

COMMENT MANGER PLUS DE PROTÉINES POUR PERDRE DU POIDS ET NE JAMAIS LE REPRENDRE



L'ENJEU CRUCIAL DES PROTÉINES DANS LA
PERTE DE POIDS DURABLE

Maigrir, en vrai, c'est simple : il suffit de créer un déficit calorique. Quelle que soit la méthode, la plupart des régimes vous permettent d'y arriver. Mais ce que la plupart des régimes ne vous disent pas, c'est que ce n'est que la moitié de l'équation. Le véritable défi n'est pas de perdre du poids, mais de ne jamais le reprendre.

La vérité scientifique que l'industrie / le business des régimes cache

Une étude publiée dans le prestigieux journal américain "Obesity" a démontré que près de 95% des personnes qui perdent du poids uniquement par restriction calorique le reprennent dans les 3 à 5 ans. Pourquoi ? A cause d'un phénomène ancestral et naturel du corps : **l'adaptation métabolique**.

Lorsque l'on réduit drastiquement nos calories, notre corps entre en mode survie (héritage de notre passé de chasseur-cueilleur). Il ralentit notre métabolisme basal (= la quantité d'énergie que l'on brûle au repos) jusqu'à 20-25% pour s'adapter à ce qu'il considère comme une "famine".

Une étude de 2016 publiée dans le journal "Obesity" a suivi les participants de l'émission "The Biggest Loser". Six ans après l'émission, leur métabolisme fonctionnait en moyenne à 500 calories de moins par jour qu'avant leur perte de poids !

Les dommages collatéraux d'une simple restriction calorique

Et le problème de cette approche n'est pas SEULEMENT la reprise de poids. Si on mise tout sur la restriction calorique, on obtient aussi :

- D'abord, une **perte musculaire significative** (jusqu'à 25% du poids perdu peut être du muscle). Cette perte varie selon le type de régime :

Comparaison des méthodes de restriction calorique et impact sur la masse musculaire

| Méthode | Perte musculaire | Causes/Mécanismes |
|--|--|--|
| Régimes hypocaloriques traditionnels (sans attention particulière aux protéines) | 20-25% du poids total perdu | <ul style="list-style-type: none"> • Déficit protéique • Absence de stimulus musculaire • Baisse des hormones anaboliques |
| Régimes très basses calories (VLCD, <800 calories/jour) | Jusqu'à 30-40% du poids total perdu | <ul style="list-style-type: none"> • Déficit calorique extrême • Catabolisme accéléré • Adaptations métaboliques sévères |
| Jeûne intermittent (avec apport protéique adéquat pendant la fenêtre alimentaire) | Significativement réduite, généralement 5-10% du poids total perdu | <p>Mécanismes protecteurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de l'hormone de croissance pendant les périodes de jeûne (jusqu'à 500% selon certaines études) • Activation de l'autophagie qui "recycle" les protéines endommagées avant d'attaquer les protéines musculaires fonctionnelles • Préservation de la sensibilité à l'insuline qui améliore l'utilisation des nutriments lors de la réalimentation |

On voit que le jeûne intermittent "limite" les dégâts de perte de muscle si on est vigilant sur son apport protéique, mais il y a quand même une perte.

- Mais aussi une chute des hormones thyroïdiennes régulant le métabolisme
- Et d'autres déséquilibres hormonaux, particulièrement la leptine et la ghréline, et ça, ça nous arrange pas vraiment :

| Hormone | Fonction normale | Conséquences du dérèglement |
|-----------------|---|--|
| Leptine | <ul style="list-style-type: none"> • Signal de satiété • Régule les dépenses énergétiques • "Hormone d'abondance" | <ul style="list-style-type: none"> • Résistance à la leptine: sensation de faim constante malgré des réserves adéquates • Ralentissement métabolique • Augmentation des envies de sucre et de gras • Fatigue et baisse d'énergie • Difficultés à ressentir la satiété |
| Ghréline | <ul style="list-style-type: none"> • Stimule l'appétit • "Hormone de la faim" • Régule le comportement alimentaire | <ul style="list-style-type: none"> • Surproduction: faim excessive et incontrôlable • Augmentation de la fréquence des repas et des portions • Préférence accrue pour les aliments caloriques • Perturbation du sommeil • Interférence avec la prise de décisions alimentaires rationnelles |

