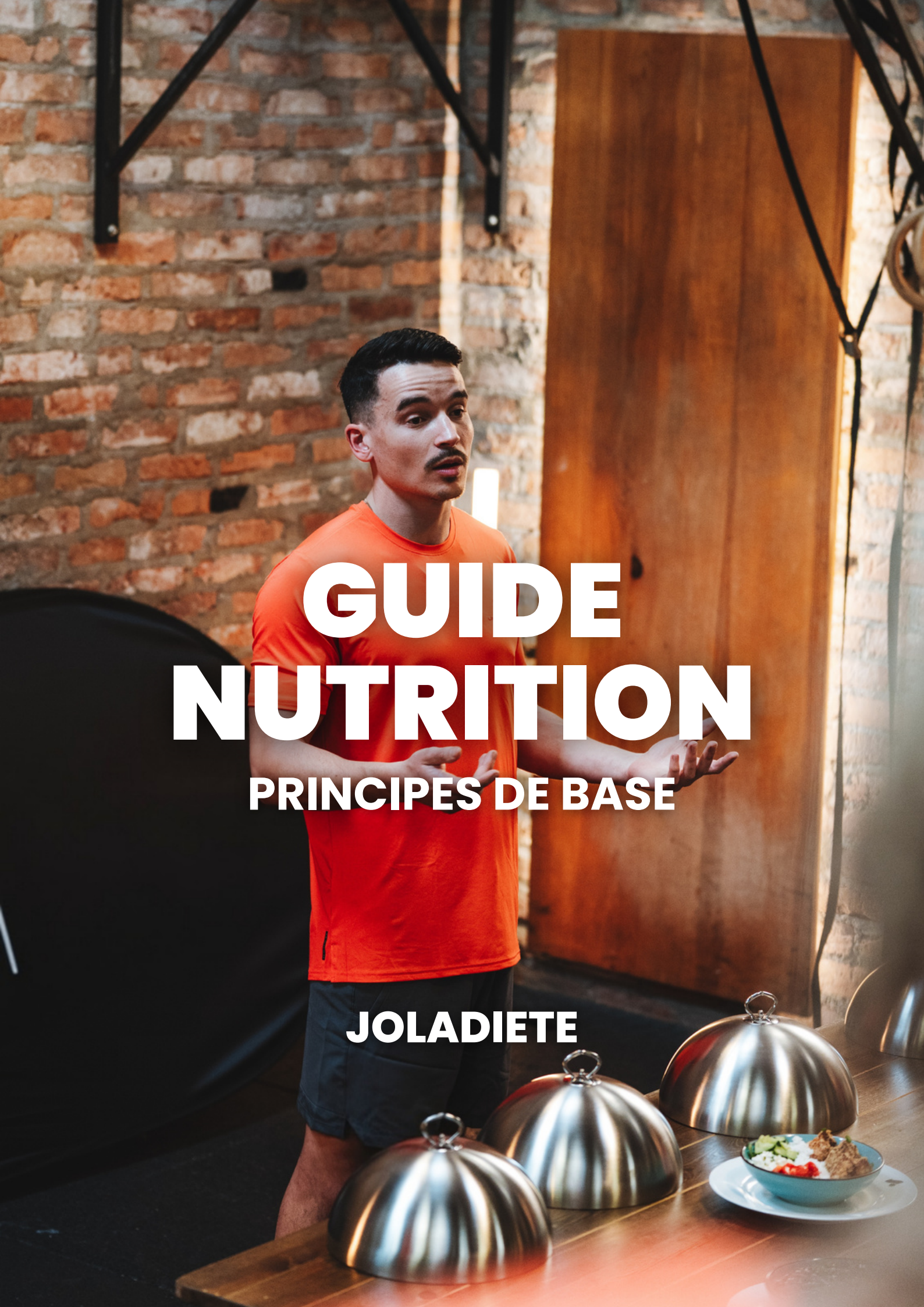


A man with a mustache, wearing an orange t-shirt and dark shorts, stands behind a wooden table. He has his hands outstretched in a presentational gesture. On the table are several stainless steel cloches, one of which is open, revealing a bowl of food with rice, vegetables, and meat. The background features a rustic brick wall and a large wooden door.

GUIDE NUTRITION

PRINCIPES DE BASE

JOLADIETE

PRÉFACE



Salut mon Jo' !

C'est avec un grand plaisir que je t'accueille à travers ce guide que j'ai créé spécialement pour mes fidèles Jo'.

