



CHECKLIST IMPRIMABLE

# Whey le matin : le bon réflexe, au bon moment

Avant d'ajouter un shaker à votre petit déjeuner, faites le point sur votre repas, vos besoins et votre organisation. Cette fiche vous aide à décider si la whey répond à un manque réel ou si elle est simplement pratique.

## Au sommaire

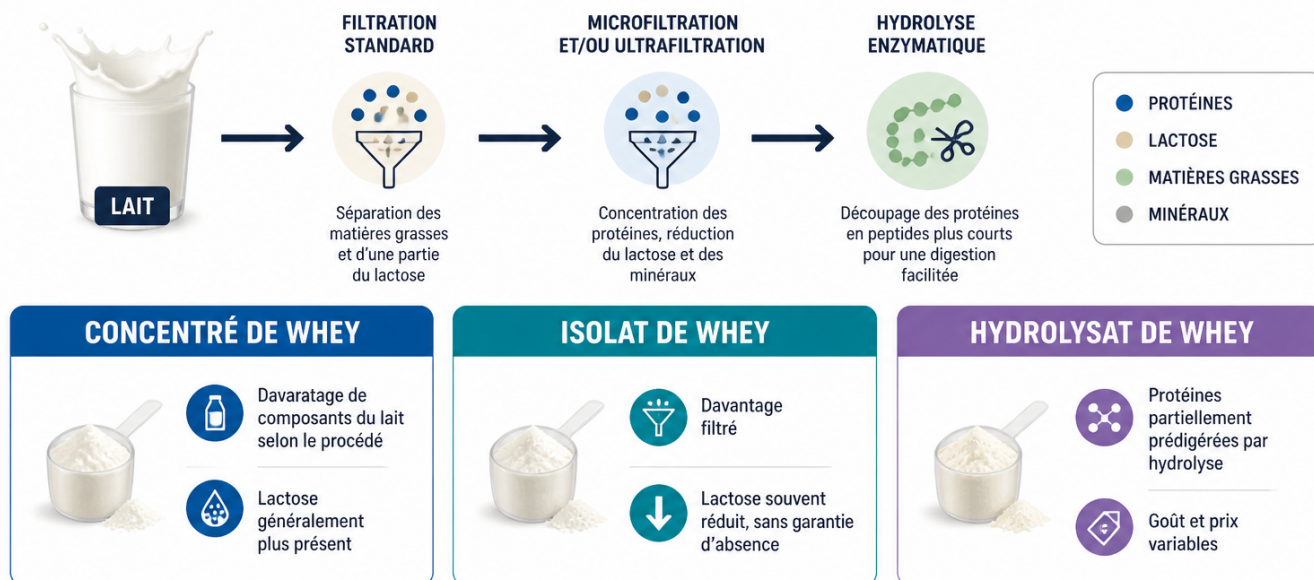
1. Faites le diagnostic de votre petit déjeuner
2. Quelle réponse choisir ?
3. Décidez en quatre étapes
4. Les repères à retenir

## 1. Faites le diagnostic de votre petit déjeuner

- ☐ **Mon petit déjeuner contient déjà une source de protéines**  
Par exemple : produit laitier, œufs ou alternative végétale enrichie.
- ☐ **Mon repas est principalement composé de café, jus, tartines ou fruit**  
Dans ce cas, l'apport en protéines peut être limité selon les portions.
- ☐ **Je manque de temps pour préparer ou manger le matin**  
La whey peut alors être un outil pratique, notamment mélangée avec de l'eau.
- ☐ **Je cherche à mieux répartir mes apports en protéines sur la journée**  
L'intérêt dépend de l'ensemble de votre alimentation, pas uniquement de l'heure de prise.
- ☐ **Je tolère correctement les produits à base de lait**  
Tenez compte de votre tolérance digestive et de la composition du produit choisi.

# WHEY CONCENTRÉE, ISOLAT ET HYDROLYSAT

## — COMPRENDRE LES DIFFÉRENCES —



### VIGILANCE

Une allergie aux protéines de lait est différente d'une intolérance au lactose.



