



CHECKLIST IMPRIMABLE

Whey et volume d'entraînement : le bon ajustement, sans automatisme

Avant d'ajouter un shaker, vérifiez ce que vos repas couvrent déjà et ce que votre entraînement exige réellement. Cette checklist vous aide à distinguer un besoin de protéines d'un simple besoin d'organisation.

Au sommaire

- 1 Les 3 repères à garder en tête
- 2 Avant d'augmenter votre whey
- 3 Ce que la whey peut — et ne peut pas — résoudre
- 4 Une méthode simple en 4 étapes
- 5 Mon contrôle avant décision

Les 3 repères à garder en tête

Une séance ou une séance supplémentaire ne commande pas automatiquement un shaker supplémentaire.

La décision se prend à partir de l'apport protéique total sur 24 heures, et non uniquement de la fenêtre post-entraînement.

La whey complète l'alimentation, mais ne remplace ni un repas équilibré, ni les glucides, ni l'énergie, ni le sommeil nécessaires à la récupération.

Avant d'augmenter votre whey

- ☐ **☒ Inventorier les protéines de votre journée habituelle**
Notez les repas, collations et jours d'entraînement sur trois à cinq jours.
- ☐ **☒ Vérifier les sources déjà présentes**
Produits laitiers, œufs, poisson, viande, soja et légumineuses comptent aussi.
- ☐ **☒ Observer la répartition des prises**
Repérez les longues périodes où l'alimentation apporte peu ou pas de protéines.
- ☐ **☒ Identifier votre objectif**
L'analyse ne sera pas la même selon votre pratique, votre récupération et votre objectif.
- ☐ **☒ Vérifier l'apport énergétique global**
Une hausse du volume peut augmenter les besoins en énergie et en glucides, pas seulement en protéines.
- ☐ **☒ Distinguer besoin réel et habitude**
Demandez-vous si le shaker comble un manque identifié ou s'il est devenu automatique après chaque séance.

COMPRENDRE LA RELATION ENTRE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT, INTENSITÉ, FRÉQUENCE, RÉCUPÉRATION ET APPORT PROTÉIQUE TOTAL

La performance et les progrès résultent de l'équilibre entre l'entraînement, la récupération et la nutrition.

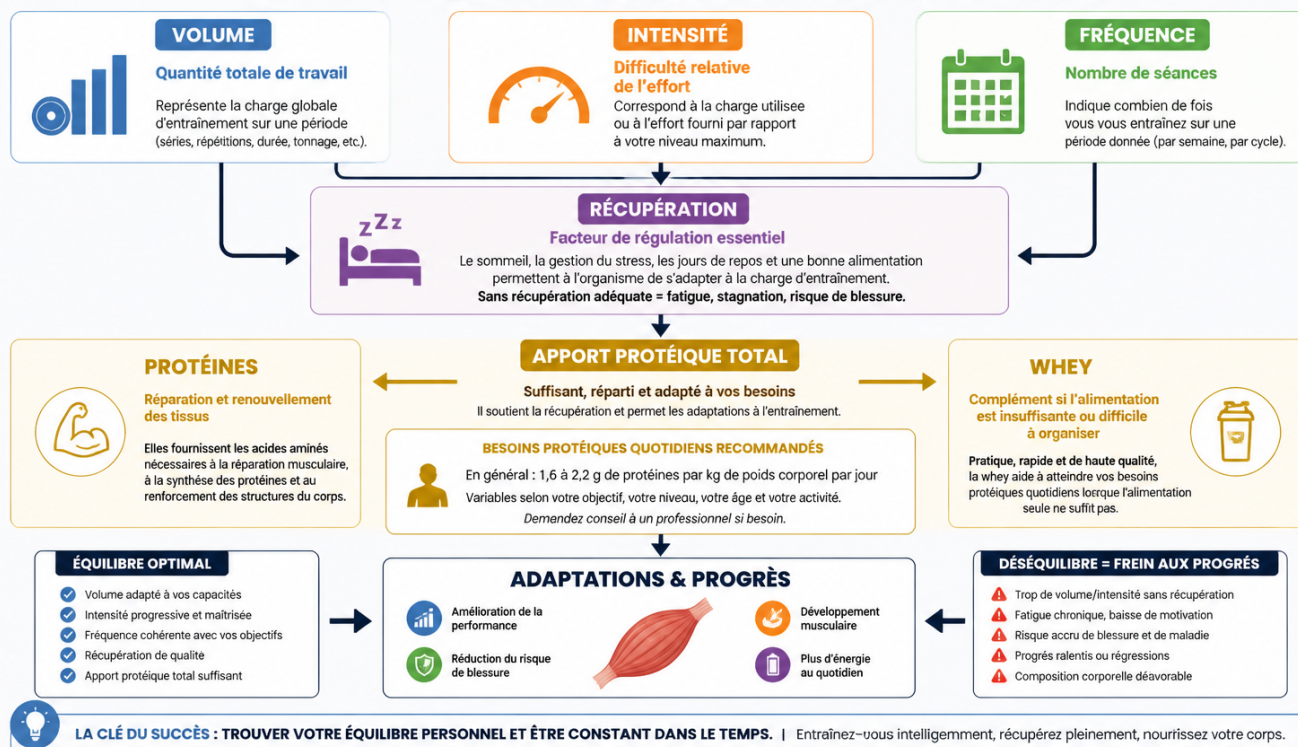
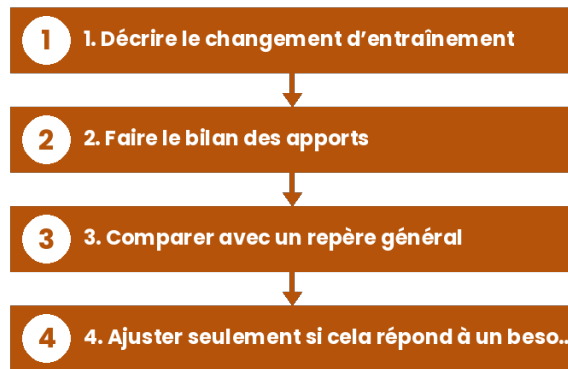


