

PROGRAMFIT

ATTEINDRE VOS OBJECTIFS : NUTRITION, ENTRAÎNEMENT ET AUTONOMIE

*Le guide complet pour combiner alimentation et entraînement selon votre objectif
— et vous adapter seul à n'importe quelle situation*

Ebook 3 / 3 — Série Nutrition & Entraînement

Sommaire

Introduction	3
1. Le tracking calorique	3
1.1 Pourquoi tracker ?	3
1.2 Comment tracker concrètement	4
1.3 Les erreurs classiques à éviter	4
2. Créer son bilan énergétique sur mesure	5
2.1 Repartir de sa dépense totale.....	5
2.2 Surplus : prise de masse	5
2.3 Déficit : sèche.....	6
2.4 Maintien : stabilisation et recomposition	7
2.5 La dimension psychologique	7
3. Adapter ses macros selon l'objectif	8
3.1 En prise de masse.....	8
3.2 En sèche	8
3.3 En maintien	9
4. La dépense énergétique comme levier	9
4.1 Le NEAT : l'activité invisible.....	9
4.2 Augmenter sa dépense sans se priver	10
4.3 Adapter le volume d'entraînement à la phase.....	10
5. Adapter son entraînement à l'objectif	11
5.1 En prise de masse.....	11
5.2 En sèche	11
6. L'autosuiivi : se mesurer pour s'adapter	12
6.1 Ce qu'il faut suivre	12
6.2 Comment interpréter les données	13
6.3 Exemple de semaine type de suivi	13
7. Conclusion : la boucle de l'autonomie	14

Introduction

Vous avez maintenant les bases : dans le premier ebook, vous avez compris ce qu'est une calorie, comment fonctionnent les macronutriments, et comment estimer vos besoins. Dans le second, vous avez découvert les principes d'un entraînement efficace et appris à reconnaître votre profil morphologique. Il est temps de faire travailler tout ça ensemble.

Cet ebook est le plus concret des trois. Son objectif unique : vous rendre totalement autonome. Vous serez capable de créer votre propre bilan énergétique, d'adapter vos macros à votre objectif du moment, d'utiliser la dépense physique comme un levier complémentaire à l'alimentation, d'ajuster votre entraînement selon la phase, et de vous suivre vous-même pour corriger le tir en permanence.

Aucun programme figé ici. Aucune règle universelle. Uniquement des outils et des principes qui s'adaptent à vous — à votre corps, à votre style de vie, à votre relation avec la nourriture. Parce que la meilleure stratégie est toujours celle que vous pouvez tenir dans la durée.

1. Le tracking calorique

1.1 Pourquoi tracker ?

Le tracking calorique consiste à mesurer et enregistrer ce que vous mangez, en termes de calories et de macronutriments. Cette pratique peut sembler contraignante au premier abord, mais elle remplit une fonction essentielle : elle transforme une estimation vague en données réelles.

La plupart des gens qui stagnent — que ce soit en sèche ou en prise de masse — ne mangent pas autant qu'ils le pensent, ou au contraire bien plus. Des études sur le comportement alimentaire montrent régulièrement que les individus sous-estiment leur apport calorique de 20 à 40 % en moyenne. Le tracking, même temporaire, permet de calibrer sa perception et de comprendre ce que représentent réellement les quantités qu'on consomme.

Il n'est pas nécessaire de tracker toute sa vie. Beaucoup de pratiquants expérimentés se servent du tracking pendant quelques semaines pour recalibrer leurs habitudes, puis passent à une alimentation plus intuitive en s'appuyant sur leur expérience calibrée. C'est d'ailleurs l'objectif : le tracking est un outil de calibration, pas une fin en soi.

1.2 Comment tracker concrètement

Choisir une application

Des applications comme MyFitnessPal, Cronometer ou Yazio permettent de scanner les codes-barres des aliments et d'accéder à des bases de données nutritionnelles étendues. Elles calculent automatiquement les totaux journaliers et vous permettent de définir des objectifs personnalisés.