On entre alors dans un cercle vicieux où la faim augmente tandis que la capacité à se sentir rassasié diminue, conduisant à une reprise de poids quasi inévitable après un régime restrictif, mais aussi :

- Un ralentissement métabolique persistant même après le retour à une alimentation normale
- Une obsession mentale pour la nourriture et des comportements alimentaires perturbés

La véritable stratégie pour un poids stable à vie



Pour moi, après des années à accompagner des personnes dans leur transformation, il n'existe qu'une seule approche véritablement durable :

Ne pas tant se concentrer sur la perte de poids que sur la préparation du corps à rester naturellement mince après.

Ma stratégie repose donc sur deux piliers fondamentaux (entre autres) :

1. **Renforcer votre masse musculaire pour accélérer son métabolisme 24h/24. L'ajout de 1 kg de muscle élève le métabolisme basal de 13 kcal/jour en moyenne.**

Pour un gain de 5 kg (objectif réaliste sur une année d'entraînement intensif), cela se traduit par 65 kcal/jour supplémentaires. Cette augmentation, bien que modeste, contribue à créer un déficit énergétique cumulé de 23 725 kcal/an, équivalent à ~3 kg de masse grasse.

Ordre de grandeur : Un gain réaliste de muscle pur se situe entre 0,25-0,5 kg/mois pour un sportif entraîné.

En augmentant notre masse musculaire, notre corps devient littéralement une machine à brûler des calories, même pendant notre sommeil !

2. **Augmenter notre consommation de protéines pour soutenir la construction musculaire et maintenir notre masse maigre pendant la perte de poids.**

Ces deux éléments fonctionnent en synergie. Selon une étude de l'Université de McMaster, faire de la musculation sans apport protéique adéquat limite les gains musculaires de près de 50%. À l'inverse, consommer beaucoup de protéines sans stimulus musculaire peut entraîner une conversion partielle en glucose via la néoglucogenèse, annulant certains bénéfices métaboliques recherchés. On voit donc qu'on est sur un effet, à la fois cumulatif et de long terme.

Le rôle crucial des protéines dans le jeûne intermittent

Si vous pratiquez le jeûne intermittent, sachez que les protéines sont votre meilleur allié. Une alimentation riche en protéines pendant votre fenêtre alimentaire:

- Augmente la satiété jusqu'à 60% (selon une étude de l'Université de Washington)
- Stabilise la glycémie, réduisant les fringales pendant la période de jeûne
- Préserve votre masse musculaire pendant le déficit calorique
- Augmente significativement la thermogenèse (dépense calorique liée à la digestion)

C'est donc un facteur clé de réussite à long terme, qui rend le processus plus facile et votre perte de poids durable.

MA MÉTHODE POUR OPTIMISER VOTRE CONSOMMATION DE PROTÉINES

1. DÉTERMINER VOTRE BESOIN QUOTIDIEN EN PROTÉINES

Ça commence par ça, bien sûr. Contrairement aux recommandations nutritionnelles standard (0,8g/kg/jour), pour soutenir une perte de poids durable et maintenir un métabolisme actif, voici les apports recommandés :

- Pour une personne sédentaire en perte de poids : 1,6g par kg de poids cible
- Pour une personne active (2-3 séances/semaine) : 1,8-2g par kg de poids cible
- Pour une personne très active (4+ séances/semaine) : 2-2,2g par kg de poids cible

Pourquoi se baser sur le poids cible et non le poids actuel ? Simplement parce que vos besoins protéiques sont principalement liés à votre masse musculaire et non à votre masse grasse. Le poids cible est une estimation plus précise de votre composition corporelle idéale.

