



CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma feuille de route pour choisir ma whey

Utilisez cette checklist pour sélectionner une whey selon votre objectif réel, sans vous laisser guider uniquement par le marketing. À cocher avant l'achat et à réutiliser lors de chaque changement de produit.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 1. Je clarifie mon objectif
- 3 2. Je relie l'objectif au bon usage
- 4 3. Je lis l'étiquette avant de regarder le marketing
- 5 4. Je décide si j'en ai réellement besoin

Les 4 repères à garder en tête

Une whey « pour femme » n'est pas une catégorie physiologique distincte : le sexe ne détermine pas la forme de protéine à choisir.

Le poids, l'activité, l'objectif, la tolérance digestive et la composition du produit sont plus importants que l'emballage.

La whey est un complément destiné à compléter les apports en protéines ; elle ne remplace ni une alimentation variée ni un entraînement adapté.

La whey ne fait pas perdre de masse grasse et ne transforme pas automatiquement la silhouette : elle s'intègre dans une stratégie alimentaire et sportive globale.

1. Je clarifie mon objectif

Prise de muscle

Je vérifie que mon entraînement est progressif et que mes repas apportent suffisamment d'énergie et de protéines.

Perte de masse grasse

Je compare notamment les calories, les sucres et les matières grasses, sans confondre whey et brûle-graisses.

Maintien musculaire

Je privilégie la régularité de mes apports et une activité adaptée, plutôt qu'une consommation automatique.

Récupération

J'utilise éventuellement la whey comme solution pratique, sans négliger les repas, le sommeil et l'hydratation.

2. Je relie l'objectif au bon usage

Objectif	Intérêt possible de la whey	Point de vigilance
Prise de muscle	Compléter les protéines d'une journée difficile à organiser	La poudre ne compense ni un entraînement absent ni des apports énergétiques insuffisants
Perte de masse grasse	Ajouter des protéines sans préparer un repas complet	La portion ajoute de l'énergie ; comparer les calories, les sucres et les ingrédients
Maintien musculaire	Faciliter un apport lorsque l'appétit ou l'emploi du temps pose problème	Ne pas augmenter fortement les apports sans raison identifiable
Récupération	Disposer d'une solution pratique après une séance ou lors d'un déplacement	La whey n'apporte pas tous les nutriments d'un repas varié

WHEY POUR FEMME

4 OBJECTIFS, 4 PRIORITÉS, 4 USAGES CLÉS

Comment la whey peut soutenir vos objectifs, avec justesse et efficacité.

1 PRISE DE MUSCLE 	2 PERTE DE MASSE GRASSE 	3 MAINTIEN MUSCULAIRE 	4 RÉCUPÉRATION 
 PRIORITÉ Entraînement progressif et apports suffisants	 PRIORITÉ Déficit énergétique progressif et maintien des muscles	 PRIORITÉ Régularité alimentaire et activité adaptée	 PRIORITÉ Repas complets, sommeil et hydratation
 INTÉRÊT Compléter les protéines d'une journée difficile à organiser	 INTÉRÊT Ajouter des protéines sans préparer un repas complet	 INTÉRÊT Faciliter un apport lorsque l'appétit ou l'emploi du temps pose problème	 INTÉRÊT Solution pratique après une séance ou un déplacement
 VIGILANCE La whey ne compense pas un entraînement absent ou un apport énergétique insuffisant	 VIGILANCE Comparer les calories, sucres ajoutés et ingrédients	 VIGILANCE Ne pas augmenter fortement les apports sans raison identifiable	 VIGILANCE La whey n'apporte pas tous les nutriments d'un repas varié



La whey est un outil pratique pour soutenir vos objectifs.

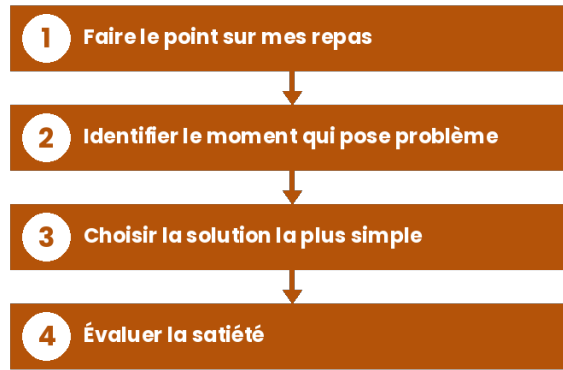
Vos résultats dépendent avant tout de vos choix quotidiens.

INFOGRAPHIE Comparer l'usage de la whey selon la prise de muscle, la perte de masse grasse, le maintien musculaire et la récupération.

3. Je lis l'étiquette avant de regarder le marketing

- ☐ **Je vérifie la quantité de protéines**
Je regarde la portion réellement utilisée, et pas seulement les promesses affichées sur le devant du produit.
- ☐ **Je compare les calories**
Ce point est particulièrement important si mon objectif est la perte de masse grasse.
- ☐ **Je contrôle les sucres et les matières grasses**
Je ne me contente pas d'un argument comme « minceur » ou « légère ».
- ☐ **Je vérifie le lactose et ma tolérance digestive**
La composition et le degré de filtration peuvent influencer le confort digestif.
- ☐ **Je repère les édulcorants, arômes, additifs et allergènes**
Je choisis une formule que je tolère et que je peux consommer régulièrement.
- ☐ **Je m'intéresse à la traçabilité de fabrication**
La composition du produit compte davantage que son positionnement « féminin ».

4. Je décide si j'en ai réellement besoin



1 **Faire le point sur mes repas**

Je vérifie si mes repas apportent déjà suffisamment de protéines grâce, par exemple, aux produits laitiers, aux œufs, au poisson, aux légumineuses, au tofu ou à la viande.

2 **Identifier le moment qui pose problème**

La whey peut être utile si un repas est décalé, pris à l'extérieur, pauvre en protéines ou difficile à préparer rapidement.

3 **Choisir la solution la plus simple**

Si l'alimentation couvre déjà mes besoins, la whey n'est pas obligatoire. Sinon, je l'utilise comme appoint plutôt que comme automatisme.

4 **Évaluer la satiété**

Pour une perte de masse grasse, je vérifie qu'un shaker ne remplace pas systématiquement un repas contenant des fibres et des aliments à mâcher.

! Avant toute supplémentation

En cas de grossesse, d'allaitement, d'allergie aux protéines du lait, de maladie rénale ou de problème digestif, demandez un avis médical ou diététique avant de choisir une whey.

La whey est un complément alimentaire : elle ne remplace pas une alimentation variée, un entraînement adapté, le sommeil ni l'hydratation.