Peser ses aliments

La mesure la plus fiable reste la pesée en grammes, idéalement à cru (avant cuisson) car le poids des aliments change avec la cuisson. Une balance de cuisine à moins de 15 CHF/€ suffit largement. Les volumes (cuillères à soupe, tasses) sont moins précis mais peuvent convenir pour les aliments à faible densité calorique comme les légumes.

Lire les étiquettes

Les valeurs nutritionnelles sur les emballages sont indiquées pour 100 g ou par portion. Prenez l'habitude de vérifier les macros pour 100 g (plus facile à calculer proportionnellement) plutôt que par portion, dont la taille varie selon les marques.

Les aliments sans étiquette

Pour les aliments bruts (viande, légumes, fruits), les bases de données des applications sont généralement fiables. Pour les plats cuisinés maison, il suffit de peser et d'entrer chaque ingrédient séparément.

À retenir

Le tracking n'a pas besoin d'être parfait pour être utile. Une précision à 90 % suffit largement pour progresser. L'objectif est de comprendre votre alimentation, pas de la contrôler à la calorie près.

1.3 Les erreurs classiques à éviter

- Ne pas peser les sauces, huiles et condiments : une cuillère à soupe d'huile d'olive représente environ 120 kcal — ces « petits ajouts » peuvent facilement représenter 300 à 500 kcal supplémentaires non comptabilisées par jour.
- Oublier les boissons : jus de fruits, sodas, lait, alcool — toutes ces calories s'accumulent sans jamais créer de sensation de satiété.

- Utiliser des portions estimées à l'œil : ce que vous pensez être 100 g de pâtes cuites peut en réalité en être 180 g. Pesez systématiquement jusqu'à avoir une vraie référence visuelle.
- Ne tracker que les « bons » jours : l'intérêt du tracking est d'avoir une image complète et honnête de son alimentation réelle, y compris les week-ends et les écarts.
- Copier les données d'une autre application sans vérifier : les bases de données contiennent des erreurs et des doublons. Vérifiez toujours les macros d'un aliment nouveau par rapport à ce qui est indiqué sur l'emballage.

2. Créer son bilan énergétique sur mesure

2.1 Repartir de sa dépense totale

Dans l'ebook 1, vous avez vu comment estimer votre dépense calorique totale via la formule de Mifflin-St Jeor multipliée par un facteur d'activité. C'est votre point de départ, votre maintenance — le nombre de calories à partir duquel vous allez créer un surplus ou un déficit selon votre objectif.

Cette estimation reste un point de départ, pas une vérité absolue. Le seul moyen de savoir si votre maintenance est correcte est d'observer l'évolution de votre poids sur 2 à 3 semaines à cet apport calorique : si votre poids reste stable, vous êtes à votre maintenance réelle. Si vous prenez ou perdez du poids, ajustez.

2.2 Surplus : prise de masse

Un surplus calorique signifie consommer plus que votre maintenance pour donner à votre corps les ressources nécessaires à la construction musculaire. Mais tous les surplus ne se valent pas.

Le surplus modéré (lean bulk)

Un surplus de 200 à 300 kcal par jour au-dessus de la maintenance favorise une prise de masse progressive, avec une prise de gras limitée. C'est l'approche recommandée pour la majorité des pratiquants intermédiaires et avancés : la progression est plus lente, mais la qualité de la masse prise est meilleure, et il est moins nécessaire d'enchaîner avec une sèche agressive par la suite.

Le surplus agressif (dirty bulk)

Un surplus de 500 kcal et plus accélère la prise de poids totale, mais une part croissante de cette prise sera de la masse grasse. Si votre objectif est de maximiser la prise de muscle à court terme et que vous acceptez de devoir sécher davantage ensuite, cette approche peut avoir du sens. Elle est toutefois moins recommandée sur le long terme car elle peut dégrader votre composition corporelle et compliquer la phase de sèche suivante.

