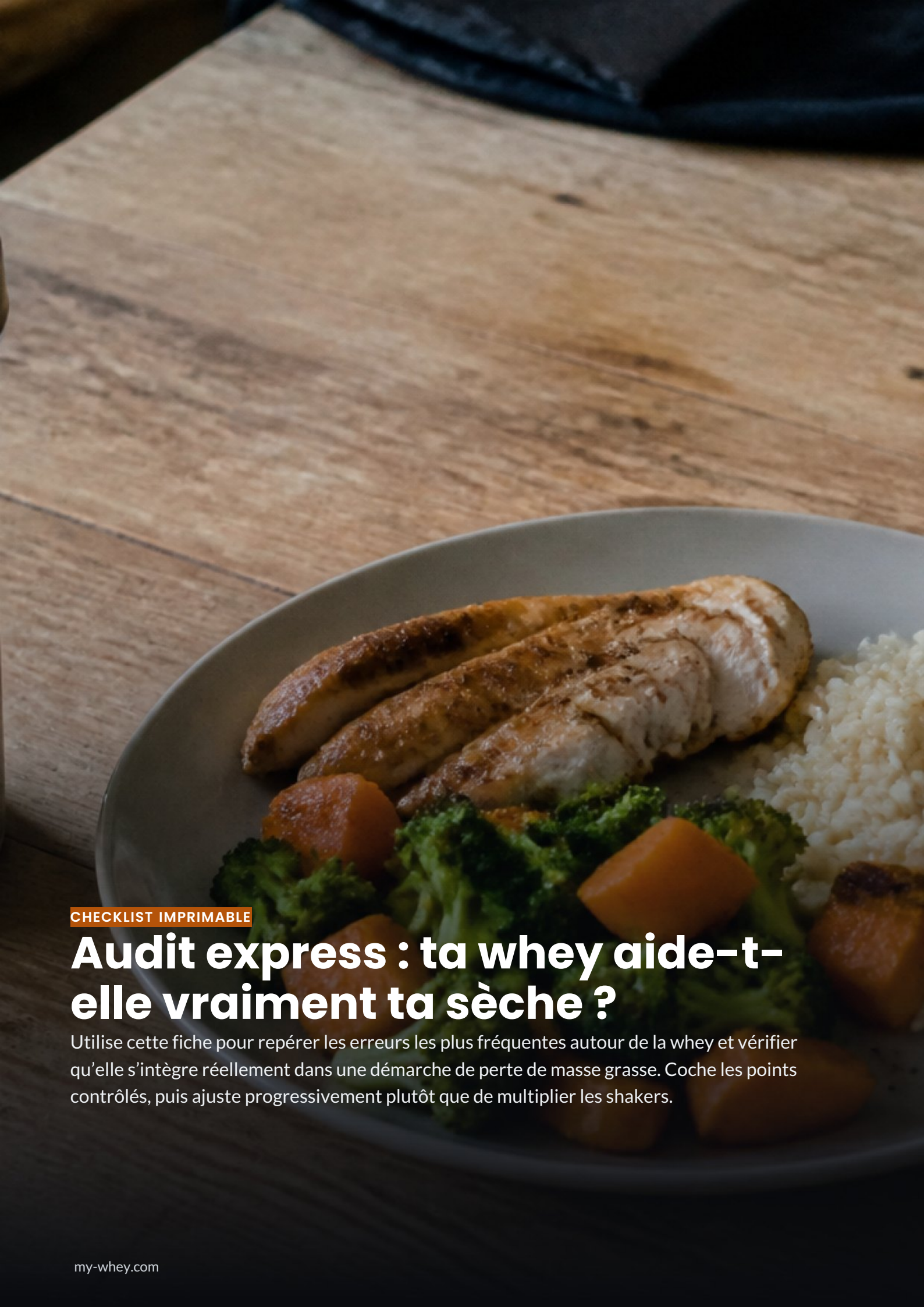


A photograph of a white plate containing a meal of grilled chicken strips, white rice, broccoli florets, and cubed sweet potatoes. The plate is set on a light-colored wooden table. The background is slightly blurred, showing a dark blue object.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Audit express : ta whey aide-t-elle vraiment ta sèche ?

Utilise cette fiche pour repérer les erreurs les plus fréquentes autour de la whey et vérifier qu'elle s'intègre réellement dans une démarche de perte de masse grasse. Coche les points contrôlés, puis ajuste progressivement plutôt que de multiplier les shakers.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Erreur 1 – Compter la whey comme un apport « gratuit »
- 3 Erreur 2 – Utiliser la whey à la place d'une alimentation variée
- 4 Erreur 3 – Prendre trop ou pas assez de protéines
- 5 La méthode de correction en 4 étapes

Les 4 repères à garder en tête

La whey apporte des protéines et des calories : elle ne crée pas, à elle seule, le déficit énergétique.

Quelques jours de stagnation ne suffisent pas à conclure : l'eau, le glycogène et la digestion peuvent faire varier le poids.

Une sèche repose sur un ensemble cohérent : alimentation, entraînement de résistance, activité quotidienne, récupération et durée d'observation.

Le suivi gagne à combiner moyenne du poids, tour de taille, performances et photos prises dans des conditions comparables.

COMPARATIF : 4 OPTIONS DE PROTÉINES PENDANT UN CUT

TROUVER LA PROTÉINE QUI CORRESPOND À VOS OBJECTIFS ET À VOTRE QUOTIDIEN

En période de déficit calorique, un apport protéique adéquat aide à préserver la masse musculaire, favoriser la satiété et optimiser la composition corporelle.

