



CHECKLIST IMPRIMABLE

# Whey sans musculation : la fiche pour décider et bien l'utiliser

La whey peut être une solution pratique, mais elle n'est ni obligatoire ni miraculeuse. Utilisez cette checklist pour vérifier si elle répond à un besoin réel et l'intégrer sans déséquilibrer votre alimentation.

## Au sommaire

1. Vérifier si la whey répond à un besoin
2. Ce que la whey peut — et ne peut pas — faire
3. L'utiliser simplement au quotidien
4. Choisir sa formule selon son besoin
5. Contrôle avant de commencer

## 1. Vérifier si la whey répond à un besoin

### Mes repas apportent-ils régulièrement une source de protéines ?

Pensez notamment aux laitages, œufs, poissons, légumineuses, tofu ou autres aliments adaptés à votre alimentation.

### Ai-je réellement besoin d'une solution pratique ?

Une collation transportable peut être utile lors de repas irréguliers ou de journées chargées.

### La whey compléterait-elle un manque précis plutôt que s'ajouter systématiquement ?

Chez une personne qui mange déjà suffisamment, le bénéfice supplémentaire n'est pas forcément identifiable.

### Est-ce que je cherche à remplacer une collation ou à ajouter une consommation de plus ?

Ajoutée à l'alimentation, la whey augmente l'apport énergétique total.

## 2. Ce que la whey peut — et ne peut pas — faire

Elle fournit principalement des protéines issues du lactosérum et peut compléter l'alimentation.

Sans stimulus physique adapté, elle ne suffit pas à développer la masse musculaire.

Elle ne provoque pas automatiquement une perte de poids : tout dépend de l'apport énergétique global.

Elle ne remplace pas la variété d'un repas complet, notamment les fibres, vitamines et minéraux apportés par les aliments.

La satiété dépend de l'ensemble de la collation ou du repas, pas de la whey seule.

## 3. L'utiliser simplement au quotidien



#### 1 **Identifier le moment utile**

Choisissez le moment où un apport pratique est nécessaire : petit déjeuner pauvre en protéines, collation ou journée nomade. Aucun horaire universel ne s'impose sans entraînement.

#### 2 **Suivre la portion de l'étiquette**

Commencez par respecter les indications du fabricant et vérifiez la composition exacte du produit. Les quantités de protéines, glucides, lipides et lactose peuvent varier.

#### 3 **L'intégrer à une collation cohérente**

Selon votre faim et votre alimentation, associez éventuellement la préparation à un aliment complet comme un fruit, des flocons d'avoine, un yaourt ou quelques noix.

#### 4 **Préserver la diversité des repas**

Évitez de faire de la whey le contenu unique et répété d'un repas : une poudre ne reproduit pas la diversité nutritionnelle d'une assiette.

#### 5 **Respecter la conservation**

Si la préparation est faite à l'avance, suivez les indications de conservation du fabricant.

### **4. Choisir sa formule selon son besoin**

| Option              | Point à vérifier                                                                                                              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Whey concentrée     | Lire l'étiquette pour connaître la teneur en protéines, en lactose, en glucides et en lipides.                                |
| Isolat              | Comparer la composition et la tolérance digestive avec celles d'une whey concentrée.                                          |
| Whey hydrolysée     | Vérifier si ses caractéristiques répondent réellement à votre besoin, plutôt que de choisir sur la seule promesse du produit. |
| Protéines végétales | Envisager cette alternative selon vos préférences, votre alimentation et votre tolérance.                                     |

# CHOISIR UNE POUDRE PROTÉINÉE SANS MUSCULATION

Pas besoin de soulever des poids pour consommer des protéines en poudre. Voici un guide clair pour choisir celle qui correspond à vos besoins.