Exemple concret

Personne de 75 kg avec une maintenance estimée à 2 800 kcal. En lean bulk : 3 000 à 3 100 kcal/jour. En surplus agressif : 3 300 kcal/jour et plus. La prise de poids attendue en lean bulk est de 0,5 à 1 kg par mois, dont une majorité de muscle si l'entraînement est adapté.

2.3 Déficit : sèche

Un déficit calorique signifie consommer moins que votre maintenance, forçant le corps à puiser dans ses réserves énergétiques (principalement la masse grasse) pour combler l'écart. L'objectif d'une sèche est de perdre du gras tout en préservant au maximum la masse musculaire construite.

Le déficit modéré

Un déficit de 300 à 500 kcal par jour correspond à une perte de poids de 0,3 à 0,5 kg par semaine. C'est l'approche la plus recommandée pour la grande majorité des pratiquants : la perte est progressive, la fatigue et la faim sont gérables, et le risque de perdre du muscle est limité si l'apport en protéines reste élevé et l'entraînement maintenu.

Le déficit agressif

Un déficit de 700 à 1 000 kcal par jour permet de perdre du poids plus vite (environ 0,75 à 1 kg par semaine), mais au prix d'une fatigue plus importante, d'une sensation de faim accrue, d'un risque plus élevé de perte musculaire, et d'une récupération dégradée. Cette approche est à réserver aux phases pré-compétition ou à des contextes très spécifiques, sur une durée limitée.

La sèche progressive — une alternative plus confortable

Plutôt que de créer un déficit fixe important, une approche consiste à créer un déficit moyen sur la semaine avec plus de flexibilité au quotidien. Par exemple, manger légèrement en déficit les jours de repos et à la maintenance (voire légèrement au-dessus) les jours d'entraînement, ce qui améliore la performance et la récupération tout en maintenant un bilan hebdomadaire déficitaire.

À retenir

Il n'y a pas de vitesse de sèche « idéale » universelle. La meilleure approche est celle que vous pouvez tenir dans la durée sans que votre performance à l'entraînement et votre qualité de vie s'effondrent. Une sèche lente mais maintenue vaut toujours mieux qu'une sèche agressive abandonnée après trois semaines.

2.4 Maintien : stabilisation et recomposition

Le maintien calorique ne signifie pas stagnation. À la maintenance, avec un entraînement adapté et un apport en protéines suffisant, il est possible pour certains profils (notamment les débutants et intermédiaires, ou les personnes reprenant après une pause) d'améliorer leur composition corporelle simultanément — perdre légèrement de la graisse et construire légèrement du muscle en même temps. C'est ce qu'on appelle la recomposition corporelle.

Ce phénomène est moins efficace que des phases dédiées de prise de masse ou de sèche, mais il présente l'avantage de ne pas générer de frustration liée à la restriction ou à la surconsommation, et peut être une excellente option pour les personnes qui souhaitent progresser sans bouleverser leurs habitudes alimentaires.

2.5 La dimension psychologique

Un aspect fondamental et souvent ignoré dans la littérature sur la nutrition sportive : la relation psychologique à l'alimentation. Manger beaucoup est inconfortable pour certaines personnes — les sensations de ballonnement, la sensation d'être « forcé » de manger. Manger peu est frustrant et source d'anxiété pour d'autres — les envies, la pensée constante pour la nourriture, les effets sociaux de la restriction.

Ces difficultés sont réelles et légitimes. Elles influencent directement l'adhérence à une stratégie nutritionnelle, qui est le facteur numéro un de succès à long terme. Une approche nutritionnelle que vous pouvez tenir 6 mois avec régularité sera toujours plus efficace qu'une approche « optimale sur le papier » que vous abandonnez après 3 semaines.