#### ALLERGIE AUX PROTÉINES DE LAIT

Réaction du système immunitaire aux protéines du lait (peut concerner tous les types de whey).



#### INTOLÉRANCE AU LACTOSE

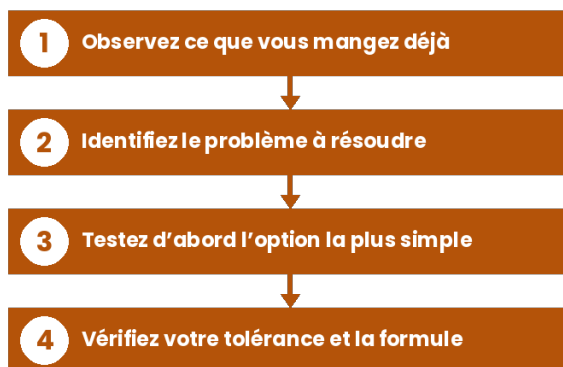
Difficulté à digérer le lactose (sucre du lait) due à un manque de lactase. Les isolates en contiennent généralement moins.

**INFOGRAPHIE** Schéma comparatif du concentré, de l'isolat et de l'hydrolysate de whey

## 2. Quelle réponse choisir ?

| Votre situation au petit déjeuner                                    | Réponse à privilégier                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le repas contient déjà une source de protéines et vous êtes rassasié | Ne rien ajouter automatiquement : la whey n'est pas indispensable.                                                      |
| Le repas est pauvre en protéines                                     | Enrichir d'abord avec un aliment protéiné courant ou utiliser une portion de whey comme complément.                     |
| Vous mangez rapidement avant de partir                               | La whey peut apporter une solution simple lorsque préparer un repas complet est difficile.                              |
| Vous avez le temps de composer votre repas                           | Privilégier un petit déjeuner varié avec des aliments classiques, selon vos préférences.                                |
| Vous pratiquez une activité physique                                 | Regarder l'ensemble des apports de la journée : la whey le matin n'est pas obligatoire en dehors d'un besoin identifié. |

## 3. Décidez en quatre étapes



### 1 Observez ce que vous mangez déjà

Notez les aliments et les portions de votre petit déjeuner habituel. Ne jugez pas la whey isolément : évaluez le repas dans son ensemble.

### 2 Identifiez le problème à résoudre

La whey est surtout pertinente si votre repas est pauvre en protéines, si le temps manque ou si vous souhaitez répartir plus régulièrement vos apports.

### 3 Testez d'abord l'option la plus simple

Lorsque c'est possible, ajoutez un aliment protéiné courant à votre repas. Si cette solution est peu pratique, une portion indiquée par le fabricant peut servir de complément.

### 4 Vérifiez votre tolérance et la formule

La whey est issue du lait et sa composition varie selon les produits : protéines, glucides, lipides, arômes et édulcorants peuvent différer. Consultez l'étiquette et observez votre digestion.

## 4. Les repères à retenir

La whey est un complément alimentaire protéiné, pas un petit déjeuner complet.

Le total des protéines sur la journée et la qualité globale des repas comptent davantage que l'horaire précis.

Les besoins varient selon le poids, l'âge, l'état de santé, l'activité physique et le contexte alimentaire.

Son intérêt vient principalement de sa praticité, et non d'un avantage automatique lié à la prise au réveil.

Une portion de whey peut compléter un repas pauvre en protéines, mais elle ne doit pas devenir le centre de l'alimentation.

Pour la population générale, l'ANSES indique une référence de 0,83 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour ; cette valeur n'est pas un conseil personnalisé.

### ✓ Astuce pratique

Utilisez la whey comme une solution d'ajustement : si votre petit déjeuner est déjà suffisamment protéiné et équilibré, vous n'avez pas besoin d'en ajouter par automatisme.

### ! Quand demander un avis professionnel

En cas d'intolérance au lactose, d'allergie aux protéines de lait, de maladie rénale ou de situation médicale particulière, demandez conseil à un professionnel de santé avant d'utiliser de la whey.

*Cette fiche fournit des repères généraux et ne remplace pas un conseil personnalisé. Les besoins en protéines dépendent de votre situation.*