Exemple concret :

Pour une femme de 75kg visant un poids de 65kg, avec une activité physique modérée :

Besoin quotidien = $65\text{kg} \times 1,8\text{g} = 117\text{g}$ de protéines par jour

Pour un homme de 85kg visant un poids de 75kg, avec une activité physique modérée :

Besoin quotidien = $85\text{kg} \times 1,8\text{g} = 153\text{g}$ de protéines par jour

Vous allez voir que respecter ces quantités d'apport en protéines n'est pas si facile. Ça nécessite de manger de grandes quantités et de faire évoluer ses habitudes alimentaires progressivement.

2. SUIVRE ET RÉPARTIR VOS APPORTS PROTÉIQUES

L'approche simple mais efficace

Je comprends parfaitement que vous n'ayez pas envie de compter chaque gramme de protéine, je suis pareille. Je n'ai pas le temps et ça me casse les pieds. Ce que l'on veut tous, c'est une solution simple, durable qui s'intègre naturellement dans notre vie, sans avoir à sortir une balance ou une calculatrice à chaque fois qu'on mange quelque chose.

Ma stratégie personnelle consiste à créer des "piliers protéiques" - des repas préplanifiés dont je connais DÉJÀ la teneur en protéines. Je n'ai calculé ces valeurs qu'une seule fois, et maintenant je peux les utiliser comme base quotidienne.

Quelle dose de protéines maximale par repas ?

Pendant des décennies, la littérature scientifique a soutenu qu'un apport de 20 à 30 g de protéines de haute qualité par repas suffisait à maximiser la SPM (Synthèse Protéique Musculaire) chez les jeunes adultes. Cette limite s'appuyait sur des études montrant qu'au-delà de cette quantité, les acides aminés excédentaires étaient principalement oxydés ou convertis en urée.

Puis, en 2024, une étude publiée dans *Cell Reports Medicine* en décembre 2023 a radicalement remis en question le concept de limite supérieure stricte par repas. Pour une optimisation individuelle, les recommandations selon cette étude sont :

- Jeunes adultes actifs : 0,4-0,55 g/kg/repas (30-50 g) sur 4 repas
- Seniors : 0,6-0,7 g/kg/repas (40-50 g)

Donc en se basant sur ces études, un apport de 40 g de protéines par repas, associées à d'autres familles de macronutriments au cours de ces mêmes repas, constitue un apport sain et équilibré, permettant d'assurer la conservation et le développement de la masse musculaire.

La stratégie des 40 g

J'ai découvert qu'en consommant beaucoup plus de protéines dès le petit-déjeuner :

- Je stabilise mon appétit pour toute la journée
- J'améliore ma cognition et ma concentration (les protéines fournissent les précurseurs des neurotransmetteurs) et comme je suis plutôt du matin, je mets mes principales activités de création, d'écriture, de coaching ou de réflexion le matin
- Ça réduit les envies de grignotage l'après-midi

Et surtout, c'est plus simple pour moi, car j'ai déjà une bonne partie de mon apport assuré, sur un repas qui traditionnellement est plutôt riche en glucides qu'en protéines.

Mon petit-déjeuner protéiné (40g de protéines)

Voici ma recette personnelle, que j'ai perfectionnée au fil des années et qui me convient parce qu'elle est rapide à préparer le matin et que j'y mets un max de choses saines et de protéines. Je la consomme donc en semaine :





- 40g de mélange de protéines de pois, de riz et de chanvre bio "Super Vegan" d'ISWARI (32g de protéines)

- 1 banane écrasée (1,3g de protéines)

- 100g de myrtilles sauvages (1g de protéines + mais surtout énormément d'antioxydants)

- 1 cuillère à soupe d'huile de colza (avec cette dose, j'ai environ 80-130% des AJR en oméga-3, et un rapport oméga-6/3 optimal de 2:1)

- 1 cuillère à soupe de poudre de moringa (1,8g de protéines + 90 nutriments). Attention, ne pas dépasser cette dose maximale par jour

- Une petite poignée (20g) de noix de cajou (3,2g de protéines)

Total : environ 40g de protéines pour ce seul repas !

