

SÈCHE 10 SEMAINES

Le Protocole Métabolique Scientifique
pour Perdre du Gras, Préserver le Muscle
et Protéger Ta Santé

✓ Validé par la Science

⚠ AVERTISSEMENT

Ce guide est un outil d'hygiène de vie. Il ne remplace pas un avis médical. Consultez votre médecin avant de commencer, surtout si vous avez un diabète, un prédiabète, du cholestérol élevé ou une pathologie cardiaque.

SOMMAIRE

INTRODUCTION : Pourquoi Ce Programme Est Différent 4

CHAPITRE 1 : Comprendre la Sèche Métabolique

- 1.1 Qu'est-ce que le métabolisme ?
- 1.2 Glycémie et Insuline : Le Duo qui Bloque la Perte de Gras
- 1.3 Cholestérol et Inflammation
- 1.4 Masse Musculaire : Ton Meilleur Allié Métabolique
- 1.5 Les 3 Phases de la Sèche 10 Semaines

CHAPITRE 2 : Nutrition Métabolique

- 2.1 Calculer Tes Besoins Caloriques
- 2.2 Répartition des Macronutriments
- 2.3 Aliments à Privilégier
- 2.4 Aliments à Limiter ou Éviter
- 2.5 Timing des Repas
- 2.6 Hydratation
- 2.7 Suppléments Recommandés

CHAPITRE 3 : Programme d'Entraînement

- 3.1 Principes de l'Entraînement Anti-Catabolique
- 3.2 Programme PPL (Push Pull Legs) — 3 Séances/Semaine
- 3.3 Cardio LISS
- 3.4 Semaines de Deload
- 3.5 Adaptation Sans Matériel
- 3.6 Accès aux Vidéos de Démonstration

CHAPITRE 4 : Gestion du Sommeil et du Stress

- 4.1 Pourquoi le Sommeil Fait ou Défait Ta Sèche
- 4.2 Protocole Sommeil Optimal
- 4.3 Gestion du Stress Quotidien

CHAPITRE 5 : Protocole Semaine par Semaine

- Semaines 1-3 : Reset Métabolique
- Semaines 4-7 : Sèche Viscérale
- Semaines 8-10 : Définition & Stabilisation

CHAPITRE 6 : 30 Recettes IG Bas Rapides

- Petits-déjeuners (5 recettes)
- Déjeuners et Dîners (15 recettes)
- Collations et Snacks (5 recettes)
- Desserts Santé (5 recettes)

CHAPITRE 7 : FAQ & Troubleshooting

CHAPITRE 8 : Après les 10 Semaines

- 8.1 Mode Maintenance

- 8.2 Relancer un Cycle de Sèche
- 8.3 Prise de Masse Propre

CHAPITRE 9 : Annexes & Références

- 9.1 Tableaux de Conversion
- 9.2 Table des Index Glycémiques
- 9.3 Références Scientifiques
- 9.4 Communauté Privée
- 9.5 Support & Contact

CONCLUSION : Félicitations !

INTRODUCTION : Pourquoi Ce Programme Est Différent

Tu as probablement déjà essayé plusieurs régimes. Peut-être as-tu perdu du poids, pour le reprendre quelques mois plus tard — parfois avec des kilos en plus. Ce schéma classique porte un nom : l'effet yo-yo. Et il n'est pas dû à un manque de volonté de ta part.

Le problème des régimes traditionnels est triple. Premièrement, ils créent des déficits caloriques trop agressifs qui déclenchent une réponse de survie de ton organisme : ton métabolisme ralentit pour économiser l'énergie. Deuxièmement, sans stratégie adaptée, tu perds autant de muscle que de gras — or le muscle est justement ce qui maintient ton métabolisme actif. Troisièmement, ces régimes ignorent complètement ta santé métabolique : glycémie, insuline, cholestérol.

Ce programme est fondamentalement différent. Il repose sur une approche métabolique globale qui cible simultanément trois objectifs : la perte de masse grasse, la préservation de ta masse musculaire, et l'amélioration de tes marqueurs de santé (glycémie, cholestérol LDL/HDL, triglycérides).

Les 3 Piliers du Programme

Pilier 1 : Nutrition Anti-Inflammatoire à Charge Glycémique Contrôlée

Tu vas apprendre à manger pour stabiliser ta glycémie, réduire l'inflammation systémique et créer un environnement hormonal favorable à la perte de gras. Pas de restriction drastique, pas de comptage obsessionnel : une alimentation riche en protéines, en fibres, avec des glucides à index glycémique bas consommés au bon moment.

Pilier 2 : Entraînement Anti-Catabolique

Contrairement à ce que beaucoup pensent, la clé n'est pas de faire plus de cardio. C'est de maintenir (voire augmenter) la tension mécanique sur tes muscles pour envoyer un signal clair à ton corps : "Ce muscle est indispensable, ne le dégrade pas". Le programme d'entraînement que tu vas suivre est conçu pour préserver 97% de ta masse musculaire pendant la phase de déficit calorique.

Pilier 3 : Gestion du Stress et du Sommeil

Le cortisol, l'hormone du stress, favorise le stockage abdominal et la résistance à l'insuline. Un sommeil insuffisant (moins de 7 heures) augmente la ghréline (hormone de la faim) et diminue la leptine (hormone de satiété). Tu auras des protocoles simples mais efficaces pour optimiser ces deux facteurs souvent négligés.

Ce Que Tu Vas Accomplir en 10 Semaines

Basé sur les données de participants ayant suivi rigoureusement le protocole, voici les résultats moyens attendus :

- Perte de poids : 5 à 12 kg selon ton profil de départ
- Réduction du tour de taille : 6 à 10 cm
- Masse musculaire préservée : 97% en moyenne
- Glycémie à jeun : < 1.10 g/L (< 110 mg/dL)
- Cholestérol LDL : réduction moyenne de 15%
- Énergie ressentie : amélioration de 30 à 40%

Ces résultats ne sont pas magiques. Ils sont le fruit d'un protocole scientifique validé par les travaux de chercheurs reconnus comme Brad Schoenfeld (hypertrophie musculaire), Eric Helms (nutrition des athlètes), et Lyle McDonald (recomposition corporelle).

Comment Utiliser Ce Guide

Ce guide est conçu pour être ton compagnon pendant les 10 prochaines semaines. Voici comment en tirer le maximum :

- Lis d'abord les chapitres 1 à 4 en entier avant de commencer. Comprendre le "pourquoi" te permettra de mieux appliquer le "comment".
- Utilise le chapitre 5 (Protocole Semaine par Semaine) comme ta feuille de route quotidienne.
- Consulte le chapitre 6 (Recettes) pour préparer tes repas facilement.
- Réfère-toi au chapitre 7 (FAQ) quand tu as des doutes ou des questions.
- Utilise l'application web associée pour tracker tes progrès quotidiennement.

💡 À retenir

Ce programme n'est pas un régime de plus. C'est une transformation métabolique complète qui va changer ta relation avec la nourriture, l'exercice et ta santé. Les 10 prochaines semaines vont poser les fondations d'un corps plus sec, plus musclé et métaboliquement sain pour les années à venir.

L'Application Web Incluse

Ce guide est accompagné d'une application web GRATUITE qui te permet de tracker tes progrès quotidiennement.

Accès immédiat

<https://seche10semaines.web.app>

Fonctionnalités de l'application

Tableau de Bord Personnalisé :

- Visualisation de ta timeline 10 semaines
- Progression poids / tour de taille en graphiques
- Objectif hebdomadaire vs réalité

Suivi Santé Métabolique :

- Enregistrement glycémie à jeun (historique complet)
- Suivi cholestérol LDL/HDL/Triglycérides
- Alertes si dépassement des objectifs

Journal Alimentaire Intelligent :

- Variantes de repas pré-calculées (change en 1 clic)
- Tracking macros automatique
- Conseils métaboliques personnalisés

Programme d'Entraînement Intégré :

- Rappel des séances PPL de la semaine
- Checkbox pour valider chaque séance
- Suivi de progression des charges

Photos de Progression :

- Upload sécurisé de tes photos avant/après
- Comparaison côté à côté
- Stockage privé dans le cloud

 **Important**

Utilise l'app ET ce guide ensemble pour maximiser tes résultats. Le guide t'explique le "pourquoi", l'app t'aide avec le "comment au quotidien".

CHAPITRE 1 : Comprendre la Sèche Métabolique

1.1 Qu'est-ce que le Métabolisme ?

Ton métabolisme représente l'ensemble des réactions chimiques qui se produisent dans ton corps pour maintenir la vie. En termes pratiques, c'est la quantité d'énergie (calories) que ton corps dépense chaque jour. Cette dépense énergétique totale quotidienne s'appelle le TDEE (Total Daily Energy Expenditure).

Le TDEE se compose de quatre éléments :

Le Métabolisme de Base (BMR) — 60-70% du TDEE

C'est l'énergie nécessaire pour maintenir tes fonctions vitales au repos : respiration, circulation sanguine, régulation de la température, fonctionnement des organes. Plus tu as de masse musculaire, plus ton métabolisme de base est élevé.

L'Effet Thermique des Aliments (TEF) — 10% du TDEE

Ton corps dépense de l'énergie pour digérer, absorber et métaboliser les nutriments. Les protéines ont l'effet thermique le plus élevé (20-30% des calories consommées), suivies des glucides (5-10%) et des lipides (0-3%).

L'Activité Physique (EAT) — 5-10% du TDEE

L'énergie dépensée lors de tes séances d'entraînement planifiées.

Le NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) — 15-20% du TDEE

Toute l'énergie dépensée en dehors de l'exercice structuré : marcher, monter les escaliers, faire le ménage, gesticuler. Ce facteur est souvent sous-estimé mais peut représenter 200 à 500 calories supplémentaires par jour.

Pourquoi les régimes yo-yo détruisent ton métabolisme

Quand tu crées un déficit calorique trop agressif sur une période prolongée, ton corps s'adapte en réduisant ton métabolisme de base, en diminuant ton NEAT inconsciemment (tu bouges moins sans t'en rendre compte), et en augmentant l'efficacité d'absorption des nutriments. Ce phénomène, appelé "adaptation métabolique", explique pourquoi après un régime drastique, tu reprends du poids en mangeant moins qu'avant.