Si manger beaucoup vous est difficile

Privilégiez des aliments caloriquement denses mais de faible volume : oléagineux (amandes, noix, beurre de cacahuète), avocat, huiles d'olive de qualité, fromages, œufs entiers, flocons d'avoine. Fractionnez vos repas en augmentant leur nombre plutôt qu'en grossissant chaque portion. Les shakes protéinés peuvent aussi aider à compléter l'apport calorique sans alourdir la digestion.

Si manger peu vous est difficile

Privilégiez les aliments à fort volume et faible densité calorique : légumes (brocolis, courgettes, concombres, salades), viandes maigres (blanc de poulet, thon, cabillaud), yaourts 0 %, bouillons. Ces aliments créent une satiété importante pour peu de calories. Fractionnez aussi vos repas : 4 à 5 petits repas peuvent être plus faciles à tenir psychologiquement qu'un déficit très visible sur 3 repas.

À retenir

La meilleure stratégie nutritionnelle est celle qui respecte votre relation à la nourriture. Si une approche vous rend malheureux, cherchez-en une autre qui atteint le même résultat calorique d'une façon plus agréable pour vous. L'adhérence à long terme est la variable la plus importante.

3. Adapter ses macros selon l'objectif

Dans l'ebook 1, vous avez vu les recommandations génériques de macronutriments. Ici, on entre dans le détail de l'ajustement selon l'objectif. Le principe de base reste le même — protéines en priorité, lipides plancher, glucides en variable d'ajustement — mais les quantités et les priorités changent.

3.1 En prise de masse

En surplus calorique, le corps dispose de davantage d'énergie pour construire du muscle. Les protéines restent la priorité absolue pour fournir les acides aminés nécessaires à la synthèse musculaire. Les glucides deviennent particulièrement importants pour alimenter des entraînements intenses et assurer une bonne récupération du glycogène musculaire. Les lipides restent à un niveau suffisant pour maintenir la santé hormonale.

Macronutriment	Recommandation prise de masse
Protéines	1,8 à 2,2 g / kg de poids de corps
Lipides	0,8 à 1 g / kg de poids de corps (minimum)
Glucides	Le reste des calories disponibles

3.2 En sèche

En déficit calorique, le risque principal est la perte de masse musculaire. Pour le minimiser, deux leviers sont essentiels : augmenter les protéines (qui ont un effet protecteur sur le muscle et un effet thermique élevé, c'est-à-dire qu'elles coûtent plus d'énergie à digérer) et maintenir l'entraînement de résistance. Les glucides sont réduits (mais pas supprimés — ils alimentent l'entraînement), et les lipides maintiennent un plancher hormonal.

Macronutriment	Recommandation sèche
Protéines	2,2 à 2,6 g / kg de poids de corps (augmentées)
Lipides	0,8 à 1 g / kg de poids de corps (plancher maintenu)
Glucides	Le reste des calories disponibles (réduits)

3.3 En maintien

À la maintenance, les recommandations restent proches des valeurs génériques de l'ebook 1 : 1,6 à 2 g de protéines par kg, lipides à 0,8 à 1 g/kg, et glucides pour le reste. Pas de tension dans un sens ou dans l'autre — l'alimentation est stable et confortable, avec des ajustements fin selon les signaux du corps.

À retenir

Le seul macronutriment vraiment rigide est la protéine — ne passez jamais sous 1,6 g/kg, quelle que soit la phase. Les glucides et les lipides, eux, sont flexibles et peuvent être ajustés selon vos préférences alimentaires, tant que les totaux caloriques et protéiques sont respectés.

4. La dépense énergétique comme levier

4.1 Le NEAT : l'activité invisible

Dans l'ebook 1, nous avons présenté la dépense calorique comme la somme du métabolisme de base, de l'activité physique planifiée (entraînement), et de l'effet thermique des aliments. Mais il

existe une quatrième composante, souvent la plus variable et la plus sous-estimée : le NEAT, ou Non-Exercise Activity Thermogenesis.

