

A photograph of a kitchen or dining area. In the foreground, a clear plastic shaker bottle with a black lid is partially filled with a white liquid. Next to it are two clear glass tumblers, also containing the same white liquid. The items are on a dark wooden surface. In the background, a window with a dark frame looks out onto a bright, overcast day. A red object, possibly a jump rope, is partially visible on the left. The overall lighting is soft and natural.

GUIDE PRATIQUE IMPRIMABLE

# Whey autour de la séance : le bon choix en 3 minutes

Utilisez ce guide pour décider si la whey est utile avant, pendant ou après votre entraînement, puis choisissez un mélange facile à boire et à digérer. Le repère principal reste votre alimentation globale, pas la minute exacte de la prise.

## Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Décidez quand la boire
- 3 Avant de remplir la gourde
- 4 Choisissez avec quoi mélanger la whey
- 5 Après la séance : validez votre choix

## Les 4 repères à garder en tête

La whey pendant l'entraînement est surtout une solution pratique, pas une obligation.

L'apport total de protéines sur la journée compte davantage que le timing précis.

Le dernier repas, la durée de la séance et votre tolérance digestive orientent le meilleur moment.

La whey apporte principalement des protéines : elle ne remplace pas automatiquement les glucides, l'hydratation ou les électrolytes nécessaires à certains efforts prolongés.

# QUAND BOIRE DE LA WHEY ?

## AVANT, PENDANT OU APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



La priorité n°1 : une alimentation adaptée et cohérente au quotidien.  
La whey est un complément pratique, pas une obligation.



QUAND AS-TU PRIS TON DERNIER REPAS COMPLET ?  
(contiennent des protéines et des glucides)



IL Y A MOINS DE 2 À 3 HEURES  
Dernier repas récent



PRIVILÉGIER L'ALIMENTATION  
ET ÉVITER UNE PRISE AUTOMATIQUE

Ton corps dispose déjà d'acides aminés issus de ton repas pour soutenir l'entraînement et la récupération.



PAS DE WHEY NÉCESSAIRE  
AVANT OU PENDANT

Concentre-toi sur ta séance et ton hydratation.



IL Y A PLUS DE 3 À 4 HEURES  
Dernier repas éloigné



WHEY POSSIBLE  
AVANT OU PENDANT  
SELON LA TOLÉRANCE

Apporte des protéines rapidement assimilables pour limiter le jeûne et soutenir la performance.



AVANT L'ENTRAÎNEMENT

À prendre 20 à 30 min avant le début de la séance si bonne tolérance digestive.



PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

À utiliser en petites quantités si entraînement à jeûne ou si l'effort dure longtemps.



SÉANCE LONGUE  
(≥ 60-90 MINUTES)



ÉVALUER AUSSI LES BESOINS  
EN EAU ET EN GLUCIDES

Au-delà de 60-90 min d'effort, l'hydratation et les glucides deviennent essentiels pour maintenir la performance.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Combiner si besoin :

EAU

GLUCIDES

WHEY

(optionnelle)



### REPÈRES PRATIQUES



Moins de 2-3 h depuis le repas  
→ Pas de whey nécessaire



Plus de 3-4 h depuis le repas  
→ Whey possible avant ou pendant selon tolérance



Séance ≥ 60-90 min  
→ Penser eau + glucides (+ whey optionnelle)



Repas prévu après la séance  
→ Whey non obligatoire



Écoute ton corps et ta digestion : la tolérance prime toujours.



### APRÈS L'ENTRAÎNEMENT : ET TON REPAS ?



WHEY APRÈS L'EFFORT  
NON OBLIGATOIRE  
SI UN REPAS PROTÉINÉ  
EST PRÉVU

Un repas complet riche en protéines dans les 1 à 2 heures après l'effort suffit à optimiser la récupération.

La whey peut dépanner si :

- tu n'as pas accès à un repas protéiné rapidement
- ton appétit n'est pas au rendez-vous

### EN RÉSUMÉ



#### ALIMENTATION D'ABORD

Un bon repas > une prise systématique de whey.



#### ADAPTER AU CONTEXTE

Le timing dépend surtout de la distance depuis le dernier repas et de la durée de ta séance.



#### HYDRATATION & ÉNERGIE

Sur les longues séances, eau et glucides sont essentiels à la performance.



#### RÉCUPÉRATION OPTIMALE

Un repas complet et équilibré après l'effort est la clé.



Ces recommandations sont générales et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.