Si tu es ici, c'est sûrement que tu cherches des réponses, que tu souhaites mieux comprendre les tenants et les aboutissants de la nutrition, afin de transformer positivement ta vie.

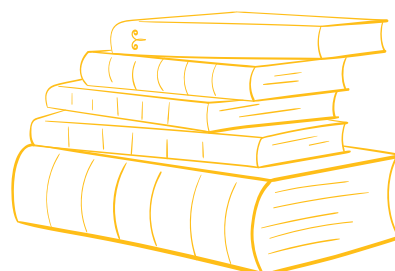
A travers ce guide, mon objectif est simple : t'aider à comprendre les bases de la nutrition pour te permettre de faire des choix alimentaires sensés, qui te correspondent à toi et aux objectifs que tu souhaites atteindre.

Gagner en énergie, améliorer ses performances sportives, perdre du poids sainement ou simplement se sentir mieux dans son corps, tous ces sujets sont liés à la nutrition.

Au fil de ces pages, nous allons explorer ensemble les bases de ce domaine. J'espère que ce guide t'apportera des connaissances précieuses qui te donneront l'envie de t'investir, de tester et in fine d'améliorer ton alimentation.

Merci d'être là, de me faire confiance, et maintenant... au travail !

À très vite,
Joladiete





SOMMAIRE

- 04** **MON PARCOURS**
- 05** **MACRONUTRIMENTS**
- 11** **MICRONUTRIMENTS**
- 12** **BALANCE ÉNERGÉTIQUE**
- 13** **MÉTABOLISME**
- 15** **PRIORITÉS**
- 18** **OBJECTIFS JOURNALIERS**
- 22** **RÉCAPITULATIF**

MON PARCOURS

JOLADIETE alias FERNAND BELNOU

CUISINIER & SPORTIF RÉGULIER



Sportif dans l'âme depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours cherché à progresser, aussi bien sur le plan esthétique que sur l'aspect performances.

Naturellement, j'ai cherché à comprendre le fonctionnement du corps et l'impact de la nutrition sur celui-ci. J'ai fouillé, testé, écouté, douté : le chemin classique quand on se penche un sujet aussi complexe.

Je savais que l'alimentation était le carburant essentiel pour atteindre mes objectifs, ce qui m'a amené à essayer plusieurs modèles : régime strict, plats répétitifs, jeûne, etc.

J'ai fini par comprendre que la solution n'est pas de suivre des règles strictes ou de se priver, bien au contraire. Il n'existe pas de solution miracle mais des principes de base à adapter en fonction de ses besoins, de ses objectifs et de son style de vie. Mais pour les appliquer, encore faut-il les connaître !

Je n'aurai certainement pas les réponses à toutes tes questions, mais à travers ce guide, c'est justement ces connaissances essentielles que je cherche à te transmettre. L'objectif est que tu puisses mieux comprendre les bases de la nutrition et faire de meilleurs choix au quotidien.



MACRONUTRIMENTS

Les macronutriments sont les **nutriments** dont le corps a besoin en **grande quantité** pour fonctionner correctement au quotidien. Ce sont eux qui nous fournissent **l'énergie**.

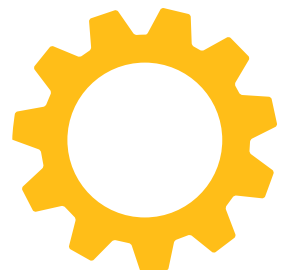
Ils sont regroupés en **3 grandes familles** :

LES PROTÉINES
LES GLUCIDES
LES LIPIDES

Ils participent à la **construction et à la réparation des tissus**, au bon **fonctionnement des hormones**, ainsi qu'au maintien d'une bonne santé globale.

Chaque macronutriment a un rôle spécifique et complémentaire : certains soutiennent davantage la masse musculaire, d'autres servent surtout de carburant ou jouent un rôle clé dans le fonctionnement des cellules et le système hormonal.

Comprendre les macronutriments permet donc de mieux structurer son alimentation, de faire des choix plus conscients et d'adapter ses apports en fonction de ses objectifs : qu'il s'agisse de santé, de performance ou de composition corporelle.



MACRONUTRIMENTS

PROTÉINES

Les protéines sont souvent décrites comme les « **briques** » du corps humain.

Elles participent à la **construction** et à la **réparation des tissus**, notamment les muscles, la peau, les organes, les cheveux, etc.