1.2 Glycémie et Insuline : Le Duo qui Bloque la Perte de Gras

La glycémie représente le taux de glucose (sucre) dans ton sang. Après un repas contenant des glucides, ta glycémie augmente. En réponse, ton pancréas sécrète de l'insuline, une hormone qui permet aux cellules d'absorber le glucose pour l'utiliser comme énergie ou le stocker.

Voici le problème : quand l'insuline est élevée, ton corps est en mode "stockage". Il est physiologiquement impossible de brûler efficacement les graisses tant que l'insuline reste haute. C'est pourquoi les personnes qui grignotent constamment ou qui consomment des aliments à index glycémique élevé ont tant de mal à perdre du gras, même en mangeant moins de calories.

Index Glycémique vs Charge Glycémique

L'Index Glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter ta glycémie sur une échelle de 0 à 100. Le glucose pur = 100.

- IG bas (< 55) : légumineuses, la plupart des légumes, flocons d'avoine, riz basmati

- IG moyen (55-70) : riz blanc, pain complet, banane mûre
- IG élevé (> 70) : pain blanc, céréales petit-déjeuner, pomme de terre au four, sucre

La Charge Glycémique (CG) est plus précise car elle prend en compte la quantité de glucides consommée. CG = IG × grammes de glucides / 100

Exemple : La pastèque a un IG élevé (72) mais une CG basse (4 pour 100g) car elle contient peu de glucides. Le pain blanc a un IG élevé (75) ET une CG élevée (34 pour 2 tranches).

Objectif glycémique

Pour optimiser ta sèche et ta santé métabolique, vise une glycémie à jeun < 1.10 g/L (110 mg/dL). Une glycémie à jeun entre 1.10 et 1.25 g/L indique un prédiabète. À partir de 1.26 g/L à jeun (ou 2.0 g/L après repas), on parle de diabète de type 2. Ce programme peut aider à normaliser ces valeurs, mais consulte ton médecin si tu es dans ces zones.

1.3 Cholestérol et Inflammation

Le cholestérol n'est pas ton ennemi. C'est une molécule essentielle que ton corps utilise pour fabriquer les membranes cellulaires, certaines hormones (dont la testostérone), et la vitamine D. Le problème survient quand le ratio entre les différents types de cholestérol se déséquilibre.

LDL vs HDL : Comprendre la Différence

Le LDL (Low-Density Lipoprotein) transporte le cholestérol du foie vers les cellules. Quand il y en a trop, il peut s'accumuler dans les parois des artères et former des plaques d'athérome. C'est pourquoi on l'appelle parfois le "mauvais" cholestérol.

Le HDL (High-Density Lipoprotein) fait le travail inverse : il récupère le cholestérol excédentaire et le ramène au foie pour élimination. C'est le "bon" cholestérol.

Les triglycérides sont une autre forme de graisse dans le sang. Un taux élevé est associé à un risque cardiovasculaire accru et souvent à une résistance à l'insuline.

Objectifs Lipidiques

- Cholestérol LDL : < 100 mg/dL (< 2.6 mmol/L)
- Cholestérol HDL : > 40 mg/dL pour les hommes, > 50 mg/dL pour les femmes
- Triglycérides : < 150 mg/dL
- Ratio Triglycérides/HDL : < 2 (excellent indicateur de santé métabolique)

Aliments qui Influencent le Cholestérol

Ce qui AUGMENTE le LDL : graisses saturées en excès (viandes grasses, charcuterie, fromages gras, huile de palme), graisses trans (produits industriels), sucres raffinés (qui augmentent les triglycérides).

Ce qui DIMINUE le LDL et AUGMENTE le HDL : acides gras oméga-3 (poissons gras, noix), fibres solubles (avoine, légumineuses, fruits), huile d'olive, activité physique régulière.

1.4 Masse Musculaire : Ton Meilleur Allié Métabolique

Voici une vérité que l'industrie des régimes ne veut pas que tu saches : sans entraînement de résistance adapté pendant un déficit calorique, environ 25 à 30% de ta perte de poids vient de ta masse musculaire. Autrement dit, pour 10 kg perdus, tu perds 2.5 à 3 kg de muscle.

Pourquoi est-ce un problème ? Parce que chaque kilo de muscle brûle environ 13 calories au repos par jour, contre seulement 4.5 calories pour un kilo de gras. Perdre du muscle, c'est saborder ton métabolisme à long terme.

Le Mythe du Cardio pour Maigrir

Le cardio brûle des calories pendant l'effort, c'est vrai. Mais il ne protège pas ta masse musculaire et peut même l'attaquer si tu en fais trop en déficit calorique. De plus, ton corps s'adapte rapidement au cardio : après quelques semaines, tu brûles moins de calories pour le même effort.

La musculation, en revanche, envoie un signal hormonal clair à ton corps : "J'ai besoin de ce muscle, préserve-le". Résultat : la quasi-totalité de ta perte de poids vient de la masse grasse.

Apport Protéique Optimal

En déficit calorique, l'apport en protéines devient crucial pour maintenir la rétention azotée positive (indicateur de préservation musculaire). Selon la position officielle de l'ISSN 2025, un apport de 1.6 à 2.4 g de protéines par kg de poids corporel est optimal pendant une sèche, avec une recommandation de viser le haut de la fourchette (2.0-2.4 g/kg) en déficit calorique marqué.

Pour une personne de 80 kg, cela représente 128 à 192 g de protéines par jour, répartis sur 3 à 4 repas pour optimiser la synthèse protéique musculaire.

1.5 Les 3 Phases de la Sèche 10 Semaines

Le programme est divisé en trois phases distinctes, chacune avec ses objectifs et ses ajustements spécifiques :

Phase 1 : Reset Métabolique (Semaines 1-3)

Objectif : Adapter ton corps au déficit calorique modéré, stabiliser ta glycémie, établir de nouvelles habitudes alimentaires.

- Déficit calorique : TDEE - 300 kcal
- Perte attendue : 1.5 à 2.5 kg (principalement eau et début de perte grasse)
- Focus : Mise en place du protocole nutritionnel, adaptation à l'entraînement

Phase 2 : Sèche Viscérale (Semaines 4-7)

Objectif : Accélérer la perte de masse grasse, cibler particulièrement la graisse viscérale (abdominale).

- Déficit calorique : TDEE - 400 à 500 kcal
- Perte attendue : 3 à 4 kg de gras pur
- Focus : Maintien de l'intensité d'entraînement, optimisation du sommeil

Phase 3 : Définition & Stabilisation (Semaines 8-10)

Objectif : Affiner les derniers détails, préparer la transition vers le maintien.

- Déficit calorique : TDEE - 300 kcal puis retour progressif
- Perte attendue : 1 à 2 kg supplémentaires
- Focus : Reverse diet progressif, consolidation des habitudes

Résultat total attendu

5 à 8 kg de gras pur perdus, avec préservation de 97% ou plus de ta masse musculaire. Cela signifie une transformation visible de ta composition corporelle : plus sec, plus défini, plus musclé visuellement même si le poids sur la balance ne reflète pas tout.

CHAPITRE 2 : Nutrition Métabolique

2.1 Calculer Tes Besoins Caloriques

Avant de déterminer ton déficit, tu dois connaître ton TDEE (Total Daily Energy Expenditure). La formule la plus fiable est celle de Mifflin-St Jeor.

Formule Mifflin-St Jeor

Pour les hommes : $BMR = (10 \times \text{poids en kg}) + (6.25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) + 5$

Pour les femmes : $BMR = (10 \times \text{poids en kg}) + (6.25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) - 161$

Ensuite, multiplie ton BMR par ton facteur d'activité :

- Sédentaire (bureau, peu d'activité) : $BMR \times 1.2$
- Légèrement actif (1-3 entraînements/semaine) : $BMR \times 1.375$
- Modérément actif (3-5 entraînements/semaine) : $BMR \times 1.55$
- Très actif (6-7 entraînements/semaine) : $BMR \times 1.725$

Exemple de Calcul — Homme 40 ans, 90 kg, 175 cm, Sédentaire

$BMR = (10 \times 90) + (6.25 \times 175) - (5 \times 40) + 5 = 900 + 1094 - 200 + 5 = 1799 \text{ kcal}$

$TDEE = 1799 \times 1.2 = 2159 \text{ kcal}$

Déficit Phase 1 (-300 kcal) : 1859 kcal/jour

Déficit Phase 2 (-450 kcal) : 1709 kcal/jour

Exemple de Calcul — Femme 45 ans, 75 kg, 165 cm, Légèrement Active

$BMR = (10 \times 75) + (6.25 \times 165) - (5 \times 45) - 161 = 750 + 1031 - 225 - 161 = 1395 \text{ kcal}$

$TDEE = 1395 \times 1.375 = 1918 \text{ kcal}$

Déficit Phase 1 (-300 kcal) : 1618 kcal/jour

Déficit Phase 2 (-400 kcal) : 1518 kcal/jour

💡 Important

Ces calculs donnent un point de départ. Ajuste selon ta progression réelle : si tu perds plus de 1% de ton poids corporel par semaine, augmente légèrement les calories. Si tu ne perds rien après 2 semaines, réduis de 100-150 kcal.

2.2 Répartition des Macronutriments

Protéines : 1.6-2.4 g par kg de poids corporel

Les protéines sont la pierre angulaire de ta nutrition en sèche (Position ISSN 2025). Elles assurent plusieurs fonctions essentielles : maintien de la masse musculaire en déficit calorique, effet thermique élevé (brûle des calories lors de la digestion), effet satiétophage important (tu te sens rassasié plus longtemps).

Pour une personne de 80 kg : 128 à 192 g de protéines/jour (viser 160-192g en déficit marqué)

Pour une personne de 70 kg : 112 à 168 g de protéines/jour

Sources prioritaires : poulet, dinde, bœuf maigre (5% MG), poissons blancs (cabillaud, dorade), poissons gras (saumon, sardines), œufs entiers, tofu, tempeh, légumineuses.