LISTE DES COURSES POUR CETTE RECETTE :

- des protéines végétales bio "Super Vegan Protein" d'ISWARI
- des bananes
- de l'huile de colza
- des noix de cajou (Vrac en magasin bio)
- des graines de chia (Vrac en magasin bio)
- des myrtilles surgelées (Picard)
- du moringa en poudre (Magasin bio)
- du lait d'avoine



Le reste de ma journée est complété par au moins 2 œufs (12 g de protéines) et d'autres sources de protéines variées pour atteindre mon objectif quotidien (qui est de 100 gr environ).

Normalement, il faudrait consommer la plupart de cet apport de protéines, 2 à 3 heures après sa séance de sport. Ce n'est pas mon cas, car je fais mon sport l'après midi vers 17h, mais je pense que j'obtiendrais encore de meilleurs résultats si je faisais cela. Je sais que beaucoup de sportifs consomment des shakers de whey. Moi, la whey, je ne suis pas fan. Et les shakers, je n'aime pas le goût. Donc je fais comme cela et jusqu'à présent ça fonctionne plutôt très bien.

ALTERNATIVES POUR VARIER LES PLAISIRS

J'ai développé plusieurs options pour éviter la monotonie tout en maintenant mes apports protéiques élevés. Voici mes 3 préférées:

OPTION 1 : PANCAKES AUX LENTILLES CORAIL (60g de protéines)



Ingrédients (pour 1 personne) :

- 100g de lentilles corail sèches (trempées la veille) (24g de protéines)
- 2 œufs entiers (12g de protéines)
- 3 cuillères à soupe rases de protéine de pois (21g de protéines)
- Un peu de lait végétal pour rendre la pâte un peu plus liquide
- Épices au choix (cannelle, vanille)
- 30g de myrtilles fraîches pour la garniture
- 1 cuillère à café de miel (optionnel) ou aussi 1/2 cuillère de miel et de la poudre de coco

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients (sauf les myrtilles) jusqu'à obtenir une pâte homogène
2. Cuire dans une poêle légèrement huilée comme des pancakes classiques
3. Garnir de myrtilles et d'un filet de miel si désiré, parce que les pancakes de lentille corail ont un goût un peu fade.

En termes d'organisation, vous pouvez préparer une plus grande quantité de pâte de la stocker au frigo pour le lendemain.

Avec les quantités ci-dessus, ça vous fait 4 à 6 crêpes, donc ça prend un peu de temps à cuire (c'est une organisation) et à manger :-D.

C'est donc plutôt pour les week-end, quand on a plus le temps. Et je vous assure qu'après ça, vous serez vraiment bien calé.

LISTE DES COURSES pour cette recette :

- des oeufs
- des protéines en poudre (ISWARI ou autre marque)
- des lentilles corail (Vrac en magasin bio)
- des myrtilles surgelées (Picard)
- du lait d'avoine ou autre
- de la poudre de coco (Vrac en magasin bio)

OPTION 2 : CRÊPES DE SARRASIN PROTÉINÉES (65g de protéines)



Ingrédients (pour 1 personne) :

- 50g de farine de sarrasin (6g de protéines)
- 2 œufs entiers (12g de protéines)
- 150ml de lait d'amande (4g de protéines)
- 45g de protéine de pois ou de riz en poudre ou un mélange des 2 (36g de protéines)
- 1 avocat écrasé (2g de protéines)
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre moulues (3g de protéines)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Eau selon la consistance souhaitée

Garniture protéinée

- 3 tranches de jambon blanc SANS NITRITE (11g de protéines)
- OU 40g de tempeh (8g de protéines)
- fermenté mais sans phytoestrogènes problématiques. Le goût n'est pas dingue, mais ça va.
- Mais aussi, pourquoi pas, des légumes de la veille, un reste de blanc

de poulet

Préparation

1. Mélanger la farine de sarrasin, la protéine en poudre, les graines de chanvre moulues et le sel
2. Incorporer les œufs et mélanger
3. Ajouter progressivement le lait végétal tout en battant avec un batteur électrique
4. Incorporer l'avocat écrasé (remplace le yaourt) et mélangez
5. Ajouter l'huile d'olive et un peu d'eau pour ajuster la consistance
6. Faire cuire 2-3 crêpes dans une poêle légèrement huilée
7. Garnir chaque crêpe avec le jambon blanc par exemple (ou autre garniture de votre choix)

Ca vous fait 2-3 crêpes assez épaisses. Et pareil que les pancakes de lentille corail, CA CÂLE, on a vraiment du mal à finir !