Les protéines jouent aussi un rôle essentiel dans de nombreux processus internes : elles entrent dans la **composition des enzymes, des hormones, des anticorps**. Elles contribuent ainsi au bon fonctionnement du **système immunitaire**, de la **digestion** et de la **régulation hormonale**.

Avoir un apport suffisant en protéines aide à préserver/développer la **masse musculaire** mais également à favoriser la satiété et à mieux gérer la faim. Cela en fait un **pilier important** de toute **stratégie nutritionnelle**, que l'objectif soit la perte de poids, le maintien ou la prise de muscle.

Les protéines sont composées d'**acides aminés**. Nos corps sont capables d'en fabriquer une partie. Toutefois, certains de ces composés ne peuvent pas être synthétisés par le corps humain. On est donc obligé de les obtenir par notre alimentation. Ces acides aminés manquants sont dit « **essentiels** ».

On les trouve dans des **aliments d'origine animale** (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) mais aussi **végétale** (légumineuses, céréales, oléagineux, etc.).

MACRONUTRIMENTS

PROTÉINES



Les protéines végétales sont-elles de bonne qualité ?

Les protéines végétales sont souvent dites « **incomplètes** » car elles manquent généralement d'un ou deux acides aminés essentiels. Ce qui fait qu'isolées, elles ne **couvrent pas parfaitement** tous les **besoins** du corps humains.

Toutefois, les aliments sources de protéines « incomplètes » restent intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils apportent des acides aminés, des fibres, des vitamines et des minéraux, etc.

Si vous êtes végétarien, il faut comprendre la **notion de complémentarité** : il faut compléter les acides aminés manquant en **combinant différentes familles** (céréales + légumineuses, par exemple : riz + lentilles, blé + pois chiches). Ainsi le corps aura tous les **acides aminés essentiels** pour bien fonctionner. Il n'est pas nécessaire de combiner toutes ces sources dans le même repas tant que la complémentarité est variée sur la journée.

Idée reçue

« Les protéines, c'est seulement pour les sportifs »

En réalité, tout le monde en a besoin pour préserver sa masse musculaire, sa santé, son immunité et sa satiété, que l'on fasse du sport intensif ou non.

MACRONUTRIMENTS

GLUCIDES

Les glucides sont le **principal carburant** de notre organisme. On les appelle aussi "**sucres**".

Ils fournissent l'**énergie** au **cerveau**, aux **muscles** et aux **organes** pendant les activités quotidiennes ou sportives.

Les glucides se divisent en 2 catégories :

Les glucides simples (*ou sucres rapides*)

Digérés rapidement, ils donnent une énergie immédiate puis provoquent une hausse brutale de la glycémie suivie d'une chute qui peut entraîner fatigue et fringales. On les retrouve dans les fruits, le miel, les bonbons, les sodas, etc.

Les glucides complexes (*ou sucres lents*)

Digérés et décomposés plus lentement, ils libèrent l'énergie progressivement pour une satiété durable et une glycémie stable. On les retrouve dans les céréales complètes (quinoa, avoine, riz complet), les légumineuses, les légumes, etc.

MACRONUTRIMENTS

GLUCIDES

Lorsqu'on consomme des glucides, ils sont **décomposés** en **glucose** qui se diffuse dans le sang pour apporter l'énergie au reste du corps. Cela provoque une **hausse de la glycémie** (taux de glucose dans le sang) qui est **régulée par l'insuline** (hormone sécrétée par le pancréas) permettant au glucose de **pénétrer dans les cellules**.

Vous l'aurez compris, il est donc préférable de **consommer davantage de glucides complexes** et de **limiter sa consommation en glucides simples**.



Les fibres, qu'est-ce que c'est ?

Les fibres sont un type de glucide "**hors-catégorie**". Elles font partie de la famille des glucides complexes, mais sont un cas à part. L'organisme humain ne peut **pas les digérer**, elles n'apportent donc **aucune calorie ni énergie**.

Essentielles pour la santé intestinale et la prévention des maladies chroniques, elles régulent le transit, stabilisent la glycémie et nourrissent le microbiote * pour une meilleure immunité.

Idée reçue

« Les glucides font grossir »

Ce sont les calories totales et la balance énergétique qui comptent, pas les glucides en soi. Bien choisis, ils soutiennent même la satiété et l'énergie.

MACRONUTRIMENTS

LIPIDES

Les lipides, ou “**graisses alimentaires**”, sont indispensables à une bonne santé et ont plusieurs fonctions au sein de notre corps :

- **Source d'énergie très concentrée** (2 fois plus dense en énergie que les protéines et les glucides)
- Forment les **membranes cellulaires** assurant la croissance et l'intégrité des cellules
- Servent à l'**absorption de certaines vitamines**
- Servent de base à la **fabrication d'hormones essentielles**.