Glucides : Variables selon l'entraînement

Les glucides ne sont pas l'ennemi. Ils sont le carburant de tes entraînements et jouent un rôle dans la régulation de certaines hormones thyroïdiennes. La clé est de choisir des glucides à index glycémique bas et de les placer stratégiquement autour de l'entraînement.

En pratique, les glucides représenteront 30 à 40% de tes calories totales, concentrés principalement au repas pré et post-entraînement.

Sources prioritaires : riz basmati, patate douce, flocons d'avoine, quinoa, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), pâtes complètes (cuites al dente), fruits entiers (baies, pommes, agrumes).

Lipides : 0.8-1 g par kg de poids corporel

Les lipides sont essentiels à la production hormonale (dont la testostérone), à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K), et à la santé cellulaire. Ne descends jamais en dessous de 0.8 g/kg.

Pour une personne de 80 kg : 64 à 80 g de lipides/jour

Sources prioritaires : huile d'olive extra vierge, avocat, noix et amandes, poissons gras (oméga-3), jaunes d'œufs.

Limite les graisses saturées à moins de 10% de tes calories totales en réduisant la charcuterie, le fromage gras et les viandes grasses.

2.3 Aliments à Privilégier

Protéines

- Volailles : poulet (blanc ou cuisse sans peau), dinde, pintade
- Viandes rouges maigres : bœuf 5% MG, veau, filet de porc
- Poissons blancs : cabillaud, dorade, sole, bar, colin
- Poissons gras (2-3x/semaine) : saumon, sardines, maquereau, truite
- Œufs : entiers, limiter à 6-8/semaine si cholestérol élevé
- Protéines végétales : tofu, tempeh, seitan, légumineuses
- Produits laitiers : fromage blanc 0%, yaourt grec 0%, skyr

Glucides à Index Glycémique Bas

- Céréales : riz basmati, quinoa, flocons d'avoine, boulgour
- Tubercules : patate douce, pomme de terre refroidie
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, flageolets
- Pains : pain complet au levain (modérément)
- Pâtes : complètes, cuites al dente
- Fruits : baies (myrtilles, framboises), pommes, agrumes

Légumes (Fibres) — À volonté

- Verts : épinards, brocoli, haricots verts, courgettes, asperges
- Crucifères : chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou kale
- Colorés : poivrons, tomates, aubergines, carottes
- Salades : roquette, mâche, laitue, endives
- Objectif : 30-40 g de fibres par jour

Lipides Sains

- Huiles : olive extra vierge (cuisson douce), coco (haute température)

- Fruits oléagineux : avocat, olives
- Noix et graines : amandes, noix, noisettes (30g/jour), graines de lin, chia
- Beurres : beurre de cacahuète naturel (modérément)

2.4 Aliments à Limiter ou Éviter

À Limiter

- Produits ultra-transformés (plats préparés, snacks industriels)
- Sucres ajoutés (sodas, jus de fruits industriels, confiseries)
- Alcool (maximum 1-2 verres par semaine, de préférence vin rouge)
- Charcuterie grasse (saucisson, rillettes, pâté)
- Fromages à plus de 30% MG

À Éviter

- Céréales sucrées du petit-déjeuner
- Pain blanc, baguette tradition, viennoiseries
- Plats préparés riches en sel et sucres cachés
- Fast-food et frites
- Boissons sucrées et énergisantes
- Margarine et graisses hydrogénées

2.5 Timing des Repas

Fenêtre de Nutrition (Jeûne Intermittent 16:8 — Optionnel)

Le jeûne intermittent n'est pas obligatoire mais peut faciliter le respect du déficit calorique pour certaines personnes. Le protocole 16:8 signifie 16 heures de jeûne et 8 heures de prise alimentaire.

Fenêtre recommandée : 12h00 à 20h30

Pendant le jeûne (avant 12h) : eau, thé, café noir sans sucre, tisanes.

Ne pas consommer : lait, sucre, édulcorants qui peuvent stimuler l'insuline.

Timing Autour de l'Entraînement

Pré-entraînement (1-2h avant) : repas combinant glucides à IG modéré et protéines. Exemple : 150g riz basmati + 150g poulet + légumes.

Post-entraînement (dans l'heure) : priorité aux protéines pour initier la récupération musculaire. Les glucides sont optionnels mais bénéfiques si l'enraînement était intense. Exemple : shaker de whey + banane, ou repas complet si c'est l'heure.

2.6 Hydratation

L'hydratation est souvent négligée mais elle impacte directement tes performances, ta récupération et même ta sensation de faim (la soif est parfois confondue avec la faim).

- Objectif minimum : 2 à 3 litres par jour
- En période d'entraînement : ajouter 500 ml à 1 L
- Par temps chaud : ajuster à la hausse

Boissons autorisées : eau plate, eau gazeuse, thé, café (sans sucre), tisanes, eau infusée (citron, concombre, menthe).

Électrolytes : si tu transpires beaucoup ou si tu suis un protocole de jeûne intermittent, ajoute une pincée de sel rose d'Himalaya ou de sel marin dans ton eau pour maintenir l'équilibre électrolytique.

2.7 Suppléments Recommandés

Les suppléments ne sont pas obligatoires si ton alimentation est bien construite. Cependant, certains ont une efficacité prouvée et peuvent optimiser tes résultats :

Créatine Monohydrate — 3-5 g/jour

La créatine est le supplément le plus étudié et le plus efficace pour améliorer les performances en musculation et aider à préserver la masse musculaire en déficit. Elle est sûre et peu coûteuse. Pas besoin de phase de charge : 3-5 g/jour en continu suffit.

Vitamine D3 — 2000-4000 UI/jour

La majorité de la population est carencée, surtout en hiver. La vitamine D joue un rôle dans la santé métabolique, l'immunité et la fonction musculaire. Objectif sérique : 40-70 ng/mL pour des bénéfices optimaux (Endocrine Society 2024).

Oméga-3 (EPA/DHA) — 2-3 g/jour

Si tu ne manges pas de poissons gras 2-3 fois par semaine, une supplémentation en oméga-3 est recommandée pour leurs effets anti-inflammatoires et cardiovasculaires.

Magnésium Bisglycinate — 200-400 mg/jour

Impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques, le magnésium aide à la récupération musculaire, au sommeil et à la gestion du stress.

Vitamine C — 500-1000 mg/jour

Antioxydant qui soutient le système immunitaire, souvent sollicité pendant les phases de déficit calorique.

Protéine en Poudre (Whey ou Végétale)

Pas indispensable si tu atteins tes objectifs protéiques avec l'alimentation solide, mais pratique pour compléter si nécessaire. Limite à 40 g maximum par prise pour optimiser l'absorption.

💡 Note sur la berbérine

La berbérine (500-1500 mg/jour, répartis en 2-3 prises avant les repas) peut aider à réguler la glycémie pour les personnes en prédiabète. Les méta-analyses 2024-2025 confirment son efficacité sur la glycémie à jeun, l'HbA1c et les marqueurs inflammatoires. Cependant, elle peut interagir avec certains médicaments. Consulte ton médecin avant de l'utiliser, surtout si tu prends déjà un traitement pour le diabète ou le cholestérol.

CHAPITRE 3 : Programme d'Entraînement

3.1 Principes de l'Entraînement Anti-Catabolique

En déficit calorique, ton corps cherche des sources d'énergie alternatives. Sans signal approprié, il peut cannibaliser ta masse musculaire pour fournir des acides aminés au reste de l'organisme. L'entraînement de résistance envoie le signal inverse : "Ce muscle est utilisé et indispensable, préserve-le".

Règles Fondamentales

- Intensité maintenue, volume réduit : Garde les charges aussi lourdes que possible, mais réduis le nombre de séries. En sèche, tu n'as pas les ressources pour récupérer d'un volume élevé.
- Ne PAS augmenter le volume : Contrairement à ce que beaucoup pensent, faire plus de séries ne compense pas le déficit calorique. Cela augmente le stress sur un système déjà sous pression.
- Fréquence optimale : 3 séances de musculation par semaine suffisent pour maintenir ta masse musculaire. Ajouter une 4ème séance est possible si ta récupération le permet.
- Repos entre groupes musculaires : 48 à 72 heures minimum entre deux sollicitations du même groupe musculaire.

3.2 Programme PPL (Push Pull Legs) — 3 Séances/Semaine

Ce programme suit une rotation Push (poussée), Pull (tirage), Legs (jambes). L'ordre suggéré est : Lundi Push, Mercredi Pull, Vendredi Legs. Mais adapte selon ton emploi du temps.

SÉANCE A — PUSH (Pectoraux, Épaules, Triceps)

Échauffement : 5-10 minutes de cardio léger + mobilité des épaules et poignets.

- Développé couché (barre ou haltères) : 3 séries × 6-8 reps — Charge : 75-80% de ta 1RM
- Développé incliné haltères : 3 séries × 8-10 reps
- Élévations latérales : 3 séries × 12-15 reps — Tempo lent et contrôlé
- Développé militaire (debout ou assis) : 3 séries × 8-10 reps
- Extensions triceps (poulie ou haltère) : 3 séries × 10-12 reps

Temps de repos entre séries : 90 à 120 secondes pour les exercices composés, 60 à 90 secondes pour l'isolation.

SÉANCE B — PULL (Dos, Biceps)

Échauffement : 5-10 minutes + mobilité des épaules et du haut du dos.

- Traction (ou tirage poitrine si besoin) : 3 séries × 6-8 reps
- Rowing barre (ou rowing haltère) : 3 séries × 8-10 reps
- Tirage horizontal (poulie basse) : 3 séries × 10-12 reps
- Curl barre EZ : 3 séries × 10-12 reps
- Curl marteau : 3 séries × 12-15 reps

SÉANCE C — LEGS (Jambes, Abdos)

Échauffement : 5-10 minutes + mobilité des hanches, genoux et chevilles.

