



CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma whey adaptée à un petit appétit

Utilisez cette fiche pour choisir un complément qui répond à votre besoin réel : davantage de protéines, davantage d'énergie, ou simplement une option plus facile à consommer. L'objectif est de compléter l'alimentation sans remplacer systématiquement les repas.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Avant de choisir un produit
- 3 Quelle formule selon le besoin ?
- 4 Intégrer la whey sans couper davantage l'appétit
- 5 Contrôle rapide après quelques jours

Les 4 repères à garder en tête

La whey apporte principalement des protéines : elle ne suffit pas forcément à augmenter l'apport énergétique total.

Le concentré convient souvent pour un usage courant si le lactose et la recette sont bien tolérés.

L'isolat peut être envisagé en cas de sensibilité digestive ; l'hydrolysate n'est pas automatiquement plus pertinent pour un petit appétit.

Un gainer vise plutôt un manque de calories, grâce à une formule généralement plus riche en glucides et en énergie.

Avant de choisir un produit

Identifier le manque principal

Ai-je surtout du mal à atteindre mes protéines, ou mes repas sont-ils globalement trop peu énergétiques ?

Observer mes apports habituels

Noter pendant quelques jours repas, boissons et éventuels symptômes digestifs.

Vérifier la tolérance digestive

Prendre en compte le lactose, l'épaisseur de la boisson, les édulcorants et les réactions déjà observées.

Lire la composition

Comparer la forme de whey, les glucides, les lipides, les calories et les ingrédients de la recette.

Définir le rôle du complément

Choisir une boisson protéinée ciblée ou une préparation plus calorique selon l'écart réellement identifié.

Préserver les repas solides

Ne pas remplacer systématiquement les repas, qui apportent aussi fibres, vitamines, minéraux et diversité alimentaire.

Quelle formule selon le besoin ?

Formule	À envisager si...	Point de vigilance
Whey concentrée	Vous cherchez une formule courante pour compléter les protéines et la tolérez bien.	La teneur en lactose et en matières grasses varie selon la recette.
Whey isolat	Vous êtes sensible sur le plan digestif ou recherchez une formule plus dépouillée.	Elle est souvent plus coûteuse et sa tolérance n'est pas garantie pour tout le monde.
Whey hydrolysée	Une formule spécifique vous est recommandée ou est particulièrement bien tolérée.	Son coût peut être élevé, son goût parfois plus amer, et son bénéfice n'est pas automatique.
Gainer ou préparation hypercalorique	Le problème principal semble être un apport énergétique insuffisant.	Ce n'est pas une whey plus efficace : la formule contient généralement davantage de glucides et de calories.

LES 3 FORMES DE WHEY

POUR UNE PRISE DE MASSE AVEC PETIT APPÉTIT

Trois formes de whey, trois profils d'utilisation.

Comparez leurs caractéristiques, profils et vigilances pour choisir celle qui vous convient.

	1. WHEY CONCENTRÉE	2. WHEY ISOLAT	3. WHEY HYDROLYSÉE
			
CARACTÉRISTIQUES	Filtration moins poussée, lactose et matières grasses variables	Filtration plus poussée, généralement moins de lactose, glucides et lipides	Protéines partiellement découpées en peptides
PROFIL	Usage quotidien standard si bien tolérée	Sensibilité digestive ou formule plus dépouillée	Cas particuliers ou recommandation professionnelle
VIGILANCE	Vérifier la tolérance digestive et l'étiquette	Vrix plus élevé, allergie au lait non exclue	Coût élevé, utilité non automatique

INFOGRAPHIE Concentré, isolat et hydrolysats : comparer les formules selon la tolérance digestive, la composition et le rôle attendu.

Intégrer la whey sans couper davantage l'appétit



1 Commencer par un manque identifié

Utilisez la whey pour compléter un apport insuffisant, plutôt que par automatisme ou pour remplacer un repas entier.

2 Choisir une préparation facile à boire

Adaptez la texture, la recette et la vitesse de consommation à votre tolérance. Une boisson trop épaisse, très sucrée ou riche en édulcorants peut devenir difficile à consommer.

3 **Conserver une alimentation variée**

Gardez des repas comprenant une source de protéines, une source de glucides et une matière grasse adaptée à votre tolérance.

4 **Enrichir plutôt que surprotéiner**

Si les protéines sont déjà suffisantes mais que l'énergie manque, une collation avec des flocons d'avoine, une matière grasse ou un produit laitier peut être plus cohérente qu'une dose isolée de whey.

5 **Observer l'évolution**

Suivez la digestion, l'appétit, les apports et l'évolution corporelle afin d'ajuster la place du complément.

Contrôle rapide après quelques jours



La boisson est-elle bien tolérée ?

Vérifier l'absence de troubles digestifs gênants.



Le complément répond-il au bon problème ?

Protéines insuffisantes ou énergie totale encore trop faible ?



Les repas restent-ils présents et variés ?

Le shaker doit rester un complément.



La recette est-elle facile à consommer ?

Texture, goût et volume ne doivent pas ajouter une contrainte.



Faut-il réévaluer le choix ?

Changer de formule ou demander un avis si la tolérance ou l'objectif ne sont pas au rendez-vous.

! Quand demander un avis professionnel ?

Consultez un médecin ou un diététicien si la perte d'appétit est récente, importante, associée à une perte de poids involontaire ou accompagnée de symptômes persistants. Un avis est également recommandé en cas de pathologie, de grossesse ou de trouble alimentaire.

Repères généraux : ce document ne remplace pas un avis médical ou diététique personnalisé.