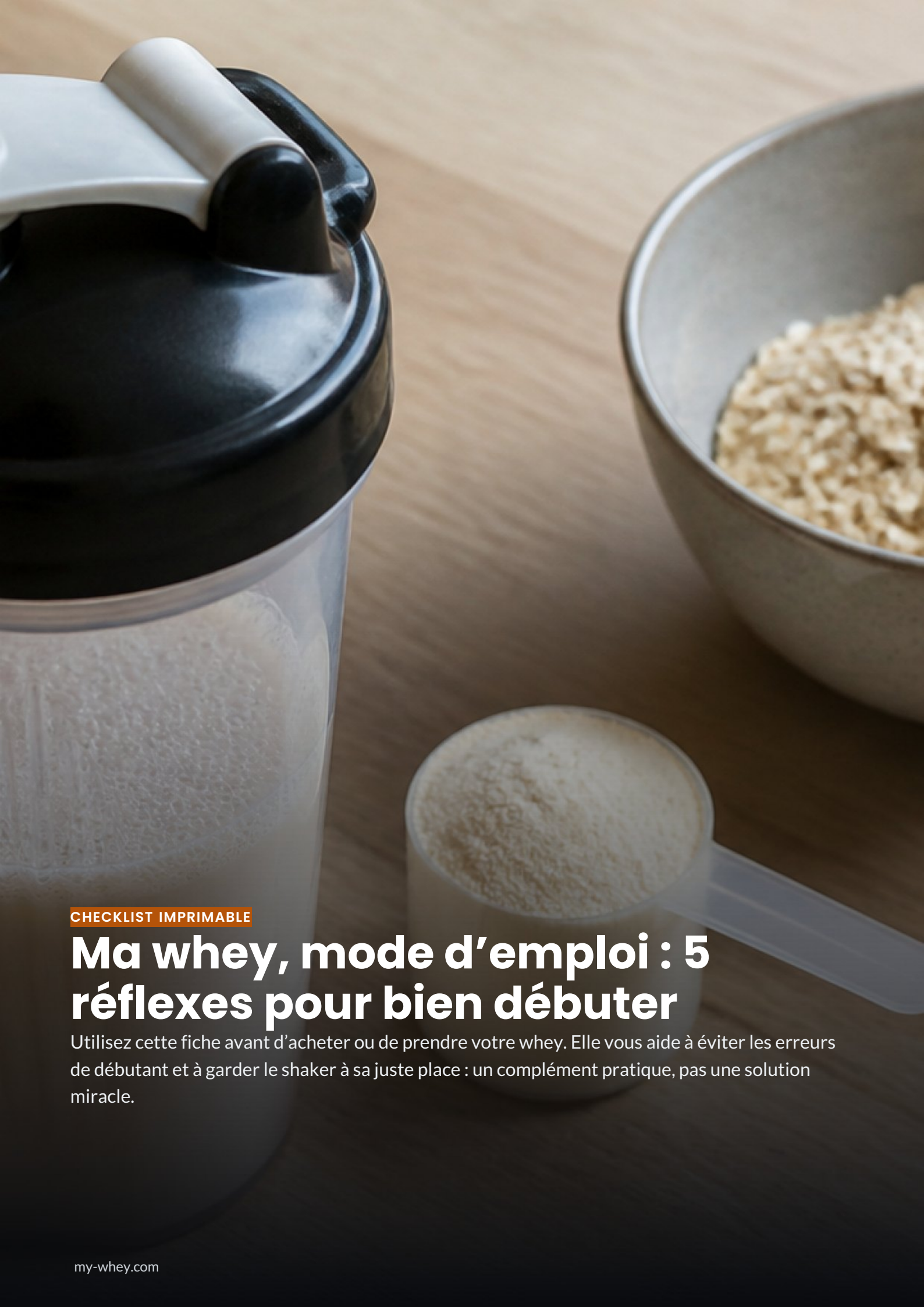




CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma whey, mode d'emploi : 5 réflexes pour bien débuter

Utilisez cette fiche avant d'acheter ou de prendre votre whey. Elle vous aide à éviter les erreurs de débutant et à garder le shaker à sa juste place : un complément pratique, pas une solution miracle.

Au sommaire

- 1 Les 5 erreurs à cocher avant de commencer
- 2 La méthode simple pour intégrer la whey
- 3 Les repères à garder en tête
- 4 Quel rôle donner à la whey ?

Les 5 erreurs à cocher avant de commencer

Je n'utilise pas la whey pour remplacer systématiquement un repas.

Un shaker apporte surtout des protéines, contrairement à un repas varié qui peut aussi fournir fibres, glucides, lipides, vitamines et minéraux.

Je ne multiplie pas les doses sans regarder mon alimentation.

La quantité pertinente dépend notamment de l'apport total de la journée, du poids, de l'activité, de l'objectif et de l'état de santé.

Je ne cherche pas un horaire parfait.

Choisissez surtout un moment pratique et compatible avec votre organisation ; la régularité alimentaire et l'entraînement restent prioritaires.

Je lis l'étiquette avant de choisir.

Comparez la teneur en protéines, les sucres, le lactose, les édulcorants et les allergènes.

Je ne banalise pas les troubles digestifs ou les réactions inhabituelles.

En cas de symptômes persistants ou d'allergie suspectée, demandez un avis professionnel.

La méthode simple pour intégrer la whey



1. Identifiez le besoin réel

Demandez-vous si la whey répond à un manque ponctuel ou à une contrainte pratique. Si votre alimentation couvre déjà vos besoins, elle reste facultative.

2. Faites le point sur vos repas

Observez votre alimentation habituelle avant d'ajouter un shaker. La whey complète un apport insuffisant ; elle ne corrige pas une alimentation déséquilibrée.