Petit aparté sur les œufs : La consommation quotidienne de 3 œufs: que dit la science ? Les recherches récentes ont largement réhabilité les œufs, contredisant les anciennes recommandations qui limitaient leur consommation :

Voici les dernières études clés sur la sécurité des œufs

- Étude JAMA (2019) : Analyse de 30,000 participants sur 17 ans - aucune association significative entre consommation d'œufs (jusqu'à 1 par jour) et risque cardiovasculaire
- Méta-analyse BMJ (2020) : Examen de 23 études avec 1,415,000 participants - pas d'association entre consommation modérée d'œufs et maladies coronariennes

- Étude Chine (2018) : 512,000 participants - consommation quotidienne d'œufs associée à un risque réduit de 18% de mortalité cardiovasculaire

Cholestérol alimentaire vs sanguin

- American Heart Association (2020): Le cholestérol alimentaire n'a qu'un impact minimal sur le cholestérol sanguin chez la plupart des individus
- Dietary Guidelines for Americans (2015-2020): A supprimé les restrictions sur le cholestérol alimentaire

Bénéfices nutritionnels des œufs

- Source complète de protéines (tous les acides aminés essentiels)
- Riches en choline (essentielle pour la santé cérébrale)
- Contiennent des antioxydants (lutéine et zéaxanthine) bénéfiques pour la santé oculaire
- Source de vitamines B, D, E et minéraux essentiels

Conclusion : Donc jusqu'à 2 oeufs par jour, aucun risque pour la majorité de la population.

LISTE DES COURSES pour cette recette :

- des oeufs
- des protéines en poudre (ISWARI ou autre marque)
- de la farine de sarrasin
- des avocats
- Des graines de chanvre décortiquées
- du lait d'avoine ou autre
- du tempeh, ou du jambon SANS NITRITE

OPTION 3 : PORRIDGE D'AVOINE ULTRA-PROTÉINÉ (40g de protéines)



Ingrédients (pour 1 personne) :

- 50g de flocons d'avoine (7g de protéines)
- 20g de protéines en poudre (16g de protéines)
- 1 blancs d'œufs battus et incorporés pendant la cuisson (3g de protéines)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande (3g de protéines)
- 1 cuillère à soupe graines de chia trempées la veille dans du lait végétal (3g de protéines)
- 30g de graines de chanvre décortiquées (9g de protéines)
- Cannelle, vanille, fruits rouges au choix

Préparation :

1. Cuisez les flocons d'avoine dans de l'eau ou du lait végétal
2. Quand le mélange commence à épaissir, incorporez le blanc d'œuf en fouettant
3. Une fois cuit, ajoutez les protéines et les graines de chanvre en poudre hors du feu, c'est mieux car la chaleur altère les nutriments des graines de chanvre
4. Garnissez avec tous les autres ingrédients

LISTE DES COURSES pour cette recette :

- Des flocons d'avoine (Vrac en magasin bio)
- Des protéines végétales en poudre (ISWARI ou autre marque)
- Des œufs
- Du beurre d'amande
- Des graines de chia (Vrac en magasin bio)
- Des graines de chanvre décortiquées

Astuce IA pour le calcul des protéines, si tu fais des variantes

Pour calculer rapidement tes apports en protéines, je recommande l'utilisation de Mistral (plutôt que ChatGPT restons français !). Posez simplement une question comme : "Combien de protéines contiennent 50g de lentilles corail cuites ?" et vous aurez une réponse précise instantanément.

LES 50 ALIMENTS LES PLUS RICHES EN PROTÉINES

Sources animales (quantité de protéines pour 100g):

Ces sources sont à limiter car les protéines animales peuvent favoriser le vieillissement anticipé de l'organisme, cf. les travaux de Valter Longo, biogérontologue renommé.

