

A close-up, high-angle photograph of a light-colored ceramic bowl filled with a meal. The bowl contains a thick layer of white yogurt at the bottom, topped with a generous amount of golden-brown granola. Scattered across the granola are several fresh, dark blueberries. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. In the upper left corner, a portion of a dark-colored jar or container is visible, slightly out of focus.

TUTORIEL PRATIQUE

Apprivoiser les fringales en sèche avec la whey

La whey peut rendre une collation plus rassasiante, mais elle ne remplace ni une sèche bien structurée ni des aliments riches en volume et en fibres. Utilisez cette fiche pour identifier vos moments critiques et intégrer la whey sans en faire un réflexe automatique.

Au sommaire

- 1 À retenir avant de commencer
- 2 La méthode en 5 étapes
- 3 Avant de prendre un shaker
- 4 Quelle utilisation choisir ?

À retenir avant de commencer

La whey peut aider à calmer certaines fringales pendant quelques heures grâce à son apport en protéines.

Son efficacité dépend notamment du déficit calorique, du volume des repas, du sommeil et de la récupération.

La whey ne doit pas remplacer systématiquement les repas au risque de réduire les apports en fibres, vitamines et minéraux.

Elle agit comme un outil pratique de gestion de la faim, pas comme un coupe-faim médical.

Une collation liquide rassasie parfois moins qu'une prise plus volumineuse demandant davantage de mastication.

La méthode en 5 étapes



1. Repérez le moment critique

Pendant quelques jours, notez quand la fringale apparaît : matinée, après l'entraînement, après-midi ou soirée.

2. Examinez le repas précédent

Vérifiez s'il apportait suffisamment de protéines, de fibres et de volume. Une assiette trop légère peut expliquer la faim suivante.

3. Choisissez une portion adaptée

Suivez les indications de l'étiquette du produit. Une dosette n'est pas une mesure universelle et la whey doit compléter vos besoins, sans s'ajouter mécaniquement.

4. Augmentez le volume si nécessaire

Associez la whey à un aliment rassasiant, par exemple du fromage blanc, un yaourt nature, un fruit, des flocons d'avoine ou des fruits rouges.

5 5. Observez la suite

Si la faim revient très vite ou devient plus intense, réévaluez l'équilibre du repas et le niveau de restriction au lieu d'augmenter automatiquement la quantité de poudre.

Avant de prendre un shaker

☐ **Ai-je identifié une faim réelle ou une envie liée au stress, à l'habitude ou à la fatigue ?**
Le contexte compte autant que la composition de la collation.

☐ **Mon dernier repas contenait-il une source de protéines ?**
La whey peut compléter une journée pauvre en protéines, mais ne corrige pas toute la structure alimentaire.

☐ **Mon repas ou ma collation apportait-il assez de volume et de fibres ?**
Les fruits, légumes, légumineuses et certains féculents peuvent rendre la prise plus consistante.

☐ **Ai-je suffisamment dormi et récupéré ?**
Un sommeil insuffisant peut rendre une restriction calorique plus difficile à supporter.

☐ **Cette whey remplace-t-elle régulièrement un vrai repas ?**
Si oui, réintroduisez une alimentation variée et plus complète.

☐ **Le déficit est-il devenu trop difficile à tenir ?**
Des fringales quotidiennes peuvent signaler une sèche trop contraignante.

Quelle utilisation choisir ?

Situation	Option à envisager	Point de vigilance
Fringale ponctuelle et journée déjà équilibrée	Whey seule ou collation protéinée simple	Une prise liquide apporte peu de volume et demande peu de mastication.
Faim persistante après un shaker	Whey associée à un aliment rassasiant	Ajouter du fromage blanc, un yaourt nature, un fruit, des flocons d'avoine ou des fruits rouges.
Journée pauvre en protéines	Utiliser la whey pour compléter l'alimentation	Ne pas considérer la poudre comme une solution à un déficit calorique trop important.
Fringales quotidiennes ou épisodes de compensation	Revoir la structure globale de la sèche	Augmenter la whey ne corrige pas une restriction trop sévère.