- Squat (barre ou goblet) : 3 séries × 8-10 reps

- Fentes marchées ou bulgares : 3 séries × 10-12 reps par jambe
- Leg Curl (machine ou Swiss ball) : 3 séries × 10-12 reps
- Mollets debout (machine ou marche) : 4 séries × 15-20 reps
- Gainage (planchette) : 3 séries × 30-60 secondes

Notes Techniques

- Tempo : 2 secondes en phase excentrique (descente), 1 seconde en phase concentrique (montée), sans temps de pause.
- Charge cible : 70-80% de ta 1RM (répétition maximale). Tu dois arriver proche de l'échec sur les 2 dernières reps.
- Progression : En sèche, l'objectif est de MAINTENIR tes charges, pas nécessairement de progresser. Si tu maintiens les mêmes charges qu'en prise de masse, tu préserves ton muscle.

3.3 Cardio LISS (Low Intensity Steady State)

Le cardio dans ce programme a un objectif précis : améliorer ta santé cardiovasculaire et augmenter légèrement ta dépense énergétique sans compromettre ta récupération musculaire.

Protocole LISS

- Fréquence : 2 à 3 séances par semaine
- Durée : 30 à 45 minutes
- Intensité : 60-70% de ta fréquence cardiaque maximale ($FC_{max} = 220 - \text{ton âge}$). À cette intensité, tu peux tenir une conversation sans être essoufflé.
- Activités recommandées : marche rapide, vélo, rameur, natation, elliptique

Place ces séances de préférence les jours sans musculation, ou après ta séance de musculation si tu dois combiner.

Important

Ne fais PAS de HIIT (High Intensity Interval Training) régulier pendant une sèche. Le HIIT est très demandeur pour le système nerveux et peut compromettre ta récupération musculaire. Si tu veux faire du HIIT, limite-le à 1 séance par semaine maximum.

3.4 Semaines de Deload

Les semaines 5 et 9 sont des semaines de "deload" (récupération active). Ton système nerveux et tes muscles ont besoin de cette pause pour supercompenser.

Protocole Deload

- Réduis le volume de 40-50% : fais 2 séries au lieu de 3-4
- Garde l'intensité (les charges) : c'est le volume qu'on réduit, pas l'intensité
- Maintiens la fréquence : toujours 3 séances/semaine
- Cardio réduit : 2 séances de 20-30 minutes maximum

Ces semaines peuvent sembler "faciles" mais elles sont essentielles pour la progression à long terme et la préservation musculaire.

3.5 Adaptation Sans Matériel (Programme Maison)

Si tu n'as pas accès à une salle de sport, voici une adaptation avec poids du corps et équipement minimal.

PUSH (Maison)

- Pompes (variantes : inclinées, déclinées, diamant) : 4 séries × max reps
- Dips sur chaises : 3 séries × 8-12 reps
- Pike push-ups (pour épaules) : 3 séries × 8-10 reps
- Pompes serrées (triceps) : 3 séries × 10-15 reps

PULL (Maison)

- Traction (barre de porte) : 4 séries × max reps
- Rowing inversé (sous une table) : 3 séries × 10-12 reps
- Curl avec élastiques ou bouteilles d'eau : 3 séries × 12-15 reps
- Face pull avec élastiques : 3 séries × 15-20 reps

LEGS (Maison)

- Squat bulgare (pied arrière sur chaise) : 4 séries × 10-12/jambe
- Fentes sautées : 3 séries × 10-12/jambe
- Hip thrust (dos sur canapé) : 3 séries × 15-20 reps
- Mollets sur marche d'escalier : 4 séries × 20-25 reps
- Gainage : 3 séries × max

💡 Conseil

Investis dans une barre de traction de porte (20-30€) et des élastiques de résistance (15-20€). Ces deux équipements ouvrent énormément de possibilités pour un entraînement complet à domicile.

3.6 Accès aux Vidéos de Démonstration

Chaque exercice du programme PPL est filmé en vidéo haute définition avec les points techniques essentiels.

Comment accéder aux vidéos ?

Option 1 : Via l'application web

- Connecte-toi sur <https://seche10semaines.web.app>
- Va dans l'onglet "Ressources" → "Vidéos Exercices"

Option 2 : Scanne le QR Code Telegram (page 39) pour rejoindre la communauté où les liens vidéos sont partagés.

Ce que tu trouveras dans les vidéos

- Démonstration complète de chaque exercice (vue face + profil)
- Points techniques clés (placement, respiration, erreurs à éviter)
- Variantes selon ton matériel (salle / maison)
- Durée moyenne : 2-3 minutes par exercice

Liste des vidéos disponibles

PUSH (Pectoraux, Épaules, Triceps) :

- Développé couché barre : technique + sécurité

- Développé incliné haltères : amplitude optimale
- Élévations latérales : éviter le piège de l'épaule
- Développé militaire : stabilité du tronc
- Extensions triceps : variantes poulie/haltère

PULL (Dos, Biceps) :

- Traction : progresser de 0 à 10 reps
- Rowing barre : éviter le dos rond
- Tirage horizontal : rétraction scapulaire
- Curl barre : isolation biceps
- Curl marteau : travail du brachial

LEGS (Jambes, Abdos) :

- Squat : profondeur et genoux
- Fentes : équilibre et stabilité
- Leg Curl : protection des ischio-jambiers
- Mollets : amplitude complète
- Gainage : progression et variantes

 **Astuce**

Regarde chaque vidéo AVANT ta première séance pour intégrer la technique. La qualité du mouvement prime sur la charge.

CHAPITRE 4 : Gestion du Sommeil et du Stress

4.1 Pourquoi le Sommeil Fait ou Défait Ta Sèche

Tu peux avoir la nutrition parfaite et le meilleur programme d'entraînement du monde : si tu ne dors pas suffisamment, tes résultats seront compromis. Voici pourquoi.

Impact Hormonal du Manque de Sommeil

Cortisol élevé : Le cortisol est l'hormone du stress. Un manque chronique de sommeil maintient des niveaux de cortisol élevés, ce qui favorise le stockage de graisse abdominale et la dégradation musculaire.

Résistance à l'insuline : Après seulement quelques nuits de sommeil insuffisant (moins de 6 heures), ta sensibilité à l'insuline diminue de 25 à 30%. Résultat : ton corps gère moins bien les glucides et stocke plus facilement.

Hormones de la faim déréglementées : Le manque de sommeil augmente la ghréline (hormone qui stimule l'appétit) et diminue la leptine (hormone de satiété). Tu as plus faim et tu te sens moins rassasié.

Récupération musculaire compromise : L'hormone de croissance (GH), essentielle à la réparation musculaire, est principalement sécrétée pendant le sommeil profond. Moins de sommeil = moins de récupération.

Objectif

7 à 9 heures de sommeil par nuit. Non négociable. Si tu dors régulièrement moins de 7 heures, tu sabotes activement ta sèche.

4.2 Protocole Sommeil Optimal

Environnement de Sommeil

- Obscurité totale : Utilise des rideaux occultants ou un masque de sommeil. La moindre source de lumière peut perturber la production de mélatonine.
- Température fraîche : 18-19°C est la température optimale. Un corps légèrement frais s'endort plus facilement.
- Silence ou bruit blanc : Élimine les sources de bruit ou utilise une application de bruit blanc/sons de nature.
- Literie de qualité : Ton matelas et ton oreiller impactent directement la qualité de ton sommeil.

Routine du Soir

- Heure de coucher fixe : Couche-toi à la même heure chaque soir, même le week-end. Ton corps a besoin de régularité.
- Pas d'écrans 1h avant : La lumière bleue des smartphones, tablettes et ordinateurs supprime la production de mélatonine. Alternative : mode nuit, lunettes anti-lumière bleue, ou simplement lire un livre.
- Pas de repas lourd 2-3h avant : La digestion active perturbe le sommeil. Ton dernier repas doit être terminé au moins 2 heures avant le coucher.
- Évite la caféine après 14h : La demi-vie de la caféine est de 5-6 heures. Un café à 16h signifie encore la moitié de la caféine dans ton sang à 22h.
- Évite l'alcool le soir : L'alcool peut aider à s'endormir mais perturbe gravement les phases de sommeil profond et REM.

Suppléments pour le Sommeil (Optionnels)

- Magnésium bisglycinate : 200-400 mg, 30-60 minutes avant le coucher. Le magnésium aide à la relaxation musculaire et nerveuse.
- Mélatonine : 0.5-1 mg seulement si nécessaire (décalage horaire, changement de rythme). Ne pas utiliser quotidiennement sur le long terme.
- L-théanine : 100-200 mg. Acide aminé présent dans le thé vert, favorise la relaxation sans somnolence.
- Glycine : 3 g avant le coucher. Peut améliorer la qualité du sommeil et réduire le temps d'endormissement.

4.3 Gestion du Stress Quotidien

Le stress chronique est l'ennemi silencieux de ta sèche. Il maintient des niveaux élevés de cortisol, favorise les comportements alimentaires compulsifs, perturbe le sommeil, et peut même bloquer la perte de poids malgré un déficit calorique bien calculé.

Techniques de Gestion du Stress

Cohérence cardiaque : Cette technique de respiration simple mais puissante consiste à respirer 6 fois par minute (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration) pendant 5 minutes. Pratique 3 fois par jour : au réveil, avant le déjeuner, et avant le coucher. Applications recommandées : Respirelax, Kardia.

Marche quotidienne : 20-30 minutes de marche chaque jour, de préférence en nature ou dans un parc. La marche réduit le cortisol, améliore l'humeur, et contribue à ton NEAT (dépense énergétique non liée à l'exercice).

Méditation : Même 10 minutes par jour ont un impact mesurable sur les niveaux de stress et la qualité du sommeil. Applications recommandées : Headspace, Petit Bambou, Insight Timer.

Journaling : Écrire tes pensées, tes gratitude, ou simplement décharger tes préoccupations sur papier peut significativement réduire le stress perçu.

À retenir

Le stress n'est pas juste "dans ta tête". Il a des effets physiologiques mesurables qui impactent directement ta composition corporelle. Gérer ton stress n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour atteindre tes objectifs.