SCHÉMA Distinguer volume, intensité, fréquence et apport protéique total avant d'ajuster la whey.

Ce que la whey peut — et ne peut pas — résoudre

Situation	Rôle possible de la whey	À vérifier en priorité
Repas suivant difficile à organiser	Faciliter l'apport de protéines dans une journée chargée	La composition et l'équilibre des autres repas
Appétit réduit	Compléter plus facilement l'alimentation	L'apport énergétique total et la tolérance digestive
Repas déjà suffisamment protéinés	Aucun ajout automatique nécessaire	La répartition des protéines et l'ensemble de l'alimentation
Fatigue persistante ou baisse de performance	Ne constitue pas une solution suffisante à elle seule	Sommeil, hydratation, glucides, stress, charge d'entraînement et éventuel problème de santé
Hausse importante du volume	S'inscrire dans une stratégie alimentaire globale	Les besoins en énergie et en glucides, ainsi que la progression de la charge

Une méthode simple en 4 étapes



1. 1. Décrire le changement d'entraînement

Précisez ce qui augmente : nombre de séances, durée, séries, charge ou difficulté. Un même nombre de séances peut représenter des contraintes très différentes.

2. 2. Faire le bilan des apports

Examinez les repas et collations sur plusieurs jours, en incluant les jours avec et sans entraînement. Ne vous concentrez pas uniquement sur le shaker post-séance.

3. 3. Comparer avec un repère général

Chez l'adulte actif en bonne santé, l'article cite un repère d'environ 1,4 à 2,0 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour, issu d'une position de l'International Society of Sports Nutrition publiée en 2017. Ce repère n'est pas une prescription personnalisée.

4. 4. Ajuster seulement si cela répond à un besoin

Si les repas ne couvrent pas les apports recherchés ou si l'organisation rend un repas protéiné difficile, la whey peut être un complément pratique. Réévaluez ensuite la digestion, la récupération et l'équilibre global de l'alimentation.

! Ne confondez pas manque de protéines et récupération insuffisante

Une fatigue durable, une perte de performance répétée ou une stagnation ne justifient pas automatiquement plus de poudre. Une progression trop rapide du volume, un manque de sommeil, une hydratation insuffisante, un apport énergétique trop bas ou un problème de santé peuvent aussi être en cause.

Mon contrôle avant décision

- ☐ ☒ Mes repas contiennent régulièrement une source de protéines
- ☐ ☒ J'ai évalué plusieurs jours, et pas seulement une séance
- ☐ ☒ Je ne remplace pas systématiquement une assiette complète par une boisson
- ☐ ☒ Mon apport en énergie et en glucides accompagne l'augmentation du volume
- ☐ ☒ Mon sommeil, mon hydratation et ma charge d'entraînement sont cohérents
- ☐ ☒ Je tolère bien la whey sur le plan digestif
- ☐ ☒ Si un signal persiste, je demande un avis médical ou diététique

Repères généraux issus de l'article, non personnalisés. En cas de fatigue persistante, de baisse de performance ou de troubles digestifs, demandez conseil à un

professionnel de santé ou de la nutrition.