On les classe grossièrement en 4 familles :

1. Graisses saturées : bonnes pour l'organisme, elles sont tout de même à consommer avec modération. On les retrouve dans les fromages, les viandes grasses, l'huile de coco/palme, etc.

2. Graisses monoinsaturées : saines et bonnes pour la santé cardiovasculaire. On les trouve dans l'huile d'olive/colza, l'avocat, les amandes, etc.

3. Graisses polyinsaturées : indispensables pour la santé du cerveau et du cœur. Principalement composés d'oméga-3 et d'oméga-6. On les retrouve dans les poissons gras, les graines de lin, chia, noix, etc.

4. Graisses Trans : à éviter absolument, car néfastes pour la santé. On les trouve dans les fritures, biscuits industriels, margarines hydrogénées, etc.

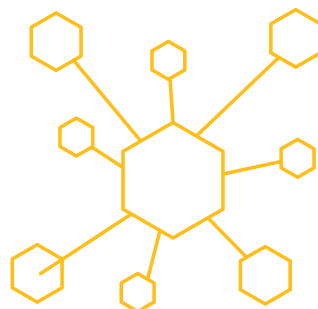
MICRONUTRIMENTS

Les micronutriments sont les **nutriments** dont le corps a besoin en très **petites quantités**.

Contrairement aux macronutriments, les micronutriments ne servent pas de carburant car ils n'ont **pas de valeur énergétique**. Toutefois, leur rôle est **indispensable** au **bon fonctionnement de l'organisme**. Ils sont essentiels pour des milliers de réactions biochimiques qui se font dans notre corps et impactent directement notre **immunité**, notre **énergie**, nos **productions d'hormones**, etc.

Les micronutriments sont classés en 3 catégories :

- 1. Vitamines** : Substances organiques essentielles, elles sont soit hydrosolubles (soluble dans l'eau : vitamines B, C) soit liposolubles (soluble dans les graisses : vitamines A,D,E,K).
- 2. Minéraux** : calcium, magnésium, potassium, etc.
- 3. Oligo-éléments** : ce sont également des minéraux mais on les distingue par leur quantité infime.



BALANCE ÉNERGÉTIQUE

La **balance énergétique** est la **règle n°1 de la nutrition** : elle compare l'énergie que tu ingères à l'énergie que tu dépenses au quotidien.

Lorsque tu manges ou que tu bois, tu **ingères de l'énergie** que l'on compte sous l'unité "**calories**" (=kcal).

Ces calories sont utilisés par ton corps pour répondre aux différentes tâches de l'organisme (alimentation des organes, mouvement, digestion, etc.).

Pour illustrer ce principe, c'est un peu comme un compte bancaire :

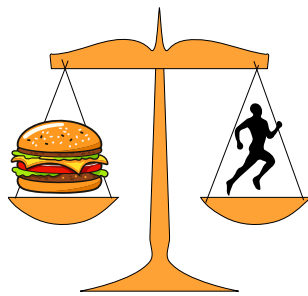
- plus d'entrées que de sorties = stockage (prise de poids)
- plus de sorties que d'entrées = utilisation des réserves (perte de poids).

PRISE DE POIDS



kCal in > kCal out

MAINTIEN



kCal in = kCal out

PERTE DE POIDS



kCal in < kCal out

En jouant sur ton **alimentation**, tu peux réduire ou augmenter l'**énergie ingérée**. En jouant sur ton **métabolisme**, tu peux réduire ou augmenter l'**énergie dépensée**.



Sais-tu comment l'énergie est consommée par ton corps, pour quelle activité et en quelles proportions ?

MÉTABOLISME

Le **métabolisme** représente tous les **processus** qui utilisent **l'énergie** dans le corps.

La dépense calorique est répartie entre 4 catégories :

1. Métabolisme basal : 70% des kcal dépensées.

C'est l'énergie qui est consommée par votre corps au repos pour faire fonctionner vos organes et maintenir les fonctions vitales comme la respiration, la circulation sanguine, etc.

2. Activité quotidienne hors-sport : 15% des kcal dépensées.

C'est l'énergie qui est consommée lorsqu'on bouge, marche, se tient debout, etc. : soit tous les mouvements en dehors d'une pratique sportive.

3. Thermogénèse des aliments : 10% des calories dépensées.

C'est l'énergie qui est consommée pour digérer les aliments.