Écoute ton corps



Teste



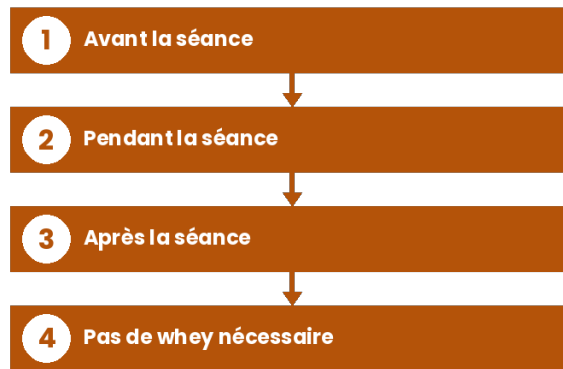
Ajuste



Sois régulier

**SCHEMA** Suivez le parcours pour choisir le moment le plus logique de prise autour de votre séance.

## Décidez quand la boire



#### 1 Avant la séance

Choisissez ce moment si votre dernier repas est éloigné ou si un repas solide serait trop lourd. Une préparation liquide peut être plus simple à consommer, mais vérifiez votre tolérance digestive.

#### 2 Pendant la séance

Envisagez la whey si l'entraînement est long, si plusieurs séances s'enchaînent ou si le prochain repas est très éloigné. Gardez une préparation suffisamment liquide et facile à boire.

#### 3 Après la séance

Privilégiez cette option lorsqu'aucun repas riche en protéines n'est prévu rapidement. Elle est pratique, mais elle n'est pas indispensable si votre alimentation de la journée est déjà organisée.

#### 4 Pas de whey nécessaire

Si vous avez mangé normalement avant l'effort, que la séance est classique et qu'un repas est prévu ensuite, ajouter de la whey n'apporte pas forcément d'intérêt.

### Avant de remplir la gourde

☐ **J'ai identifié l'heure de mon dernier repas.**  
Contenait-il déjà une source de protéines et suffisamment d'énergie ?

☐ **Je connais la durée et le type de séance.**  
Une séance courte de musculation ne pose pas les mêmes besoins qu'un effort d'endurance prolongé.

☐ **Mon prochain repas est-il proche ou très éloigné ?**  
La whey peut surtout combler un besoin pratique.

☐ **Ma digestion tolère-t-elle bien cette préparation ?**  
Une boisson trop épaisse ou une portion trop importante peut gêner l'effort.

☐ **Ai-je réellement besoin d'un complément ?**  
La whey ne remplace ni une alimentation variée ni un repas complet.

### Choisissez avec quoi mélanger la whey

| Mélange | À privilégier si...                                     | Point de vigilance                                      |
|---------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Eau     | Vous cherchez une préparation légère et rapide à boire. | La texture et le goût seront généralement moins riches. |

| Mélange                 | À privilégier si...                                                                           | Point de vigilance                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Lait                    | Vous souhaitez davantage de texture ou un apport alimentaire complémentaire.                  | Vérifiez votre tolérance digestive, notamment au lactose.         |
| Boisson végétale        | Vous préférez une alternative au lait ou une texture différente.                              | La composition et la tolérance varient selon la boisson choisie.  |
| Yaourt ou autre aliment | Vous préparez une collation plus épaisse, plutôt qu'une boisson à consommer pendant l'effort. | Une texture épaisse peut être moins adaptée à boire en mouvement. |



**INFOGRAPHIE** Exemples de préparations avec de l'eau, du lait ou une boisson végétale.

### ! Ne mélangez pas tous les objectifs

La whey, les BCAA, la créatine, les glucides et les électrolytes répondent à des objectifs différents. Ajouter plusieurs produits dans la même gourde ne garantit pas un meilleur résultat. Pour un effort prolongé, pensez aussi à l'hydratation et aux apports adaptés à la discipline, à la chaleur et à la transpiration.

## Après la séance : validez votre choix



### La préparation a été facile à boire.

Si elle était trop épaisse ou inconfortable, simplifiez le mélange la prochaine fois.



### Je n'ai pas utilisé la whey par automatisme.

Reliez toujours la prise à un besoin identifié dans votre journée.



### Un repas complet reste prévu ou organisé.

La whey complète l'alimentation ; elle ne la remplace pas.

 **Je distingue récupération et énergie d'effort.**  
Une boisson principalement protéinée ne remplace pas automatiquement une stratégie de glucides et d'hydratation.

---

*En cas d'allergie aux protéines de lait, d'intolérance au lactose, de maladie rénale connue, de grossesse ou de traitement médical, demandez conseil à un professionnel de santé avant d'utiliser la whey ou d'augmenter vos apports en protéines.*