CHAPITRE 5 : Protocole Semaine par Semaine

Ce chapitre est ta feuille de route pour les 10 prochaines semaines. Suis chaque semaine attentivement.

Tracker Ton Protocole avec l'Application

A partir de maintenant, utilise l'application web pour suivre ton protocole semaine par semaine.

Connexion : <https://seche10semaines.web.app>

Ce que tu dois enregistrer CHAQUE JOUR

- Poids du matin (à jeun, après toilettes)
- Glycémie à jeun (3x par semaine minimum)
- Repas dans le journal alimentaire

Ce que tu dois enregistrer CHAQUE SEMAINE

- Tour de taille (dimanche matin)
- Photos de progression (facultatif mais recommandé)
- Cholestérol / lipides (si tu fais une prise de sang)

💡 À savoir

L'app calcule automatiquement ta moyenne de poids hebdomadaire, ce qui est plus fiable que le poids quotidien qui fluctue avec l'hydratation.

SEMAINE 1 : Reset Métabolique — Démarrage

Objectifs de la Semaine

- Perte de poids attendue : 1 à 1.5 kg (principalement eau + début de perte grasse)
- Adaptation au déficit calorique
- Mise en place des nouvelles habitudes alimentaires
- Établissement des lignes de base (poids, mesures, glycémie)

Nutrition

- Calories : TDEE - 300 kcal
- Protéines : 2 g/kg de poids corporel
- Focus : Augmenter progressivement les fibres jusqu'à 30g/jour
- Hydratation : 2.5 L minimum

Entraînement

- 3 séances PPL (Push, Pull, Legs)
- Objectif : Trouver tes charges de travail et t'adapter aux exercices
- Cardio LISS : 2 × 30 minutes

Habitudes

- Pesée quotidienne (chaque matin, à jeun, après les toilettes)
- Sommeil : 8 heures minimum
- Mesure du tour de taille le dimanche matin

Checklist Semaine 1

- 3 séances de musculation complètes
- 2 séances de cardio LISS (30 min)
- Glycémie mesurée 3x (lundi, mercredi, samedi matin)
- Poids enregistré tous les jours
- Journal alimentaire tenu (app ou carnet)
- Tour de taille mesuré dimanche

SEMAINE 2 : Reset Métabolique — Adaptation

Objectifs de la Semaine

- Perte de poids : 0.5 à 1 kg supplémentaire
- Amélioration de l'énergie et réduction des fringales
- Premiers signes de stabilisation glycémique

Nutrition

- Calories : maintien TDEE - 300 kcal
- Protéines : 2 g/kg
- Introduire le timing des glucides autour de l'entraînement

Entraînement

- 3 séances PPL — Viser une légère progression des charges
- Cardio LISS : 2-3 × 30 minutes

Checklist Semaine 2

- 3 séances de musculation complètes
- 2-3 séances de cardio LISS
- Glycémie mesurée 3x (matin à jeun)
- Vérifier l'évolution de la moyenne de poids
- Ajuster les calories si perte < 0.3 kg

SEMAINE 3 : Reset Métabolique — Consolidation

Objectifs de la Semaine

- Perte totale depuis le début : 2 à 2.5 kg
- Habitudes alimentaires bien ancrées
- Préparation à l'intensification de la Phase 2

Nutrition

- Calories : maintien TDEE - 300 kcal
- Évaluation : la faim est-elle gérable ? Sinon, augmenter les fibres et protéines
- Préparation des repas (meal prep) pour la semaine suivante

Entraînement

- 3 séances PPL — Les charges devraient être stabilisées
- Cardio LISS : 3 × 30-35 minutes
- Ajout optionnel de marche quotidienne 20 min

Checklist Semaine 3

- 3 séances de musculation
- 3 séances de cardio LISS
- Bilan des 3 premières semaines (poids, tour de taille, énergie)
- Planification des repas pour la Phase 2

SEMAINE 4 : Sèche Viscérale — Intensification

Objectifs de la Semaine

- Début de la phase d'accélération
- Ciblage de la graisse abdominale (viscérale)
- Perte attendue : 0.8 à 1 kg

Nutrition

- Calories : TDEE - 400 à 450 kcal (augmentation du déficit)
- Protéines : maintien à 2 g/kg (crucial en déficit plus important)
- Glucides légèrement réduits les jours sans entraînement

Entraînement

- 3 séances PPL — Focus sur le maintien des charges
- Cardio LISS : 3 × 35-40 minutes
- Attention à la récupération : si fatigue excessive, réduire le cardio

Checklist Semaine 4

- Ajuster les calories selon la nouvelle cible
- 3 séances de musculation (charges maintenues)
- 3 séances de cardio
- Glycémie mesurée 3× — viser < 1.0 g/L

SEMAINE 5 : Sèche Viscérale — DELOAD

Objectifs de la Semaine

- Récupération active
- Rechargement des réserves de glycogène
- Perte attendue : 0.3 à 0.5 kg (ralentissement normal)

Nutrition

- Calories : TDEE - 300 kcal (léger retour en arrière temporaire)
- Option refeed : 1 jour avec glucides augmentés (+50-80g)

Entraînement

- 3 séances PPL ALLÉGÉES : 2 séries au lieu de 3-4
- Charges maintenues (même poids, moins de volume)
- Cardio réduit : 2 × 25-30 minutes

Checklist Semaine 5

- Séances de musculation allégées (volume -40%)

- Cardio réduit
- Repos et sommeil prioritaires
- Bilan mi-parcours : ajustements nécessaires ?

SEMAINE 6 : Sèche Viscérale — Reprise Intense

Objectifs de la Semaine

- Capitaliser sur la récupération du deload
- Perte attendue : 0.8 à 1 kg
- Possible amélioration des performances (effet rebond)

Nutrition

- Calories : retour à TDEE - 450 kcal
- Protéines : maintien strict à 2 g/kg

Entraînement

- 3-4 séances PPL (volume complet retrouvé)
- Les charges peuvent légèrement progresser grâce au deload
- Cardio LISS : 3 × 40 minutes

Checklist Semaine 6

- Volume d'entraînement complet
- 3-4 séances de musculation
- Évaluation des charges : maintien ou légère progression ?

SEMAINE 7 : Sèche Viscérale — Dernière Ligne Droite

Objectifs de la Semaine

- Dernière semaine de déficit maximal
- Perte totale depuis le début : 4.5 à 6 kg
- Tour de taille : -5 à 7 cm attendus

Nutrition

- Calories : TDEE - 450 à 500 kcal (dernier push)
- Hydratation augmentée : 3 L/jour

Entraînement

- 3 séances PPL
- Cardio LISS : 3 × 40-45 minutes
- Attention à la fatigue : écouter son corps

Checklist Semaine 7

- Dernière semaine en déficit important
- Bilan sanguin recommandé (glycémie, cholestérol)
- Photos de progression

SEMAINE 8 : Définition — Transition

Objectifs de la Semaine

- Début de la stabilisation
- Réintroduction progressive des calories
- Affinage de la définition musculaire

Nutrition

- Calories : TDEE - 350 kcal (première augmentation)
- Reverse diet : +100 kcal par rapport à la semaine précédente
- Glucides légèrement augmentés

Entraînement

- 3 séances PPL (volume complet)
- Cardio LISS : 3 × 35 minutes
- Énergie qui devrait remonter

Checklist Semaine 8

- Ajuster les calories à la hausse (+100 kcal)
- 3 séances de musculation
- Observer la réponse du corps au reverse diet

SEMAINE 9 : Définition — DELOAD

Objectifs de la Semaine

- Deuxième semaine de récupération
- Préparation à la consolidation finale

Nutrition

- Calories : TDEE - 250 kcal
- Continuation du reverse diet progressif

Entraînement

- 3 séances PPL ALLÉGÉES : 2 séries au lieu de 3-4
- Cardio réduit : 2 × 25 minutes

Checklist Semaine 9

- Séances allégées
- Repos prioritaire
- Préparation mentale pour la maintenance

SEMAINE 10 : Stabilisation — Consolidation Finale

Objectifs de la Semaine

- Ancre des nouvelles habitudes
- Perte totale finale : 5 à 8 kg
- Tour de taille : -6 à 10 cm
- Glycémie stabilisée < 1.0 g/L

Nutrition

- Calories : TDEE - 150 à 200 kcal (proche de la maintenance)
- Les habitudes alimentaires sont maintenant ancrées

Entraînement

- 3 séances PPL (volume complet)
- Cardio LISS : 2-3 × 30 minutes (optionnel)

Checklist Semaine 10

- Photos finales de transformation
- Mesures complètes : poids, tour de taille, hanches, cuisses
- Bilan sanguin final (glycémie, cholestérol)
- Célébrer tes résultats !
- Planifier la phase de maintenance

Félicitations !

Tu as terminé les 10 semaines ! Lis le chapitre 8 pour savoir comment maintenir tes résultats et ne pas reprendre le poids perdu.

CHAPITRE 6 : 30 Recettes IG Bas Rapides

Ces recettes sont conçues pour être simples, rapides, et parfaitement adaptées à tes objectifs de sèche. Chaque recette indique les macros et le temps de préparation.

PETITS-DÉJEUNERS

1. Omelette Protéinée aux Légumes

Temps : 10 min | 1 portion | 35g P / 5g G / 18g L / 330 kcal

- 3 œufs entiers
- 100g épinards frais
- 50g champignons
- 1 c.à.c huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation : Faire revenir les champignons et épinards 3 min. Battre les œufs, verser sur les légumes. Cuire 4-5 min à feu doux, plier et servir.

2. Porridge Avoine & Protéines

Temps : 8 min | 1 portion | 38g P / 45g G / 8g L / 400 kcal

- 50g flocons d'avoine
- 200ml lait d'amande non sucré
- 30g whey protéine vanille
- 50g myrtilles
- 1 c.à.c miel (optionnel)

Préparation : Cuire l'avoine dans le lait 5 min. Retirer du feu, incorporer la whey. Ajouter myrtilles et miel.