LE MÉCANISME DE SATIÉTÉ DE LA WHEY PENDANT UNE SÈCHE

Comprendre comment la whey aide à contrôler l'appétit et à réussir sa sèche

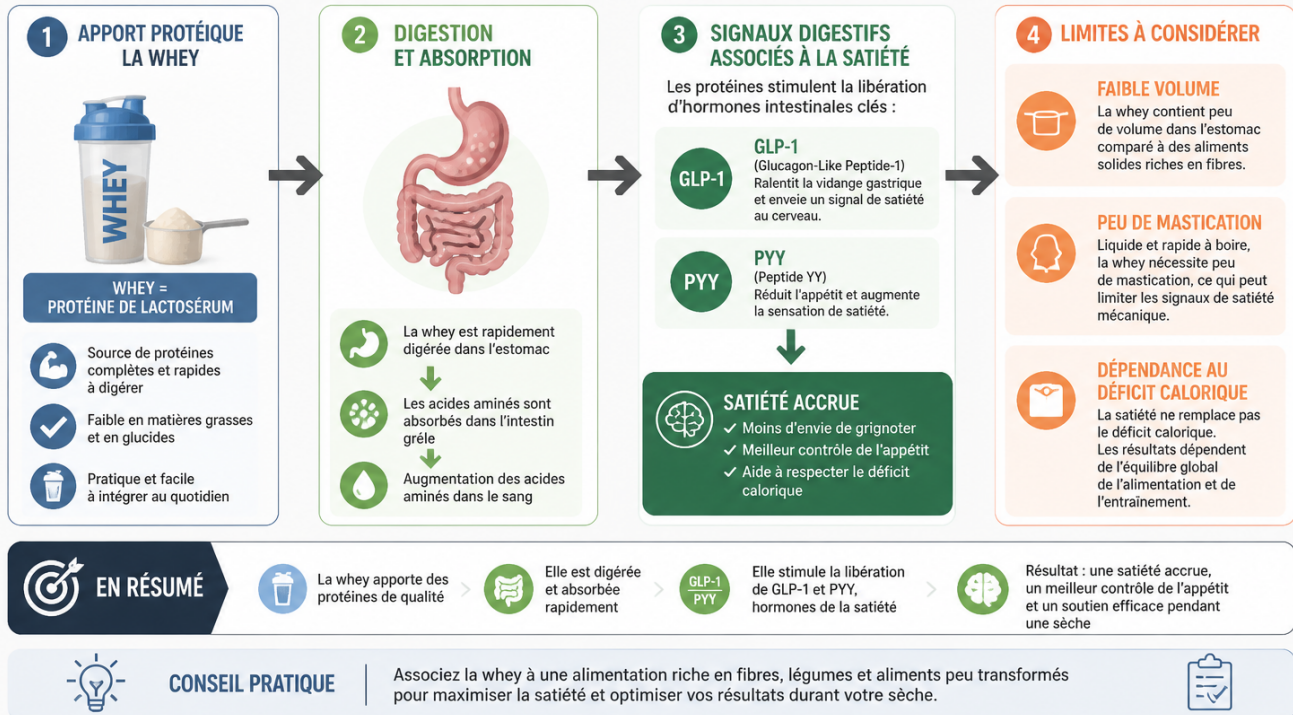


SCHÉMA La whey peut soutenir la satiété grâce à son apport protéique, mais son effet dépend du contexte alimentaire et du niveau de restriction.

! Ne masquez pas un problème de fond

Si les fringales deviennent quotidiennes, si la fatigue et l'irritabilité augmentent ou si des épisodes de compensation apparaissent, réexaminez le déficit, le volume des repas, le sommeil et la récupération. La whey ne doit pas servir à rendre supportable une alimentation constamment trop pauvre en calories ou en glucides.

Cette fiche propose des repères généraux et ne remplace pas un accompagnement personnalisé par un professionnel compétent.