3. Choisissez un moment pratique

Utilisez-la par exemple lorsque vous ne pouvez pas manger rapidement après une séance, au petit-déjeuner si celui-ci reste équilibré, ou comme collation occasionnelle.

4. Vérifiez la composition

Lisez l'étiquette et tenez compte de la teneur en protéines, des sucres, du lactose, des édulcorants et des allergènes.

5. Observez votre tolérance

Soyez attentif à votre digestion et à toute réaction inhabituelle. En cas de problème persistant, interrompez la prise et sollicitez un avis adapté.

Les repères à garder en tête

La whey est une protéine issue du lait, sous forme de complément alimentaire.

Une alimentation variée peut couvrir les besoins protéiques de nombreuses personnes.

Il n'existe pas de programme nutritionnel universel : les besoins varient selon la personne, l'activité, l'objectif et l'état de santé.

Elle ne remplace ni un repas complet ni un entraînement progressif, un sommeil suffisant et une alimentation cohérente.

Le bon choix dépend aussi de la composition du produit et de votre tolérance au lactose ou aux autres ingrédients.

WHEY CONCENTRÉE, WHEY ISOLAT OU WHEY HYDROLYSAT : QUELLE DIFFÉRENCE ?

— LE NIVEAU DE FILTRATION DISTINGUE PRINCIPALEMENT LES FORMES DE WHEY —

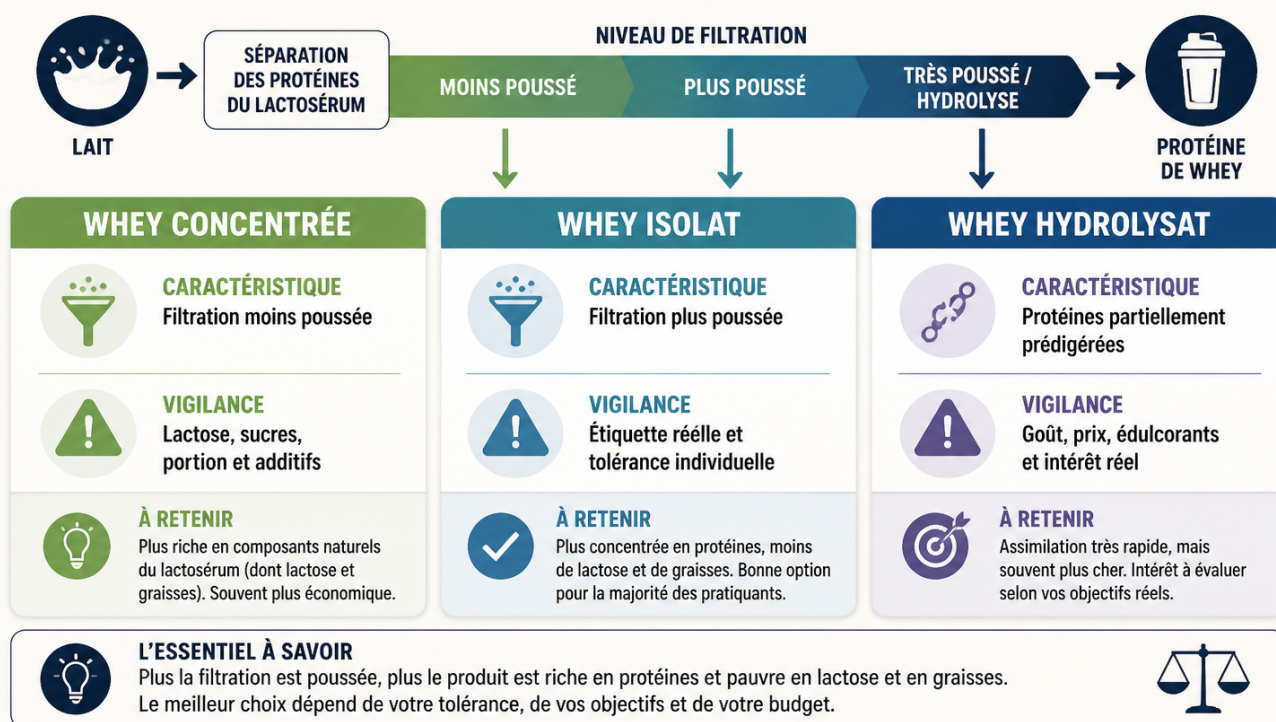


SCHÉMA Concentré, isolat ou hydrolysate : comparez le niveau de filtration et la présence possible de lactose avant de choisir.

Quel rôle donner à la whey ?

Situation	Réflexe conseillé
Repas équilibré déjà prévu	Ne pas ajouter automatiquement un shaker : la whey peut être inutile si l'apport alimentaire est suffisant.
Peu de temps pour manger après l'entraînement	Envisager la whey comme solution pratique et ponctuelle, sans la considérer comme un repas complet.
Difficulté à atteindre l'apport protéique avec les repas	Évaluer la place d'un complément dans l'ensemble de l'alimentation.
Envie d'obtenir des résultats sans changer le reste	Revenir aux fondamentaux : entraînement progressif, apport énergétique cohérent, sommeil et régularité.
Digestion difficile ou réaction inhabituelle	Vérifier la composition et demander un avis médical ou diététique si les symptômes persistent.

! Quand demander conseil

Un avis médical ou diététique est particulièrement indiqué en cas de symptômes persistants, d'allergie suspectée, de maladie ou de traitement. Cette fiche ne remplace pas un accompagnement personnalisé.

La whey est facultative et ne remplace pas une alimentation variée. En cas de maladie, de traitement, d'allergie suspectée ou de symptômes persistants, demandez conseil à un professionnel de santé.