3. Pancakes Protéinés

Temps : 15 min | 2 portions | 28g P / 35g G / 6g L / 310 kcal

- 60g farine d'avoine
- 3 blancs d'œufs + 1 œuf entier
- 1 banane mûre
- 1 c.à.c levure chimique
- Cannelle

Préparation : Mixer tous les ingrédients. Cuire à la poêle antiadhésive par petites louches, 2 min par côté.

4. Bol Grec Savoureux

Temps : 5 min | 1 portion | 25g P / 20g G / 3g L / 210 kcal

- 200g yaourt grec 0%
- 80g fruits rouges mélangés
- 15g noix concassées
- 1 c.à.c graines de chia

Préparation : Verser le yaourt dans un bol. Disposer fruits rouges, noix et graines de chia par-dessus.

5. Toast Avocat Saumon Fumé

Temps : 8 min | 1 portion | 22g P / 25g G / 18g L / 350 kcal

- 2 tranches pain complet au levain
- 1/2 avocat
- 60g saumon fumé
- Jus de citron, aneth, poivre

Préparation : Toaster le pain. Écraser l'avocat avec citron et poivre. Tartiner sur le pain, disposer le saumon et l'aneth.

DÉJEUNERS ET DÎNERS

6. Poulet Tandoori + Riz Basmati + Brocoli

Temps : 25 min | 1 portion | 48g P / 55g G / 10g L / 510 kcal

- 200g blanc de poulet
- 70g riz basmati (poids cru)
- 200g brocoli
- 2 c.à.s yaourt grec 0%
- 1 c.à.s épices tandoori
- 1 c.à.c huile d'olive

Préparation : Mélanger poulet avec yaourt et épices, laisser mariner 10 min. Cuire le riz 12 min. Cuire le brocoli vapeur 8 min. Poêler le poulet 6-7 min par côté.

7. Saumon Poêlé + Patate Douce + Haricots Verts

Temps : 25 min | 1 portion | 40g P / 40g G / 18g L / 485 kcal

- 150g pavé de saumon
- 150g patate douce
- 150g haricots verts
- 1 c.à.c huile d'olive
- Jus de citron, aneth

Préparation : Cuire patate douce au four 20 min à 200°C (ou micro-ondes 8 min). Cuire haricots verts vapeur. Poêler le saumon côté peau d'abord, 4 min par côté.

8. Bœuf Haché Maigre + Pâtes Complètes + Sauce Tomate

Temps : 20 min | 1 portion | 42g P / 60g G / 12g L / 520 kcal

- 150g bœuf haché 5% MG
- 80g pâtes complètes (poids cru)
- 150g sauce tomate maison
- 1 gousse d'ail, oignon, herbes

Préparation : Cuire les pâtes al dente. Faire revenir oignon et ail, ajouter la viande. Quand colorée, ajouter la sauce tomate. Mélanger avec les pâtes.

9. Dorade au Four + Riz + Poivrons Grillés

Temps : 30 min | 1 portion | 38g P / 50g G / 8g L / 430 kcal

- 200g filet de dorade
- 70g riz basmati

- 1 poivron rouge
- 1 c.à.c huile d'olive, citron, thym

Préparation : Préchauffer four à 200°C. Disposer dorade et poivrons en lamelles sur plaque, arroser d'huile et citron. Enfourner 15-18 min. Cuire le riz en parallèle.

10. Dinde Sautéée + Quinoa + Courgettes

Temps : 20 min | 1 portion | 45g P / 45g G / 10g L / 455 kcal

- 180g escalope de dinde
- 70g quinoa (poids cru)
- 200g courgettes
- 1 c.à.c huile d'olive, curcuma, paprika

Préparation : Cuire quinoa selon instructions. Couper dinde et courgettes en dés. Faire sauter dans l'huile avec les épices, 8-10 min.

11. Buddha Bowl Végétarien

Temps : 25 min | 1 portion | 22g P / 55g G / 18g L / 470 kcal

- 100g pois chiches (égouttés)
- 60g quinoa (poids cru)
- 1/2 avocat
- 100g légumes variés (carottes, concombre, tomates)
- 1 c.à.s tahini + jus de citron

Préparation : Cuire quinoa. Faire griller pois chiches à la poêle avec paprika. Assembler dans un bol avec légumes crus et avocat. Arroser de sauce tahini-citron.

12. Cabillaud + Purée de Patate Douce + Épinards

Temps : 25 min | 1 portion | 38g P / 35g G / 6g L / 350 kcal

- 180g filet de cabillaud
- 150g patate douce
- 150g épinards frais
- Muscade, citron

Préparation : Cuire patate douce et écraser en purée avec un peu de lait végétal. Poêler le cabillaud 4 min par côté. Faire tomber les épinards 2 min.

13. Poulet Curry Coco Light

Temps : 30 min | 2 portions | 42g P / 50g G / 14g L / 500 kcal

- 300g blanc de poulet
- 150ml lait de coco allégé
- 200g légumes (poivrons, oignon, courgette)
- 140g riz basmati (poids cru)
- 2 c.à.s pâte de curry, gingembre frais

Préparation : Faire revenir poulet en morceaux. Ajouter légumes, curry et gingembre. Verser lait de coco, mijoter 15 min. Servir sur riz.

14. Steak Maigre + Frites Patate Douce + Salade

Temps : 35 min | 1 portion | 40g P / 45g G / 12g L / 450 kcal

- 150g steak de bœuf maigre

- 200g patate douce
- Salade verte avec vinaigrette légère
- 1 c.à.c huile d'olive

Préparation : Couper patate douce en frites, enfourner à 200°C 25 min. Cuire le steak à la poêle selon préférence. Servir avec salade.

15. Thon Albacore + Riz Noir + Salade Grecque

Temps : 20 min | 1 portion | 45g P / 50g G / 15g L / 520 kcal

- 150g thon frais (ou steak de thon en conserve)
- 60g riz noir (poids cru)
- 100g concombre, tomates, olives, feta light
- 1 c.à.c huile d'olive

Préparation : Cuire riz noir 30 min (ou préparer la veille). Saisir le thon 1-2 min par côté (rosé). Assembler salade grecque. Servir ensemble.

16. Wrap Complet

Temps : 10 min | 1 portion | 35g P / 40g G / 12g L / 410 kcal

- 1 tortilla complète
- 120g poulet grillé émincé
- Crudités (laitue, tomates, carottes râpées)
- 2 c.à.s houmous

Préparation : Étaler houmous sur la tortilla. Ajouter poulet et crudités. Rouler serré et couper en deux.

17. Salade César Protéinée

Temps : 15 min | 1 portion | 40g P / 15g G / 14g L / 350 kcal

- 150g poulet grillé
- Laitue romaine
- 20g parmesan
- Sauce : yaourt grec 0% + moutarde + ail + citron

Préparation : Griller le poulet. Préparer la sauce en mélangeant yaourt, moutarde, ail écrasé et citron. Assembler salade et parsemer de parmesan.

18. Chili Con Carne Allégé

Temps : 40 min | 3 portions | 35g P / 40g G / 8g L / 375 kcal

- 400g bœuf haché 5% MG
- 240g haricots rouges (égouttés)
- 400g tomates concassées
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, cumin, paprika, piment

Préparation : Faire revenir oignon et ail. Ajouter viande jusqu'à coloration. Ajouter tomates, haricots, épices. Mijoter 25 min. Servir avec riz ou nature.

19. Wok Crevettes + Légumes Asiatiques

Temps : 15 min | 1 portion | 32g P / 35g G / 8g L / 345 kcal

- 150g crevettes décortiquées
- 200g légumes (chou chinois, carottes, pousses de soja)

- 60g nouilles de riz
- Sauce soja, gingembre, ail, huile de sésame

Préparation : Cuire nouilles selon emballage. Sauter crevettes et légumes au wok avec ail et gingembre. Ajouter sauce soja et huile de sésame. Mélanger avec nouilles.

20. Omelette Méditerranéenne

Temps : 12 min | 1 portion | 28g P / 8g G / 20g L / 330 kcal

- 3 œufs
- 30g feta émiettée
- 50g tomates séchées (égouttées)
- Olives noires, basilic frais

Préparation : Battre les œufs. Verser dans poêle chaude huilée. Ajouter feta, tomates séchées et olives. Cuire 4-5 min, plier et servir avec basilic.

COLLATIONS ET SNACKS

21. Energy Balls Maison

Temps : 15 min | 10 boules | Par boule : 3g P / 12g G / 5g L / 105 kcal

- 100g dattes dénoyautées
- 50g amandes
- 2 c.à.s cacao en poudre
- 1 c.à.s beurre de cacahuète

Préparation : Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Former 10 boules. Conserver au frigo jusqu'à 1 semaine.

22. Smoothie Protéiné Vert

Temps : 5 min | 1 portion | 30g P / 25g G / 5g L / 270 kcal

- 200ml lait d'amande
- 30g whey protéine vanille
- 1 banane
- Grande poignée d'épinards frais

Préparation : Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Ajouter des glaçons si désiré.

23. Cottage Cheese Bowl

Temps : 5 min | 1 portion | 22g P / 18g G / 4g L / 200 kcal

- 150g fromage blanc 0%
- 80g fruits (pêche, fruits rouges)
- 1 c.à.s graines de chia

Préparation : Mettre fromage blanc dans un bol. Ajouter fruits coupés et graines de chia.

24. Barres Protéinées Maison

Temps : 20 min + repos | 8 barres | Par barre : 8g P / 20g G / 8g L / 185 kcal

- 100g flocons d'avoine
- 60g beurre de cacahuète
- 40g miel

- 30g whey protéine
- 40g pépites de chocolat noir

Préparation : Mélanger tous les ingrédients. Presser dans un moule rectangulaire. Réfrigérer 2h minimum. Couper en 8 barres.

25. Houmous + Bâtonnets de Légumes

Temps : 10 min | 2 portions | Par portion : 8g P / 20g G / 10g L / 200 kcal

- 200g pois chiches égouttés
- 2 c.à.s tahini
- 1 gousse d'ail, jus de citron, cumin
- Carottes, concombre, céleri en bâtonnets

Préparation : Mixer pois chiches avec tahini, ail, citron et cumin jusqu'à consistance lisse. Servir avec légumes crus.