4. Activité sportive : 5% des calories dépensées.

C'est l'énergie qui est consommée lors d'un entraînement sportif.



*Ces taux représentent une tendance pour une personne lambda avec un travail sédentaire.
Un sportif professionnel aura évidemment une dépense calorique répartie différemment.*

L'activité sportive ne représente que 5% de la dépense calorique. C'est pourquoi il est intéressant de développer l'activité quotidienne, notamment grâce à la marche.

MÉTABOLISME

❖ Quelle-est la consommation calorique moyenne d'un adulte ?

Officiellement, on dit qu'en moyenne un **homme adulte** a besoin de **2500-2800 calories** contre **2000-2200 calories** pour une **femme**. Cet écart s'explique notamment par les différences en termes de masse musculaire, de poids et d'hormones.

Toutefois, beaucoup de **facteurs** influencent ces chiffres : **l'âge**, **l'activité physique**, le **mode de vie** et les **objectifs personnels**.



❖ Comment déterminer son métabolisme personnel réel ?

Pour connaître ton métabolisme réel et déterminer ta dépense calorique journalière personnelle, je te recommande d'utiliser un **calculateur de métabolisme**. Il prendra en compte ton **âge**, ta **taille**, ton **poids**, ton **mode de vie** et te donnera une estimation beaucoup plus **précise**.

Le résultat te permettra de mieux cerner les besoins de ton corps et d'adapter ainsi ton alimentation.

Tu peux en trouver plusieurs sur internet, en voici deux exemples :

- [Calculateur de métabolisme 1](#)
- [Calculateur de métabolisme 2](#)

PRIORITÉS

La **hiérarchie des priorités** en nutrition permet de remettre de l'ordre dans tout ce qui est dit sur l'alimentation, du **plus important au plus « accessoire »**.

L'idée est simple : tant que les bases ne sont pas en place, les sujets comme le timing des repas ou les compléments n'auront qu'un impact limité.

Voici la hiérarchie des priorités :

- 1. Balance énergétique**
- 2. Répartition des macronutriments**
- 3. Qualité des micronutriments**
- 4. Timing des repas**
- 5. Compléments alimentaires**

1. Balance énergétique

C'est le socle. La quantité totale de calories consommées par jour par rapport à ce que ton corps dépense détermine surtout l'évolution du poids :

- Déficit calorique : perte de poids.
- Surplus calorique : prise de poids.
- Équilibre calorique : maintien du poids .

Peu importe que l'alimentation soit bonne, mauvaise ou très bien répartie en macronutriments, si la balance énergétique n'est pas alignée avec l'objectif, les résultats ne suivront pas.

PRIORITÉS

2. Répartition des macronutriments

C'est une fois que les calories globales sont fixées que l'on gère la répartition entre les protéines, les glucides et les lipides :

- Protéines : maintien/prise de muscle, satiété.
- Glucides : énergie.
- Lipides : hormones, cerveau, absorption des vitamines.

Une bonne répartition permet de soutenir l'objectif (perte de gras, prise de muscle, performance) tout en gardant énergie et confort de vie.



3. Qualité des micronutriments

À calories et répartition des macronutriments identiques, la qualité des aliments fait une énorme différence sur la santé : vitamines, minéraux, antioxydants, etc.

Il est conseillé de privilégier les aliments bruts et de limiter les produits ultra-transformés : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, bonnes graisses.

Cet aspect a un impact sur l'immunité, la digestion, le sommeil, l'humeur, la prévention des maladies, l'énergie et in fine sur tes résultats.

PRIORITÉS

4. Timing des repas

Le timing devient intéressant lorsque les trois premières priorités sont réglées :

- Répartition des protéines sur la journée,
- Collations autour de l'entraînement,
- Gestion de la digestion selon l'activité.

Cela optimise la performance, la récupération et le confort et peut te permettre de mieux gérer ta satiété.



5. Compléments alimentaires

Les compléments arrivent en dernier : ils complètent, mais ne remplacent pas une alimentation structurée.

Exemples utiles : protéines en poudre (praticité), oméga-3, vitamine D, magnésium si besoin.

Ils n'ont d'intérêt que si les bases (calories, macros, qualité des aliments) sont déjà cohérentes.

Toutefois, il est compliqué d'avoir des apports complets en micronutriments uniquement via l'alimentation aujourd'hui. Pour certaines vitamines et minéraux, il est intéressant de les prioriser au niveau 3.

