

# Gestion du Poids et Métabolisme

## Équilibre Énergétique

**Principe fondamental:** Poids = Calories ingérées - Calories dépensées

**Pour perdre du poids:** Déficit calorique de 500-750 kcal/jour

**Pour prendre du poids:** Surplus calorique de 300-500 kcal/jour

**Pour maintenir:** Équilibre calorique

**Répartition recommandée pour la perte de poids:**

- Protéines: 25-30% (satiété, préservation musculaire)
- Glucides: 40-45% (énergie, fibres)
- Lipides: 25-30% (hormones, absorption vitamines)

## Stratégies de Perte de Poids

**1. Déficit calorique modéré:**

- 0.5-1kg perte/semaine maximum
- Éviter les régimes trop restrictifs
- Maintenir la masse musculaire

**2. Aliments à privilégier:**

- Légumes non féculents (faible densité calorique)
- Protéines maigres (satiété)
- Céréales complètes (fibres)
- Fruits entiers (vitamines, fibres)

**3. Aliments à limiter:**

- Aliments ultra-transformés
- Boissons sucrées
- Graisses saturées excessives
- Alcool (calories vides)

## Prise de Masse Musculaire

**Surplus calorique:** 300-500 kcal/jour

**Protéines:** 1.6-2.2g/kg de poids corporel

**Entraînement:** Résistance progressive

**Timing nutritionnel:**

- Petit-déjeuner riche en protéines
- Collation pré-entraînement
- Repas post-entraînement (fenêtre anabolique)

- Collation avant coucher (caséine)

**Aliments clés:**

- Œufs entiers (protéines complètes)
- Saumon (protéines + oméga-3)
- Avoine (glucides complexes)
- Amandes (lipides sains + vitamine E)

## Optimisation du Métabolisme

**Facteurs qui augmentent le métabolisme:**

- Masse musculaire (brûle plus de calories au repos)
- Activité physique régulière
- Alimentation équilibrée et régulière
- Sommeil de qualité (7-9h/nuit)
- Hydratation adéquate
- Gestion du stress

**Mythes à éviter:**

- Les aliments "brûle-graisse" n'existent pas
- Le jeûne intermittent n'est pas magique
- Les compléments ne remplacent pas une bonne alimentation
- La perte de poids n'est pas linéaire