	WHEY CONCENTRÉE	WHEY ISOLAT	PROTÉINE VÉGÉTALE	ALIMENTS PROTÉINÉS
				
✓ INTÉRÊT	Format courant et simple à intégrer	Proportion protéique souvent élevée et lactose parfois plus faible	Alternative sans whey et sans produit laitier	Satiété et variété
⚠ VIGILANCE	Lactose et composition variables	Le lactose n'est pas nécessairement absent	Goût, texture et composition variables	Préparation et conservation parfois moins pratiques
👤 PROFIL CONCERNÉ	 Personne tolérant les produits laitiers	 Personne recherchant une formule plus épurée	 Personne évitant les produits laitiers	 Personne pouvant organiser des repas solides
 À RETENIR Aucune option n'est universellement supérieure. Le meilleur choix est celui qui s'intègre durablement à votre mode de vie, à vos préférences et à votre tolérance digestive.			 OBJECTIF PROTÉIQUE EN CUT Visez en moyenne 1,6 à 2,2 g de protéines par kg de poids corporel par jour, répartis sur 2 à 4 prises.	

INFOGRAPHIE Infographie comparant whey concentrée, whey isolat, protéine végétale et aliments protéinés pendant une sèche

Erreur 1 – Compter la whey comme un apport « gratuit »

J'ai consulté l'étiquette de ma whey

Vérifie la valeur énergétique et la composition de la portion utilisée.

- Je mesure la quantité de poudre lorsque c'est nécessaire**
Une portion servie approximativement peut différer de la portion indiquée.
- Je note le liquide et les ingrédients ajoutés**
Lait, avoine, banane ou beurre de cacahuète augmentent l'apport total du shaker.
- Je sais si le shaker remplace une collation ou s'y ajoute**
Ajouté à des repas déjà riches en protéines, il peut réduire le déficit prévu.
- J'observe mes apports pendant quelques jours**
Cette vérification peut révéler des portions, sauces, huiles, boissons ou encas sous-estimés.

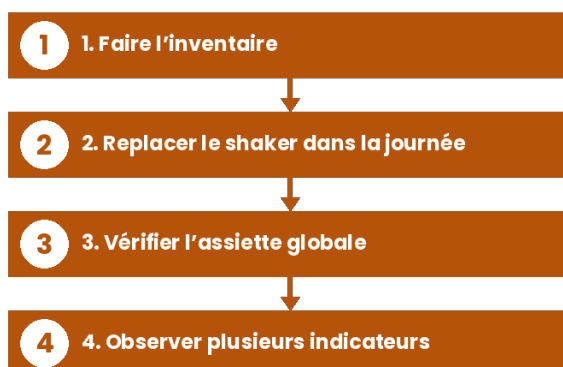
Erreur 2 — Utiliser la whey à la place d'une alimentation variée

- Mes repas comprennent une source de protéines**
La whey ne doit pas devenir l'unique pilier de l'apport protéique.
- Je conserve des légumes, des fruits ou d'autres aliments riches en fibres**
Une alimentation variée contribue à la satiété, au transit et à la couverture nutritionnelle.
- J'adapte les féculents et les matières grasses à mes besoins**
La poudre ne remplace pas automatiquement les autres familles d'aliments.
- Je limite le remplacement de plusieurs repas par des shakers**
Une préparation liquide peut rassasier moins qu'un repas solide, notamment lorsqu'elle contient peu de fibres.
- J'utilise la whey comme solution pratique, pas comme fondation de mes repas**
Elle peut compléter une organisation alimentaire lorsque les aliments classiques sont difficiles à prévoir.

Erreur 3 — Prendre trop ou pas assez de protéines

- Je relie mon objectif protéique à mon profil**
Le repère dépend notamment du poids, de l'objectif, de l'entraînement et du contexte.
- Je prends en compte les protéines déjà présentes dans mes repas**
La whey complète un apport insuffisant ; elle n'a pas vocation à s'ajouter systématiquement.
- Je vérifie que les shakers ne prennent pas la place des glucides, lipides ou fibres utiles**
Plus de protéines ne signifie pas automatiquement de meilleurs résultats.
- Je ne transforme pas une fourchette générale en prescription personnelle**
Les besoins des pratiquants de musculation peuvent être supérieurs à ceux de la population générale, mais restent individuels.

La méthode de correction en 4 étapes



1 **1. Faire l'inventaire**

Note pendant quelques jours la poudre, la quantité utilisée, le liquide, les ajouts et le moment de prise.

2 **2. Replacer le shaker dans la journée**

Détermine s'il remplace réellement une collation ou s'il s'ajoute à une alimentation déjà suffisante.

3 **3. Vérifier l'assiette globale**

Assure-toi que tes repas conservent une source de protéines, des végétaux et une source d'énergie adaptée à tes besoins.

4 **4. Observer plusieurs indicateurs**

Suis la moyenne du poids, le tour de taille, les performances et des photos comparables avant de modifier fortement ta stratégie.



INFOGRAPHIE La whey prend sa place aux côtés d'un repas équilibré : elle complète l'organisation alimentaire sans remplacer les aliments variés.

! À ne pas confondre

Une stagnation de quelques jours ne prouve pas que la whey bloque la sèche. Avant de supprimer le complément ou de réduire fortement l'alimentation, vérifie les apports réels et observe l'évolution sur une durée suffisante avec plusieurs indicateurs.

Cette fiche fournit des repères généraux et ne remplace pas un avis personnalisé d'un professionnel de santé ou de la nutrition.