulent perdre ou prendre du poids, mais ne pèsent à aucun moment leur nourriture. Cela signifie qu'ils ne savent ni pourquoi ni comment ils obtiennent les effets qu'ils obtiennent.

Vous devez faire un plan. C'est à dire prédire d'avance combien de riz, combien d'œufs, combien etc. Cela vous fera un total de calories constitué de glucides, protéines et lipides.

Pour faire cette addition vous devez chercher la valeur nutritionnelle de chacun des aliments. Par exemple le riz affiche 352 calories pour 100gr. Nous nous référons toujours à la valeur pour 100gr cru. Pesé cru, et non cuit parce qu'une fois cuit le poids

va dépendre de combien d'eau vous avez utilisé. Ces 100gr sont composés de 0.9gr de lipide, de 7gr de protéine et de 78gr de glucides.

Pour faire votre calculs, si vous manger 150gr de riz il va donc falloir multiplier ces chiffres par 1.5. Si vous n'en manger que 70, multipliez par 0.7.

Et là après avoir lu 10 pages de ce guide, vous vous dites mais **comment savoir de combien de calories** dont j'ai besoin. En effet, la dépense calorique n'est jamais une science exacte, vous n'allez que pouvoir *estimer* combien vous dépenser (et là le maître mot est :) **en moyenne**. C'est à dire que vous allez faire l'expérience de votre dépense calorique.

Comment faire ? Vous allez d'abord faire une estimation (basée sur votre ancienne diète par exemple, ou grosso modo votre ancienne diète si vous n'avez jamais pesé). Cette estimation, mettons 2000 calories, vous allez vous peser au début, puis vous peser une semaine après. Et selon comment votre poids évolue, changer ou non votre diète.

**Attention** ne soyez pas trop hâtif non plus. Si vous n'avez pas *instantanément* les résultats attendus, ne changez pas votre diète du tout au tout. S'il ne se passe rien la première semaine, vous pouvez attendre la deuxième. Si à ce moment là il ne se passe toujours rien, vous pouvez soit augmenter soit baisser **légèrement** votre diète selon l'effet voulu.

Si vous suivez, vous comprenez donc maintenant que vous allez devoir manger beaucoup d'aliments qui n'auront pas énormément de goût ... à moins de les cuisiner.

Que cela soit les féculents en prise de masse ou vos sources de protéines en déficit, vous allez devoir trouver des moyens de rendre tout cela un tant soit peu attrayant.

La solution la plus facile est d'ajouter du gras et du sel, cependant cela ne vous aide aucunement à votre but premier : les résultats de votre transformation physique.

Ce qui peut rendre bien plus facile la consommation de vos féculents (riz, pomme de terre etc) se trouve dans **l'assaisonnement** ainsi que dans les **sauc**es.

Tout dépend de votre goût, mais vous pouvez rajouter des herbes, des épices. Par exemple herbes de Provence avec comme épices du paprika fumé.

Pour la sauce je vous conseillerais de trouver des sauces faibles en calories mais surtout peu grasses comme la sauce tomate que vous pouvez accompagner de basilic.

Pour rajouter du goût mais aussi pas mal de nutriments intéressants, le parmesan est une bonne idée.

Croyez moi, devoir manger 200gr de riz entièrement blanc ou devoir manger 200gr de riz avec herbes, paprika fumé, épices, sauce tomate ainsi que du parmesan, ce n'est pas la même chose !

Rajoutez à tout cela des oignons ainsi que d'autres légumes et vous êtes un vrai chef étoilé.

Maintenant vous allez devoir cuisiner votre source de **protéine**.

La solution la plus facile pour cuisiner sans avoir à rajouter du gras est le airfryer. Si vous souhaitez rajouter du goût et de la texture : à vos casseroles (vous pouvez aussi faire mariner votre viande avant de la mettre dans le airfryer). Prenez une poêle à frire et ajouter *un peu* de matière grasse. En général pour cuire 200gr de viande, 8gr de beurre sera tout à fait suffisant. Si vous avez peur que votre viande accroche, laissez là suffisamment longtemps sur le même côté pour qu'elle puisse frire légèrement avant de la retourner.

L'assaisonnement est le même globalement que pour les féculents. Mon conseil et secret pour avoir une viande tendre est qu'une fois la cuisson est finie, coupez le feu, mettez un peu d'eau

dans votre poêle (voire du lait). Recouvrez là et laissez l'eau s'évaporer. Après environ 5 minutes vous avez une viande à la fois tendre et imbibée de l'assaisonnement que vous y avez mis. Cela peut aussi servir à attendrir les légumes si vous les rajouter avant de recouvrir.

Pour cuisiner vos œufs vous avez tout le choix du monde, ma façon préférée est en œuf mollet.

Cependant, je préfère garder mes œufs pour cuisiner des en-cas.

Car vous pouvez tout à fait manger **riz – légumes – viandes à tous vos repas**. Certaines personnes pensent qu'au petit déjeuner il faut manger des céréales ou quelque chose de léger. Ce n'est absolument pas le cas.

Si vous souhaitez gagner du temps vous pouvez faire ce qu'on appelle du *meal prep* c'est à dire préparer vos repas d'avance pour pouvoir les manger sortis du tupperware. Vous pouvez aussi préparer des en-cas.

Un des en-cas le plus facile et efficace est le suivant :

Préchauffer votre four à 180°. Vous allez prendre un moule et mélanger dedans 8 œufs, 100gr de flocon d'avoine, 200gr de skyr ou de fromage blanc ainsi que de la levure chimique. Vous pouvez y rajouter 20gr de sirop d'érable si vous avez de la place dans vos calories. Enfournez le pour 15 minutes environ et vous avez un merveilleux en-cas riche en tout ce dont vous avez besoin pour devenir fort.

Cela me fait personnellement deux parts, à vous de calculer selon vos besoins.

***Le fasting***

Nous allons désormais voir comment utiliser le jeûne, appeler sur les internets : le *fasting*.

Si vous pratiquez des sports ou tout simplement que vous tenez à vos performances, le déficit calorique est un état que vous n'appréciez pas. Le processus est long et coûteux. Vous allez devoir vous battre pour ne serait-ce que préserver au mieux vos performances selon votre niveau.

Savez qu'il existe une autre possibilité.

Je vous recommande deux protocoles de fasting.

Le premier est le plus complet et tient lieu de *sèche*. Pour se faire, vous allez pendant de 4 à 6 semaines calculer votre diète de l'exacte même manière que si vous étiez en maintien calorique. Vous allez maintenant rajouter des périodes de fasting (une par semaine) où vous ne mangerez aucune calorie pendant de 24h à 72h.

**Attention l'hydratation est ici absolument primordiale.**

Pour la première semaine si vous n'êtes pas habitué, commencez par 24h. C'est à dire que si vous arrêtez de manger dimanche soir, votre prochain repas sera le lundi soir.

La semaine suivante tentez d'augmenter cette durée, potentiellement jusqu'à 72h.

Le deuxième protocole est moins drastique, je l'utilise personnellement comme base de toutes mes surplus caloriques. Il s'agit d'implémenter 72h de fasting à chaque *deload*, c'est à dire tous les 4 à 6 semaines. Cela me permet de bénéficier des effets bénéfiques du fasting (qui sont fantastiques au niveau biologique et hormonal notamment), et aussi venir contrer les effets néfastes

d'un surplus calorique prolongé.