Ses recherches suggèrent qu'une consommation élevée de protéines animales active la voie mTOR et le facteur de croissance IGF-1, impliqués dans les processus de vieillissement cellulaire et l'augmentation des risques de maladies chroniques. Longo recommande de réduire les protéines animales à environ 0,7-0,8g/kg/jour pour la plupart des adultes, et de privilégier des sources végétales.

1. Thon en conserve (au naturel) : 30g pour 100 g. Pas trop souvent, car ce poisson est riche en **métaux lourds**.
2. Dinde (blanc) : 29g pour 100 g
3. Poulet (blanc) : 27g pour 100 g
4. Bœuf (entrecôte maigre par exemple) : 26g pour 100 g
5. Sardines à l'huile : Environ 24-25g de protéines pour 100 g. Pour info une boîte de sardines à l'huile, c'est 90-95 g de sardines une fois égouttées, donc environ 18 grammes de protéines
6. Saumon : 25g pour 100 g
Je ne suis pas fan, car le saumon d'élevage est souvent peu sain, du fait de ses conditions d'élevage et le saumon sauvage bio est cher.
7. Œuf entier : 13g pour 100 g
8. Fromage de chèvre sec : 36g pour 100 g (attention, pas tous les jours)

Sources végétales (quantité de protéines pour 100g):

1. Protéine de pois isolate : 80g pour 100 g
2. Spiruline séchée : 65g pour 100 g. Attention à faire évoluer sa quantité de spiruline progressivement (maxi 2 cuillères à café par jour, soit 6g de protéines max). Le goût est assez particulier, donc on n'en prend pas de grandes quantités.
3. Protéine de riz : 80g pour 100 g
4. Graines de chanvre décortiquées : 31g pour 100 g
5. Tempeh : 20g pour 100 g
6. Tofu ferme : 17g pour 100 g
7. Lentilles (cuites) : 9g pour 100 g
8. Quinoa (cuit) : 4,5g pour 100 g
9. Flocons d'avoine : 13g pour 100 g
10. Graines de chia : 17g pour 100 g

Sources mixtes (quantité par portion):

1. Shake protéiné complet (30g de poudre + lait d'amande) : 25g pour 100 g. Personnellement, je trouve ça fade, mais ça peut dépanner.

2. Omelette (3 œufs) aux légumes : 20g pour 100 g
3. Salade complète (thon + œuf + quinoa) : 35g pour 100 g
4. Tartine protéinée (pain de sarrasin + houmous + graines de chanvre) : 15g pour 100 g

Si vous avez des aliments que vous consommez souvent et sont déjà dans votre frigo, amusez-vous à regarder combien de protéines ils contiennent.

INTÉGRER LES PROTÉINES DANS VOTRE QUOTIDIEN : MES CONSEILS PRATIQUES

1. **La règle des 40g** : Visez au moins 40g de protéines à chaque repas principal pour maximiser la synthèse protéique musculaire (si 3 repas par jour). Et quand vous êtes en phase de perte de poids et donc de jeûne intermittent du soir, **mettez sur le petit déjeuner** car c'est le repas où l'on a tendance à faire facilement l'impasse sur les protéines et à privilégier les glucides (qui vous donneront un gros coup de barre rebond 2h après)

2. **Prévoyez vos collations protéinées** quand vous faites vos courses : En cas de fringales en journée, quand vous serez en phase de stabilisation et de croisière, ayez toujours sous la main des options comme :

- Œufs durs
- Houmous et crudités
- Yaourt grec + graines
- Thon en conserve format nomade
- Jambon sans nitrite

3. **Boostez vos recettes habituelles** :

- Ajoutez des blancs d'œufs dans vos flocons d'avoine
- Incorporez de la poudre de protéines dans vos desserts
- Remplacez une partie de la farine par de la protéine en poudre dans vos recettes

4. **Réorganisez votre assiette** : Privilégiez toujours la source de protéines en premier (en quantité), avec les légumes, et en dernier, les glucides (si vous en consommez)

5. **Équipez votre cuisine** : Investissez dans un bon mixeur, des boîtes de conservation et un cuiseur vapeur pour faciliter la préparation des aliments riches en protéines. Moi je suis une grande fan du Vitaliseur de Marion, qui, au grand dam de mon mari, m'accompagne même quand on part en vacances.

