



CHECKLIST DÉCISIONNELLE IMPRIMABLE

Whey le soir : le bon choix pour vous ?

Utilisez cette fiche pour décider si une whey avant de dormir répond réellement à votre situation.
L'objectif : compléter utilement votre journée sans transformer le shaker en obligation.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à retenir
- 2 Avant de prendre votre shaker ce soir
- 3 Comment l'intégrer sans automatisme
- 4 Quelle option envisager le soir ?
- 5 Le bon critère de décision

Les 4 repères à retenir

La whey avant de dormir est généralement possible chez l'adulte en bonne santé, si elle s'intègre dans une alimentation équilibrée.

Après un entraînement tardif, le shaker peut être une solution pratique, mais il ne garantit pas à lui seul la prise de muscle.

Le total des protéines et l'équilibre de la journée comptent davantage que l'heure précise de la prise.

La digestion, la faim, les calories ajoutées et les préférences personnelles doivent guider le choix.

Avant de prendre votre shaker ce soir

Mes apports alimentaires de la journée sont-ils insuffisants ou difficiles à compléter ?
Si vos repas couvrent déjà vos besoins, le shaker n'apportera pas forcément d'avantage supplémentaire.

Ai-je réellement faim ou besoin d'une collation après mon entraînement ?
Un shaker ajouté par habitude augmente simplement l'apport énergétique quotidien.

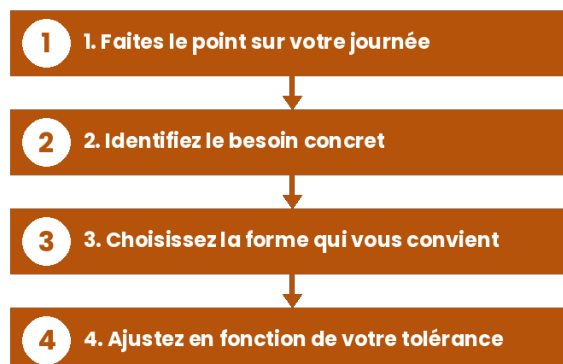
La whey est-elle adaptée à ma digestion ?
Le lactose, les édulcorants ou le volume de la boisson peuvent provoquer un inconfort chez certaines personnes.

Ai-je vérifié l'étiquette du produit ?
La quantité de protéines et la teneur en lactose varient selon le dosage et la formule.

Est-ce compatible avec mon sommeil ?
Une boisson volumineuse ou une digestion lourde peut gêner le confort nocturne.

Est-ce une solution ponctuelle et pratique, plutôt qu'une obligation ?
La whey peut compléter l'alimentation, mais elle ne remplace ni une alimentation régulière ni un entraînement adapté.

Comment l'intégrer sans automatisme



1 **1. Faites le point sur votre journée**

Évaluez d'abord vos repas, vos apports protéiques et votre faim. Le moment du coucher ne crée pas une fenêtre obligatoire de récupération.

2 **2. Identifiez le besoin concret**

Après une séance tardive, la whey peut remplacer une collation difficile à préparer. Sans faim ni besoin identifié, elle n'est pas nécessairement utile.

3 **3. Choisissez la forme qui vous convient**

Comparez la whey avec un aliment protéiné ou une autre source selon votre satiété, votre digestion, votre texture préférée et votre organisation.

4 **4. Ajustez en fonction de votre tolérance**

En cas de digestion lourde, réduisez le volume de la boisson, éloignez la prise de l'heure du sommeil ou choisissez une autre collation.

Quelle option envisager le soir ?

Option	À privilégier si...	Point de vigilance
Whey	Vous cherchez une collation rapide et facile à préparer, notamment après un entraînement tardif.	Vérifiez la formule, la quantité réellement dosée et votre tolérance digestive.
Caséine	Vous souhaitez comparer une autre source de protéines selon vos préférences et votre digestion.	Elle n'est pas automatiquement meilleure : l'intérêt dépend de votre situation globale.
Aliment riche en protéines	Vous préférez une collation solide ou recherchez une texture et une satiété différentes.	Un yaourt ou du fromage blanc peut remplir une fonction comparable selon vos besoins.
Alternative végétale	Vous préférez éviter les protéines de lait ou choisir une autre source.	Tenez compte de la composition du produit et de votre tolérance.



QUE CONSOMMER AVANT DE DORMIR ?

WHEY, CASÉINE OU ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES



COMPARATIF ÉDITORIAL

WHEY

PROTÉINE LAITIÈRE
GÉNÉRALEMENT RAPIDE À DIGÉRER



DIGESTION
Généralement rapide à digérer.



COUPE
Peut convenir avant le coucher.



À SAVOIR
Protéine laitière appréciée pour sa digestibilité.

CASÉINE

PROTÉINE LAITIÈRE
PLUS PROGRESSIVE À DIGÉRER



DIGESTION
Plus progressive à digérer.



COUPE
Peut convenir pour la nuit.



À SAVOIR
Protéine laitière reconnue pour sa digestion plus lente.

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

TEXTURE ET SATIÉTÉ
VARIABLES



DIGESTION
Dépend de la nature des aliments et de leur composition.



COUPE
Peut convenir selon les choix alimentaires.



À SAVOIR
Texture et satiété variables selon les aliments.



L'ESSENTIEL

Le choix dépend de vos préférences, de votre tolérance digestive et de vos objectifs. Écoutez votre corps et privilégiez la régularité.



CONSEILS PRATIQUES



Privilégiez une option qui vous convient et que vous tolérerez bien.



Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée.



Associez à une routine du soir apaisante pour favoriser le repos.



La régularité globale de l'alimentation et du sommeil reste la clé.

INFOGRAPHIE Whey, caséine et aliments protéinés : des options à comparer selon la praticité, la digestion et les préférences.

! Quand arrêter et demander un avis médical

En cas d'urticaire, de vomissements, de douleurs importantes ou de gêne respiratoire après une protéine de lait, arrêtez le produit et demandez rapidement un avis médical. Une whey sans lactose ne convient pas automatiquement en cas d'allergie aux protéines de lait.

Le bon critère de décision

La whey avant de dormir est une option alimentaire, pas une étape obligatoire de la récupération musculaire. La prise de muscle dépend aussi de l'entraînement, de l'apport énergétique, du sommeil et de la régularité de l'alimentation. Servez-vous de cette fiche pour répondre à un besoin réel, pas pour suivre une règle universelle.

Cette fiche fournit des repères généraux et ne remplace pas un avis médical ou diététique personnalisé, notamment en cas d'allergie, d'intolérance ou de problème de santé.