## À RETENIR

Le meilleur choix dépend de votre digestion, de vos préférences et de vos objectifs (santé, énergie, équilibre alimentaire).

| 1 WHEY CONCENTRÉE                                                           | 2 WHEY ISOLAT                                                       | 3 WHEY HYDROLYSÉE                                             | 4 PROTÉINES VÉGÉTALES                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                     |                                                               |                                                  |
| <b>Caractéristique</b><br>moins filtrée, peut contenir davantage de lactose | <b>Caractéristique</b><br>filtration plus poussée, lactose variable | <b>Caractéristique</b><br>protéines partiellement fragmentées | <b>Caractéristique</b><br>pois, riz ou mélange   |
| <b>Usage</b><br>usage courant si la digestion est bonne                     | <b>Usage</b><br>limiter le lactose selon l'étiquette                | <b>Usage</b><br>besoin spécifique, non obligatoire            | <b>Usage</b><br>alternative sans produit laitier |

## LES CRITÈRES ESSENTIELS À VÉRIFIER

|  |                              |                                                                                                                               |
|--|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>PROTÉINES PAR PORTION</b> | Visez au moins 20 g de protéines par portion pour un bon apport. Comparez toujours sur la base d'une portion, pas pour 100 g. |
|  | <b>SUCRES</b>                | Privilégiez moins de 5 g de sucres par portion. Évitez les poudres trop sucrées.                                              |
|  | <b>LACTOSE</b>               | Si vous êtes sensible, choisissez un isolat ou une option végétale. Vérifiez la teneur sur l'étiquette.                       |
|  | <b>ADDITIFS</b>              | Moins il y en a, mieux c'est. Méfiez-vous des colorants, arômes artificiels et édulcorants en excès.                          |
|  | <b>ALLERGÈNES</b>            | Lait, soja, gluten, fruits à coque... vérifiez la liste complète et les traces éventuelles (mentions "peut contenir").        |
|  | <b>TRAÇABILITÉ</b>           | Renseignez-vous sur l'origine des matières premières et la transparence de la marque (site, analyses, certifications).        |

## CONSEILS PRATIQUES



**Intégrez facilement :** dans un smoothie, un yaourt, un porridge ou une recette maison.



**La régularité compte plus que la dose :** 1 portion par jour suffit souvent pour compléter votre alimentation.



**Les protéines en poudre complètent,** elles ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée.



**En cas de problème de santé ou de doute,** demandez conseil à un professionnel de santé.



**RÈGLE D'OR :** Lisez toujours l'étiquette, comparez et choisissez la poudre qui correspond à votre organisme et à vos objectifs.



**MIEUX CHOISIR, C'EST MIEUX SE NOURRIR.**

**INFOGRAPHIE** Repères pour comparer les principales familles de protéines en poudre.

## ! Quand demander un avis professionnel ?

Demandez conseil à un médecin ou à un diététicien en cas de maladie, de grossesse, de traitement, de régime médicalisé, de faible appétit prolongé, de fatigue persistante ou de perte de poids involontaire. Ces situations nécessitent de rechercher leur cause plutôt que de compter uniquement sur la whey.

## 5. Contrôle avant de commencer

- ☐ **J'ai lu l'étiquette et vérifié la composition du produit.**  
Tenez compte notamment du lactose, des glucides, des lipides, des arômes et des édulcorants.
- ☐ **Je connais la place de cette portion dans ma journée.**  
Elle doit compléter ou remplacer une consommation prévue, pas être ajoutée automatiquement.
- ☐ **Je tolère correctement le produit.**  
La digestion et les préférences personnelles comptent dans le choix.
- ☐ **Je conserve une alimentation variée.**  
La whey ne compense pas une alimentation pauvre en fibres, en végétaux ou en diversité.
- ☐ **Je n'attends pas un effet automatique sur mes muscles ou mon poids.**  
Ses effets dépendent du contexte alimentaire et, pour le développement musculaire, d'un stimulus physique adapté.

La whey est un complément alimentaire et non une obligation. Les repères généraux ne remplacent pas un avis personnalisé d'un professionnel de santé.