



CHECKLIST IMPRIMABLE

# Whey & récupération : le bon réflexe, sans automatisme

Utilisez cette fiche pour décider si la whey a une place utile après votre séance. L'objectif : couvrir vos besoins de récupération sans faire du shaker une obligation.

## Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Avant de prendre de la whey, vérifiez
- 3 Adapter la priorité au type d'effort
- 4 Le mode d'emploi simple après l'entraînement

## Les 4 repères à garder en tête

La whey peut contribuer à la réparation musculaire lorsqu'elle complète un apport quotidien en protéines insuffisant.

Le total de protéines sur la journée et le contexte de l'entraînement comptent davantage que l'idée d'un shaker obligatoire immédiatement après la séance.

Son intérêt est surtout pratique : elle peut dépanner lorsque vous avez peu de temps, peu d'appétit ou plusieurs heures avant le prochain repas.

La récupération dépend aussi des glucides, de l'hydratation, de l'énergie disponible et du sommeil.

## Avant de prendre de la whey, vérifiez

**Mon alimentation couvre-t-elle déjà correctement mes besoins en protéines ?**

Si oui, la whey n'est pas indispensable après chaque entraînement.

**Ai-je un repas complet prévu dans les heures qui entourent la séance ?**

Un repas ou une collation adaptée peut aussi contribuer à la récupération.

**Ai-je réellement besoin d'une solution rapide et mesurée ?**

La whey peut être pratique si vous n'avez pas faim, peu de temps ou plusieurs heures avant le prochain repas.

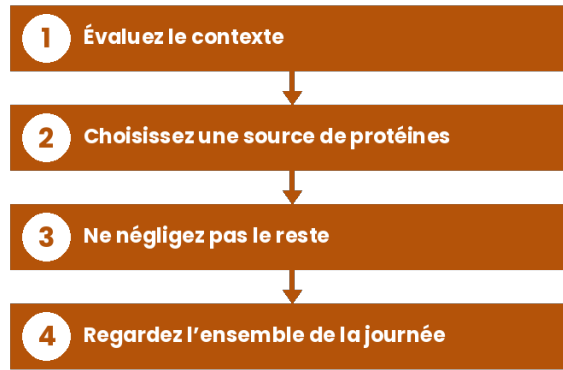
**Le produit choisi correspond-il à mes besoins ?**

Vérifiez l'étiquette : la composition varie selon la marque, le procédé et les arômes.

## Adapter la priorité au type d'effort

| Contexte                               | Priorité de récupération                                                                                                         | Place possible de la whey                                                         |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Séance de résistance ou effort intense | Soutenir la réparation et l'adaptation musculaire avec un apport protéique cohérent                                              | Utile si elle complète un apport insuffisant ou facilite la prise après la séance |
| Effort d'endurance                     | Accorder une priorité particulière aux glucides et à l'hydratation pour reconstituer l'énergie et compenser les pertes hydriques | Possible en complément, mais elle ne remplace ni les glucides ni l'hydratation    |
| Repas proche de la séance              | Conserver une alimentation de récupération équilibrée                                                                            | Pas forcément nécessaire si le repas couvre déjà les besoins                      |
| Pas de repas disponible rapidement     | Éviter de laisser la récupération alimentaire entièrement de côté                                                                | Une portion peut servir de solution pratique en attendant un repas complet        |

## Le mode d'emploi simple après l'entraînement



**1 Évaluez le contexte**

Tenez compte du type d'effort, de votre faim et du délai avant le prochain repas.

**2 Choisissez une source de protéines**

Un repas, une collation ou une portion de whey peuvent contribuer à l'apport protéique. La whey n'est qu'une forme pratique de protéine.

**3 Ne négligez pas le reste**

Après une séance d'endurance, pensez en priorité aux glucides et à l'hydratation ; dans tous les cas, le sommeil participe aussi à la récupération.

**4 Regardez l'ensemble de la journée**

L'apport protéique des jours sans entraînement peut également compter, car la récupération se poursuit après la séance.

# LA WHEY : VOTRE ALLIÉE POUR UNE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE OPTIMALE

APRÈS L'EFFORT, LA WHEY ACCÉLÈRE LA RÉPARATION, RESTAURE L'ÉNERGIE ET PRÉPARE VOTRE CORPS POUR DE MEILLEURES PERFORMANCES.



## 1. WHEY ET ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

La whey apporte tous les acides aminés essentiels (EAA) dont la leucine, clé de voûte de la synthèse protéique.

➤ Elle déclenche la construction musculaire et limite la dégradation.



## 2. RÉPARATION MUSCULAIRE

Les acides aminés de la whey nourrissent les fibres musculaires endommagées pendant l'effort et favorisent leur réparation.

➤ Résultat : des muscles plus forts et plus résistants.



## 3. GLUCIDES ET RECONSTITUTION DE L'ÉNERGIE

Associée à des glucides, la whey favorise la recharge des réserves de glycogène musculaire.

➤ Vous retrouvez de l'énergie plus vite et améliorez vos performances futures.



## 4. HYDRATATION

Une bonne réhydratation soutient le transport des nutriments et l'élimination des toxines.

➤ Buvez régulièrement pour optimiser chaque étape de la récupération.



## 5. SOMMEIL

Le sommeil est le moment où le corps répare, reconstruit et se renforce.

➤ Visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit.



## LA WHEY AU CŒUR DE LA RÉCUPÉRATION

Protéine de haute qualité, riche en acides aminés essentiels, rapidement assimilée par l'organisme.

### UN PROCESSUS GLOBAL ET COORDONNÉ



## RÉCUPÉRATION SUR 24 À 48 HEURES APRÈS UNE SÉANCE INTENSE



### 0 - 30 MIN

Consommez votre whey avec des glucides pour relancer la récupération.



### 1 - 24 H

Réparation et reconstruction musculaire en cours. Synthèse protéique élevée.



### 24 - 48 H

Reconstitution des réserves énergétiques et adaptation du corps à l'effort.



### CHAQUE NUIT

Le sommeil profond amplifie la récupération et la performance.



### RÉSULTAT

Un corps plus fort, plus endurant et prêt à relever de nouveaux défis !



### À RETENIR

La whey est un élément clé, mais son efficacité repose sur une approche globale :



Nutrition adaptée



Hydratation



Sommeil de qualité



Entraînement régulier

**RÉCUPÉREZ MIEUX, PERFORMEZ PLUS !**

**SCHÉMA** La whey peut soutenir la réparation musculaire, mais elle s'inscrit dans une récupération plus large : alimentation, hydratation et sommeil.

## ! À ne pas confondre

La whey ne réduit pas automatiquement les courbatures et ne constitue pas un traitement pour une maladie, une allergie ou une pathologie rénale. En cas de problème de santé ou de doute sur sa compatibilité avec votre situation, demandez conseil à un professionnel de santé.

Fiche de repères généraux : la composition et les valeurs nutritionnelles varient selon les produits. Consultez l'étiquette de la whey choisie.