Le NEAT désigne toutes les calories brûlées par des activités physiques qui ne sont pas de l'exercice structuré : marcher pour aller au travail, monter les escaliers, faire les courses, gesticuler en parlant, se lever de sa chaise, cuisiner. Cette composante peut représenter entre 100 et 800 kcal par jour selon les personnes et leur mode de vie — un écart considérable qui explique pourquoi deux personnes avec le même métabolisme de base et le même entraînement peuvent avoir des dépenses totales très différentes.

4.2 Augmenter sa dépense sans se priver

L'un des leviers les plus puissants et les plus sous-utilisés en sèche est d'augmenter sa dépense via le NEAT plutôt que (ou en complément de) réduire ses apports alimentaires. Concrètement, ajouter 3 000 à 4 000 pas supplémentaires par jour — soit environ 25 à 35 minutes de marche — représente environ 150 à 250 kcal de dépense supplémentaire, sans impact sur la récupération musculaire ni sur la faim.

À titre de comparaison, couper 200 kcal dans son alimentation (l'équivalent d'un yaourt et d'une poignée d'amandes) crée la même économie calorique, mais au prix d'une restriction alimentaire supplémentaire potentiellement plus difficile à tenir psychologiquement.

Stratégies concrètes pour augmenter le NEAT

- Fixer un objectif journalier de pas (8 000 à 10 000 pas est un bon point de départ pour un adulte actif)
- Prendre les escaliers systématiquement
- Marcher pendant les pauses ou les appels téléphoniques
- Descendre un arrêt de bus ou de tram plus tôt
- Se lever toutes les heures si vous travaillez assis

Ces ajustements semblent anodins individuellement, mais leur effet cumulé sur une semaine peut facilement représenter 1 000 à 1 500 kcal supplémentaires brûlées sans effort perçu.

4.3 Adapter le volume d'entraînement à la phase

La dépense liée à l'entraînement lui-même est un levier que vous contrôlez directement via le volume de vos séances. En phase de prise de masse, augmenter le volume d'entraînement (plus de séries, séances légèrement plus longues) maximise le stimulus de croissance musculaire — et vous avez les ressources caloriques pour le soutenir. En phase de sèche, il faut trouver

l'équilibre entre maintenir un stimulus suffisant pour conserver le muscle et ne pas générer une fatigue excessive qui compromettrait la récupération dans un contexte d'apport calorique réduit.

À retenir

La dépense énergétique n'est pas uniquement une question d'entraînement. Le NEAT — vos activités quotidiennes hors sport — peut représenter autant ou plus que votre entraînement lui-même. En augmentant vos pas journaliers, vous créez un déficit calorique doux et durable sans toucher à votre alimentation.

5. Adapter son entraînement à l'objectif

Les principes d'entraînement que vous avez découverts dans l'ebook 2 — surcharge progressive, fréquence, exécution — restent valables quelle que soit la phase. Ce qui change, c'est le volume, l'intensité relative, et les priorités selon que vous cherchez à construire ou à préserver.

5.1 En prise de masse

En surplus calorique, vous avez les ressources pour récupérer d'un volume d'entraînement élevé. C'est la phase idéale pour pousser le volume — ajouter des séries, intégrer des exercices complémentaires, augmenter progressivement les charges. La surcharge progressive est le moteur central : votre objectif est de progresser sur vos exercices principaux semaine après semaine, que ce soit en charge ou en répétitions.

- Volume par groupe musculaire : 12 à 20 séries effectives par semaine selon le niveau
- Intensité : travailler à 1 à 3 répétitions de l'échec sur les séries de travail
- Fréquence : 2 fois par semaine par groupe musculaire minimum
- Priorité : progresser sur les exercices de base (développé, squat, traction, rowing)

5.2 En sèche

En déficit calorique, votre capacité de récupération est réduite. L'objectif n'est plus de construire mais de conserver le muscle existant en maintenant un stimulus suffisant. Réduire le volume trop drastiquement envoie au corps le signal qu'il n'a plus besoin de maintenir cette masse musculaire — ce qu'on veut éviter.