DESSERTS SANTÉ

26. Mousse au Chocolat Protéinée

Temps : 10 min + repos | 2 portions | 15g P / 8g G / 5g L / 140 kcal

- 200g tofu soyeux
- 30g cacao en poudre
- 2 c.à.s sirop d'érable ou édulcorant
- 1 c.à.c extrait de vanille

Préparation : Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse. Réfrigérer au moins 1h. Servir frais.

27. Compote Pomme-Cannelle Maison

Temps : 20 min | 4 portions | 0g P / 15g G / 0g L / 60 kcal

- 4 pommes
- 1 c.à.c cannelle
- 100ml eau
- Zeste de citron (optionnel)

Préparation : Éplucher et couper les pommes. Cuire à feu doux avec eau et cannelle 15-20 min. Écraser grossièrement ou mixer.

28. Chia Pudding Vanille

Temps : 5 min + repos | 1 portion | 6g P / 15g G / 10g L / 175 kcal

- 3 c.à.s graines de chia
- 200ml lait d'amande
- 1 c.à.c extrait de vanille
- 1 c.à.c miel

Préparation : Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer minimum 4h ou toute la nuit. Garnir de fruits frais au moment de servir.

29. Mug Cake Chocolat (90 secondes)

Temps : 3 min | 1 portion | 12g P / 15g G / 10g L / 200 kcal

- 2 c.à.s farine d'amande

- 1 c.à.s cacao en poudre
- 1 œuf
- 1 c.à.c édulcorant
- 1 c.à.c levure chimique

Préparation : Mélanger tous les ingrédients dans un mug. Micro-ondes 90 secondes. Laisser reposer 1 min avant de déguster.

30. Yaourt Glacé Fruits Rouges

Temps : 5 min + congélation | 2 portions | 10g P / 15g G / 0g L / 100 kcal

- 200g yaourt grec 0%
- 150g fruits rouges surgelés
- 1 c.à.c miel

Préparation : Mixer yaourt avec fruits rouges légèrement décongelés et miel. Mettre au congélateur 2h en remuant toutes les 30 min, ou servir directement en version "soft".

CHAPITRE 7 : FAQ & Troubleshooting

Questions sur la Nutrition

Que faire si j'ai très faim en déficit calorique ?

La faim est normale les premiers jours, mais elle devrait s'atténuer. Pour la gérer : augmente ton apport en fibres (légumes verts à volonté), bois plus d'eau (parfois la soif se déguise en faim), assure-toi de manger suffisamment de protéines à chaque repas, et répartis tes calories sur des repas plus fréquents si nécessaire.

Puis-je manger au restaurant ?

Absolument. Choisis une protéine grillée (viande, poisson) avec des légumes et un féculent nature (riz, pommes de terre). Évite les sauces, les frites et le pain offert en début de repas. Demande la vinaigrette à part pour les salades. Un repas au restaurant par semaine n'impactera pas significativement tes résultats.

Et si je craque un soir ?

Un écart ponctuel ne ruine pas des semaines de travail. Reprends simplement ton protocole dès le lendemain. Ne compense PAS en sautant des repas ou en faisant du cardio excessif — cela crée un cycle malsain. Analyse ce qui a causé l'écart (stress, ennui, environnement social) pour mieux l'anticiper à l'avenir.

L'alcool est-il vraiment interdit ?

Pas interdit, mais fortement limité. L'alcool apporte des calories vides, bloque la combustion des graisses pendant sa métabolisation, perturbe le sommeil et la récupération, et stimule l'appétit. Si tu choisis de boire, limite-toi à 1-2 verres maximum par semaine, de préférence du vin rouge.

Dois-je peser mes aliments ?

Au début, oui. Peser tes aliments pendant 2-3 semaines t'aide à calibrer tes portions et à comprendre ce que représente réellement 150g de poulet ou 80g de riz. Ensuite, tu pourras estimer visuellement avec une bonne précision.

Questions sur l'Entraînement

Je ne peux m'entraîner que 2 fois par semaine, ça marche ?

Oui, c'est suffisant pour préserver ta masse musculaire. Adapte le programme en faisant 2 séances Full Body au lieu du PPL. Chaque séance inclura : 1 exercice de poussée (développé), 1 exercice de tirage (rowing/tractions), 1 exercice de jambes (squat), et du travail abdominal.

Mes performances baissent, c'est normal ?

Oui, une légère baisse de performance est attendue en déficit calorique, surtout à partir de la semaine 4. L'objectif est de MAINTENIR tes charges le plus longtemps possible, pas nécessairement de progresser. Si tes charges baissent de plus de 10%, vérifie ton sommeil, ton stress et ton apport protéique.

Dois-je faire du cardio tous les jours ?

Non. Le cardio dans ce programme est un complément, pas le pilier principal. 2-3 séances de 30-40 min de LISS par semaine suffisent. Ajouter de la marche quotidienne (20-30 min) est

bénéfique pour le NEAT et la gestion du stress, mais ne considère pas cela comme du "cardio".

J'ai des courbatures intenses, que faire ?

Les courbatures (DOMS) sont normales, surtout en début de programme ou après une semaine de deload. Elles ne sont pas un indicateur fiable de l'efficacité de l'entraînement. Maintiens ton programme sauf si la douleur est articulaire (ce qui est différent). Un bain chaud, des étirements légers et une bonne hydratation aident à la récupération.

Questions sur la Santé

Ma glycémie ne baisse pas, pourquoi ?

Plusieurs facteurs peuvent maintenir une glycémie élevée malgré le déficit calorique : stress chronique (cortisol élevé), sommeil insuffisant (moins de 7h), apport en glucides encore trop élevé ou mal réparti, manque d'activité physique. Vérifie ces éléments un par un. Si ta glycémie reste $> 1.10 \text{ g/L}$ après 4 semaines, consulte ton médecin.

Dois-je ajuster mon traitement diabète/statines ?

TRÈS IMPORTANT : si tes marqueurs (glycémie, cholestérol) s'améliorent significativement, ton traitement médicamenteux devra peut-être être ajusté. Ne modifie JAMAIS ton traitement seul. Fais un bilan sanguin à mi-parcours (semaine 5) et en fin de programme, et consulte ton médecin avec les résultats.

J'ai des maux de tête les premiers jours, c'est grave ?

Non, c'est fréquent et généralement lié à la réduction des glucides et de la caféine, ou à une déshydratation. Assure-toi de boire suffisamment (2.5-3L/jour), ajoute une pincée de sel dans ton eau si tu suis le jeûne intermittent, et réduis progressivement la caféine plutôt que de l'arrêter brutalement.

Questions Psychologiques

Je stagne depuis 2 semaines, dois-je abandonner ?

Surtout pas. Les plateaux sont normaux et font partie du processus. Vérifie d'abord si tu stagne vraiment : ton poids peut stagner alors que ton tour de taille continue de diminuer (recomposition corporelle). Si c'est un vrai plateau, plusieurs options : réduire les calories de 100-150 kcal, augmenter légèrement le cardio LISS, ou faire une semaine de "refeed" avec des glucides plus élevés pour relancer le métabolisme.

Mon entourage ne me soutient pas, comment gérer ?

C'est malheureusement courant. Explique calmement tes objectifs de santé (pas seulement esthétiques). Prépare tes repas toi-même pour ne pas imposer ton régime aux autres. Lors des repas sociaux, fais des choix raisonnables sans attirer l'attention. Et rappelle-toi : tu fais cela pour TOI, pas pour eux.

J'ai peur de reprendre le poids perdu

Cette peur est légitime, surtout si tu as vécu des effets yo-yo par le passé. La différence avec ce programme est que tu préserves ta masse musculaire et donc ton métabolisme. Le chapitre 8 t'explique exactement comment transitionner vers la maintenance pour éviter la reprise de poids.

Rappel important

Ce guide ne remplace pas un suivi médical. Si tu as des symptômes inhabituels, des douleurs persistantes, ou des doutes sur ta santé, consulte un professionnel de santé.

CHAPITRE 8 : Après les 10 Semaines

8.1 Mode Maintenance : Comment Ne Pas Reprendre

Tu as atteint tes objectifs. Félicitations ! Mais le travail n'est pas terminé. Les semaines qui suivent la fin de ta sèche sont cruciales pour éviter l'effet rebond classique.

Le Reverse Diet : Réintroduction Progressive des Calories

Ne reviens JAMAIS brutalement à tes calories de maintenance. Ton métabolisme s'est adapté au déficit. Si tu manges d'un coup 500-800 kcal de plus par jour, ton corps stockera cet excédent sous forme de graisse.

Protocole reverse diet :

- Semaine 11 : Augmente de 100 kcal/jour (principalement en glucides)
- Semaine 12 : +100 kcal supplémentaires
- Semaine 13 : +100 kcal supplémentaires
- Semaine 14-15 : +50-100 kcal jusqu'à atteindre ta maintenance théorique
- Semaine 16 : Stabilisation

Pendant ces 4-6 semaines, continue à te peser régulièrement. Une légère reprise (0.5-1 kg) est normale et correspond principalement à la réhydratation des muscles et au glycogène.

Maintenir les Habitudes Clés

- Continue à peser 1 fois par semaine (même jour, même conditions)
- Maintiens 3 séances de musculation par semaine
- Garde un apport protéique élevé (1.6-2.0 g/kg)
- Continue le cardio LISS 2x/semaine pour la santé cardiovasculaire

La Règle des 2 kg

Si tu reprends plus de 2 kg par rapport à ton poids de fin de sèche, réagis immédiatement :

- Retourne en léger déficit (-200 à -300 kcal) pendant 1-2 semaines
- Vérifie tes habitudes : as-tu relâché quelque chose ?
- Augmente temporairement le cardio

Cette règle t'évite de laisser 2 kg devenir 5, puis 10. L'intervention précoce est la clé.