6. **Faites vos courses habilement**. C'est le moment de faire le plein de protéines et les choix que vous ferez durant ce temps de courses, vont ÉNORMÉMENT IMPACTER, votre alimentation.

7. **Comme vous mangerez moins, achetez-vous de bons produits**, que vous aimez, qui ont du goût, qui sont de bonne qualité. Privilégiez la qualité sur la quantité.

CONCLUSION : LES PROTÉINES, VOTRE ALLIÉ MINCEUR À VIE

J'ai personnellement expérimenté la puissance d'une alimentation riche en protéines combinée au jeûne intermittent et à la musculation. Cette approche transforme non seulement le corps, mais elle libère aussi l'esprit de l'obsession de manger.



- Plus vous mangez de protéines, plus vous construisez de muscle (et moins vous avez faim)
- Plus vous avez de muscle, plus votre métabolisme s'accélère
- Plus votre métabolisme est rapide, plus vous pouvez manger sans grossir
- Plus vous pouvez manger sans restriction, plus votre relation avec la nourriture s'améliore

Je dis souvent, que le meilleur des régimes est celui que vous pouvez respecter *ad vitam aeternam*.

Souvenez-vous que la véritable libération ne vient pas d'un régime temporaire mais d'une transformation durable de votre physiologie et donc de votre alimentation. Les protéines ne sont pas qu'un nutriment - elles sont, pour moi, la clé de la liberté alimentaire, de la robustesse physique et de la minceur à long terme.

Comme cette manière de manger au petit-déjeuner est souvent très éloignée de nos habitudes culturelles qui sont plutôt axées sur les céréales, le pain et les viennoiseries au petit déjeuner, **ALLEZ-Y PROGRESSIVEMENT**. Ne visez pas la perfection du jour au lendemain. Les grandes révolutions se font par petits pas.

Rappelez-vous que chaque petit changement compte.

La constance imparfaite vaut mieux que la perfection occasionnelle. Votre cerveau s'adaptera progressivement à ces nouvelles habitudes, mais il faut lui laisser le temps d'accepter le changement. **PROGRESSIVEMENT**. Sinon, il fera un refus d'obstacle et vous enverrez tout balader.

Le chemin vers une alimentation plus saine est le chemin de toute une vie. Le mien a démarré il y a plus de 30 ans. C'est une aventure personnelle de la persévérance et de la constance, pas une compétition. Et un chemin de 1000 lieues commence toujours par un premier pas. Alors, GO !

À votre santé et votre transformation durable !

Références des études sur les apports protéiques:

- Trommelen J, van Lieshout GAA, Nyakayiru J, Holwerda AM, Smeets JSJ, Hendriks FK, van Kranenburg JMX, Zorenc AH, Senden JM, Goessens JPB, Gijzen AP, van Loon LJC. *The anabolic response to protein ingestion during recovery from exercise has no upper limit in magnitude and duration in vivo in humans.* *Cell Rep Med.* 2023 Dec 19;4(12):101324. doi: 10.1016/j.xcrm.2023.101324. PMID: 38118410; PMCID: PMC10772463.
- Schoenfeld BJ, Aragon AA. *How much protein can the body use in a single meal for muscle-building ? Implications for daily protein distribution.* *J Int Soc Sports Nutr.* 2018 Feb 27;15:10. doi: 10.1186/s12970-018-0215-1. PMID: 29497353; PMCID: PMC5828430. Schoenfeld BJ, Aragon AA. *How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? Implications for daily protein distribution.* *J Int Soc Sports Nutr.* 2018 Feb 27;15:10. doi: 10.1186/s12970-018-0215-1. PMID: 29497353; PMCID: PMC5828430.