- Volume par groupe musculaire : maintenir 10 à 16 séries effectives par semaine (légère réduction par rapport à la prise de masse)

- Intensité : maintenir les charges de travail aussi proches que possible du niveau de prise de masse — c'est le signal de rétention musculaire
- Fréquence : maintenir 2 fois par semaine par groupe musculaire
- Ajout de cardio : optionnel, peut compléter la dépense calorique — préférer le cardio à faible impact (marche, vélo à intensité modérée) qui interfère moins avec la récupération musculaire

À retenir

Le plus grand ennemi de la sèche n'est pas la graisse, c'est la perte de muscle. Maintenir vos charges d'entraînement et votre apport protéique élevé est la meilleure protection contre cette perte. Ne sacrifiez pas l'entraînement de force au profit du cardio en sèche.

6. L'autosuivi : se mesurer pour s'adapter

Mettre en place une stratégie nutritionnelle et d'entraînement est une chose. Savoir si elle fonctionne et comment l'ajuster en est une autre. L'autosuivi est le système qui vous permet de transformer vos observations en décisions éclairées — de passer de « j'ai l'impression que ça marche » à « voici ce que me disent les données ».

6.1 Ce qu'il faut suivre

Le poids corporel

C'est l'indicateur le plus simple et le plus accessible. Pesez-vous idéalement le matin à jeun, après être allé aux toilettes, dans les mêmes conditions chaque fois. Ne regardez pas le chiffre du jour — regardez la moyenne hebdomadaire. Le poids fluctue naturellement de 0,5 à 2 kg d'un jour à l'autre selon l'hydratation, les glucides stockés, le transit et d'autres facteurs. La tendance sur 2 à 3 semaines est la seule donnée fiable.

Les mensurations

Tour de taille, hanches, cuisses, bras — des mesures hebdomadaires ou bimensuelles permettent de suivre les changements de composition corporelle que le poids seul ne reflète pas. Il est possible de perdre de la graisse et de gagner du muscle en gardant le même poids, mais les mensurations le révéleront.

Les photos de progression

Sous le même éclairage, à la même heure, depuis les mêmes angles (face, profil, dos). Les photos sont souvent plus parlantes que les chiffres sur une période de 4 à 8 semaines.

La performance à l'entraînement

Notez vos charges et répétitions sur vos exercices clés. Une progression (ou une stagnation) de vos performances est un indicateur direct de l'efficacité de votre stratégie nutritionnelle : si vous progressez en prise de masse, vous êtes sur la bonne voie. En sèche, maintenir vos charges est le signe que vous conservez votre masse musculaire.

L'énergie subjective et la faim

Notez sur une échelle simple (1 à 5) votre niveau d'énergie quotidien et votre niveau de faim. Ces indicateurs qualitatifs permettent de détecter si votre déficit ou surplus est trop agressif avant même que les données objectives ne le reflètent.

6.2 Comment interpréter les données

En prise de masse

Si votre poids n'augmente pas du tout sur 2 semaines : augmentez votre apport de 100 à 150 kcal. Si votre poids augmente de plus de 1,5 kg par semaine de façon répétée : réduisez légèrement (le rythme est trop rapide et favorise une prise de gras excessive). Le rythme cible est de 0,5 à 1 kg par mois.

En sèche

Si votre poids ne baisse pas sur 2 semaines : réduisez votre apport de 100 à 150 kcal, ou augmentez votre NEAT (pas journaliers). Si votre poids baisse de plus de 1 kg par semaine de façon répétée : augmentez légèrement — le rythme est trop rapide et expose à la perte musculaire. Le rythme cible est de 0,3 à 0,5 kg par semaine.