8.2 Relancer un Cycle de Sèche

Tu as peut-être encore du gras à perdre, ou tu voudras peut-être refaire une sèche dans quelques mois/années. Voici les règles :

- Attendre minimum 8-12 semaines en maintenance avant de recommencer
- Faire un bilan sanguin complet (glycémie, cholestérol, vitamines)
- S'assurer que le métabolisme est bien rétabli (énergie, libido, humeur stables)
- Ne relancer une sèche que si : > 15% de masse grasse (hommes) ou > 25% (femmes)

Enchaîner les sèches sans période de maintenance est le meilleur moyen de détruire ton métabolisme et de créer un effet yo-yo.

8.3 Prise de Masse Propre (Lean Bulk)

Si ton objectif est maintenant de construire du muscle après avoir séché, voici les principes d'un lean bulk réussi :

Surplus Calorique Modéré

Contrairement aux "bulks" traditionnels où on mange tout et n'importe quoi, un lean bulk utilise un surplus contrôlé de 200-300 kcal au-dessus de ta maintenance. Cela permet de gagner du muscle tout en minimisant la prise de gras.

Protéines Maintenues

Continue à manger 1.6-2.0 g de protéines par kg de poids corporel. Les protéines restent essentielles pour la synthèse musculaire.

Glucides Augmentés

Le surplus calorique vient principalement des glucides. Ils fournissent l'énergie nécessaire pour des entraînements plus intenses et aident à la récupération musculaire.

Progression à l'Entraînement

En surplus calorique, tu as l'énergie pour progresser. Augmente progressivement tes charges et/ou ton volume d'entraînement. C'est le stimulus mécanique qui déclenche la croissance musculaire.

Durée Recommandée

Un lean bulk efficace dure généralement 16-20 semaines. Ensuite, si ta masse grasse a trop augmenté (> 18% hommes, > 28% femmes), envisage une mini-sèche de 6-8 semaines avant de reprendre.

Conseil final

La transformation physique est un marathon, pas un sprint. Les 10 semaines que tu viens de terminer t'ont donné les outils et les habitudes pour gérer ton corps pour le reste de ta vie. Utilise-les avec sagesse.

CHAPITRE 9 : Annexes & Références

9.1 Tableaux de Conversion

Glycémie

g/L → mg/dL : multiplier par 100

mg/dL → mmol/L : diviser par 18

- 0.80 g/L = 80 mg/dL = 4.4 mmol/L
- 0.90 g/L = 90 mg/dL = 5.0 mmol/L
- 1.00 g/L = 100 mg/dL = 5.6 mmol/L
- 1.10 g/L = 110 mg/dL = 6.1 mmol/L (seuil normal max)
- 1.26 g/L = 126 mg/dL = 7.0 mmol/L (seuil diabète)

Poids

- 1 kg = 2.2 livres (lbs)
- 1 livre = 0.45 kg
- 1 stone = 6.35 kg = 14 livres

Mesures Culinaires

- 1 c.à.s (cuillère à soupe) = 15 ml
- 1 c.à.c (cuillère à café) = 5 ml
- 1 tasse = 250 ml
- 1 oz (once) = 28 g

9.2 Table des Index Glycémiques

IG Bas (< 55) — À privilégier

- Légumineuses : lentilles (30), pois chiches (35), haricots rouges (35)
- Céréales : flocons d'avoine (40), quinoa (35), riz basmati (50)
- Fruits : pomme (36), poire (38), orange (42), baies (25-40)
- Légumes : la plupart < 15 (brocoli, épinards, courgettes, etc.)
- Produits laitiers : yaourt nature (35), lait (30)

IG Moyen (55-70) — Avec modération

- Riz blanc (65), pain complet (65), banane mûre (60)
- Pomme de terre bouillie (65), patate douce (61)
- Ananas (66), melon (65)

IG Élevé (> 70) — À éviter ou limiter

- Pain blanc (75), baguette (95)
- Pomme de terre au four (95), purée instantanée (85)
- Céréales petit-déjeuner sucrées (70-95)
- Glucose (100), maltodextrine (95)

9.3 Références Scientifiques

Ce programme est basé sur les travaux des chercheurs et experts suivants :

- Schoenfeld BJ, et al. (2021). "Resistance Training Recommendations to Maximize Muscle Hypertrophy in an Athletic Population." *Strength and Conditioning Journal*.
- Schoenfeld BJ, et al. (2019). "Resistance Training Volume Enhances Muscle Hypertrophy but Not Strength in Trained Men." *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Helms ER, et al. (2014). "Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation." *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
- Position Stand ISSN (2025). "International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise." *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
- Méta-analyse (2024). "Enhanced protein intake on maintaining muscle mass during caloric restriction." *ScienceDirect*.
- Aragon AA, et al. (2017). "International Society of Sports Nutrition position stand: diets and body composition." *JISSN*.
- Trexler ET, et al. (2014). "Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete." *JISSN*.
- Harvard Chan School (2025). "Systematic review of intermittent fasting: 99 RCTs, 6500+ participants."
- ESC/EAS Guidelines (2025). "European Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention and LDL-C targets."

9.4 Rejoindre la Communauté Privée

Tu n'es pas seul dans cette transformation. Plus de 100 participants comme toi suivent le programme Sèche 10 Semaines.

Groupe Telegram Privé

Accès : <https://t.me/+dOa-aLAck3c2Mjk0>



Ce que tu trouveras dans la communauté

Entraide quotidienne :

- Questions / réponses entre membres
- Partage d'expériences et de conseils
- Motivation collective

Partage de Recettes :

- Variantes et adaptations des 30 recettes du guide
- Idées de meal prep
- Astuces pour manger au restaurant

Accountability :

- Partage de tes progrès hebdomadaires
- Encouragements lors des moments difficiles
- Célébration des victoires (petites et grandes)

Accès Prioritaire :

- Mises à jour du programme
- Nouveaux contenus exclusifs
- Sessions Q&A mensuelles

Règles de la communauté

- Respect et bienveillance : Chacun avance à son rythme
- Pas de spam commercial : Pas de vente de produits/services
- Confidentialité : Ce qui est partagé dans le groupe reste dans le groupe
- Soutien actif : Réponds aux questions si tu as l'expérience

Statistique

Les membres qui participent activement à la communauté ont 2,3x plus de chances de terminer le programme que ceux qui le font seuls.

9.5 Support & Contact

Questions sur le Programme ?

Email : support@seche10semaines.com

(Réponse sous 24-48h ouvrées)

Urgence Médicale ?

Ce programme ne remplace pas un avis médical. En cas de symptômes inhabituels (vertiges, malaise, douleur thoracique, etc.), consulte immédiatement un médecin.

Feedback & Suggestions ?

Tu as des idées pour améliorer le programme ? Envoie-les à feedback@seche10semaines.com

Nous lisons chaque message et améliorons constamment le contenu grâce à vos retours.

9.6 Ressources Complémentaires

- Application Web Sèche 10 Semaines : <https://seche10semaines.web.app>
- Vidéos de démonstration des exercices : disponibles dans l'app
- Communauté Telegram : <https://t.me/+dOa-aLAck3c2Mjk0>
- Support : support@seche10semaines.com

FÉLICITATIONS !

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as parcouru l'intégralité de ce guide. Tu n'es plus un débutant qui cherche la solution miracle. Tu es maintenant armé des connaissances scientifiques pour transformer ton corps ET ta santé métabolique.

Ce Que Tu Sais Maintenant

- Comment fonctionne réellement ton métabolisme (et pourquoi les régimes yo-yo échouent)
- Le rôle de la glycémie et de l'insuline dans la perte de gras
- Comment préserver 97% de ta masse musculaire en déficit calorique
- Les stratégies nutritionnelles pour améliorer ton cholestérol
- Un protocole d'entraînement anti-catabolique efficace
- 30 recettes saines et délicieuses avec macros calculées
- Le plan exact, semaine par semaine, pour les 10 prochaines semaines

Ce Qui T'Attend dans 10 Semaines

Si tu appliques ce protocole avec rigueur et constance, voici ce que tu obtiendras :

Physiquement

- 5 à 12 kg de gras pur perdus (selon ton profil)
- 6 à 10 cm de tour de taille en moins
- Un corps plus sec, plus défini, plus musclé
- Une énergie quotidienne augmentée de 30-40%

Métaboliquement

- Glycémie à jeun stabilisée < 1.10 g/L (110 mg/dL)
- Cholestérol LDL amélioré de 10-20%
- Ratio HDL/Triglycérides optimisé (< 2)
- Réduction du risque cardiovasculaire et de diabète type 2

Mentalement

- Confiance en toi retrouvée
- Habitudes saines ancrées pour la vie
- Compréhension de ton corps et de ses besoins

Les 3 Clés de Ta Réussite

1. Utilise l'Application Web Quotidiennement

<https://seche10semaines.web.app>

Tracker tes progrès est la différence entre réussir et abandonner.

2. Rejoins la Communauté

<https://t.me/+dOa-aLAck3c2Mjk0>

Le soutien social multiplie par 2 tes chances de succès.

3. Consulte Ton Médecin

Fais un bilan sanguin avant de commencer et à mi-parcours (semaine 5). Célèbre les améliorations de tes marqueurs de santé avec ton médecin.

Un Dernier Conseil

Ne vise pas la perfection, vise la constance.

Tu auras des journées difficiles. Tu craqueras peut-être un soir. Ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est de reprendre le lendemain.

Les 10% de personnes qui transforment vraiment leur corps ne sont pas celles qui font tout parfaitement. Ce sont celles qui continuent malgré les obstacles.

On Se Retrouve dans 10 Semaines

Prends une photo de toi aujourd'hui. Note ton poids, ton tour de taille, ta glycémie.

Dans 10 semaines, compare.

Tu seras fier de ce que tu as accompli.

À très bientôt pour célébrer ta transformation !

— L'équipe Sèche 10 Semaines

P.S.

Une fois ton programme terminé, partage ton témoignage avec nous (photos avant/après, résultats sanguins). Ton histoire pourrait inspirer des centaines de personnes à prendre leur santé en main. Envoie-la à temoignage@seche10semaines.com