À retenir

N'ajustez jamais votre alimentation sur la base d'un seul jour ou d'une seule pesée. Attendez toujours 2 semaines de données avant de modifier une variable. Changer trop vite empêche de savoir ce qui fonctionne vraiment.

6.3 Exemple de semaine type de suivi

Voici un exemple concret de suivi sur une semaine pour une personne de 72 kg en phase de sèche, avec une maintenance estimée à 2 600 kcal et un objectif de 2 200 kcal par jour.

Jour	Poids (kg)	Calories (kcal)	Pas	Énergie/5	Note
Lundi	72,1	2 180	9 200	4	Séance dos — bon
Mardi	72,4	2 250	7 800	3	Légère fatigue
Mercredi	71,8	2 200	10 500	4	Séance jambes
Jeudi	72,2	2 150	8 100	4	Repos actif
Vendredi	71,9	2 300	9 600	5	Séance pecs/épaules
Samedi	72,5	2 400	6 200	3	Repas en dehors
Dimanche	72,0	2 100	7 400	4	Repos

Analyse : la moyenne de poids sur la semaine est de 72,1 kg. L'apport moyen est de 2 226 kcal, légèrement au-dessus de l'objectif de 2 200 kcal — ce qui est acceptable. La journée samedi dépasse légèrement (repas social), mais reste intégrée dans le bilan hebdomadaire sans problème. Les pas restent globalement au-dessus de 7 000 par jour. Aucun ajustement nécessaire pour la semaine suivante — continuer sur cette lancée et comparer la moyenne de poids dans 7 jours.

7. Conclusion : la boucle de l'autonomie

Vous disposez maintenant de l'ensemble des outils pour vous gérer seul, quelle que soit la phase et quel que soit votre objectif. Résumons la boucle complète.

Étape 1 — Estimez votre maintenance

Calculez votre dépense estimée (Mifflin-St Jeor × facteur d'activité), mangez à ce niveau pendant 2 semaines, et observez l'évolution de votre poids pour calibrer votre vraie maintenance.

Étape 2 — Choisissez votre objectif et créez votre bilan

Selon votre objectif : +200 à 300 kcal pour une prise de masse modérée, -300 à 500 kcal pour une sèche progressive. Ajustez vos macros en conséquence — protéines en priorité absolue, lipides à leur plancher, glucides en variable d'ajustement.

Étape 3 — Adaptez votre dépense

Fixez un objectif de pas journaliers, adaptez votre volume d'entraînement à la phase (plus élevé en prise de masse, maintenu en sèche), et utilisez le NEAT comme levier flexible plutôt que de vous appuyer uniquement sur la restriction alimentaire.

Étape 4 — Suivez et ajustez

Pesez-vous chaque matin dans les mêmes conditions, calculez la moyenne hebdomadaire, et n'ajustez votre stratégie que si la tendance sur 2 semaines s'éloigne de votre objectif. Un pas à la fois, une variable à la fois.

Étape 5 — Respectez votre relation à la nourriture

La meilleure stratégie est celle que vous pouvez tenir. Si une approche vous rend malheureux, ajustez-la pour la rendre durable. La flexibilité n'est pas une faiblesse — c'est une compétence.

La progression ne suit jamais une ligne droite. Il y aura des semaines où le poids ne bouge pas alors que vous faites tout juste. Des semaines où vous vous sentez fatigué sans raison apparente. Des moments où vous avez envie de tout remettre en question. C'est normal, et c'est universel. Ce qui fait la différence, c'est la régularité sur la durée — pas la perfection sur une semaine.

Vous avez maintenant tout ce qu'il faut pour progresser intelligemment, vous adapter à n'importe quelle situation, et ne plus dépendre d'un programme figé. C'était l'objectif de cette série depuis le début.

Pour aller plus loin

Retrouvez les ebooks 1 (Nutrition : calories et macronutriments) et 2 (Comprendre votre profil en musculation) sur programfit.ch, ainsi que nos articles de blog pour approfondir des points spécifiques.