OBJECTIFS JOURNALIERS

Comprendre toutes ces notions c'est bien, mais **en pratique ça donne quoi ?**

On sait qu'on a besoin de protéines, de glucides, de lipides, de vitamines de minéraux et on sait également maintenant pourquoi.

On sait qu'il est important d'adapter notre consommation en calories en fonction de notre métabolisme et de notre mode de vie.



Mais maintenant qu'on sait tout ça, quelle est la suite ?

OBJECTIFS JOURNALIERS



Comment détermine-t-on nos besoins en calories, en protéines, en lipides et en glucides ?

Détermine dans un premier temps ton **objectif** (perte de gras, maintien du poids, prise de masse) car c'est celui-ci qui impactera tes besoins en calories et en macronutriments. En effet, ceux-ci varient en fonction de l'objectif que tu vises et du niveau d'activité.

Comme je t'en ai parlé dans la partie sur la balance énergétique, la **2^{de} étape est de calculer son métabolisme**. Pour cela, utilise un calculateur en ligne. De là, tu détermineras combien ton corps dépense de calories actuellement.

Si vous souhaitez **perdre du poids**, un **déficit calorique** sera nécessaire.

Si vous souhaitez **prendre de la masse**, un **surplus calorique** sera nécessaire.

Attention, il ne faut pas précipiter les choses et chercher à aller trop vite. Que vous soyez en surplus ou en déficit calorique, il est important qu'ils soient **modérés**.

Il est recommandé d'adopter un **surplus ou un déficit de -/+ 200 à -/+ 400 calories**.

De cette manière, vous ne perturbez pas trop votre corps et vous tenez mieux votre plan alimentaire sur le long terme.

OBJECTIFS JOURNALIERS

Voici les **objectifs théoriques journaliers** de macronutriments, ils sont indiqués en **gramme par kilogramme de poids de corps (g/kg)**.

Protéines : priorité ajustable

- Perte poids : 1,5-2 g/kg pour éviter de perdre en muscle et favoriser la satiété.
- Maintien : 1,2-1,6 g/kg.
- Prise masse : 1,6-2,2 g/kg pour la synthèse musculaire.

Glucides : carburant variable

- Perte poids : 2-4 g/kg,
- Maintien : 3-5 g/kg (40-50%).
- Prise masse/sport : 4-7 g/kg

Lipides : socle stable

- Tous : 0,8-1,5 g/kg (20-35%), qualité prioritaire.

En partant de ces données, détermine dans un premier temps ton **besoin en protéines**, puis dans un second temps **répartis les glucides et les lipides** en fonction de tes besoins et de tes préférences.

Note

Les aliments riches en lipides sont forcément **denses en calories**. Pour avoir un **volume alimentaire** plus grand et avoir l'impression de manger plus, consommer des aliments "faibles en calories" est une astuce.

OBJECTIFS JOURNALIERS

Faisons un cas pratique :

Profil : Homme de 30 ans, 1,8m, 80kg, travail sédentaire, 6000 pas/jour, musculation 3x/semaine.

1. Objectif physique : Perte de poids

Déficit calorique : -250 calories

2. Métabolisme : Son corps consomme environ 2900 calories/jour

3. Calcul des calories

Besoin calories : $2900 - 250 = 2650$ calories/jour

4. Calcul des macronutriments

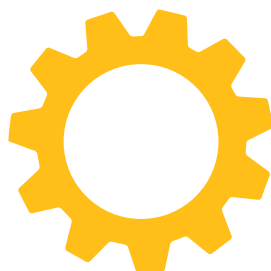
Besoin protéines : $1,5 - 2g \times 80kg = 120 - 160g$

On priorise ce quota de protéines et on répartit le reste des calories disponibles en glucides et lipides.

Besoin lipides : $0,8 - 1,5g \times 80kg = 64 - 120g$

Besoin glucides : $2 - 4g \times 80 = 160 - 240g$

Il ne reste plus qu'à organiser ses repas avec des recettes qui atteignent ces totaux caloriques et en macronutriments.



RÉCAPITULATIF

Voici les éléments à bien retenir pour atteindre vos objectifs.

MACRONUTRIMENTS CLÉS

- Protéines : Briques muscles/immunité (viande, œufs, légumineuses, etc.).
- Glucides : Énergie/carburant. Privilégier les glucides complexes (céréales complètes, avoine, etc.). Consommer des fibres : Digestion/satiété.
- Lipides : Hormones/cerveau (huile d'olive, colza, avocat, etc.). Éviter graisses trans.



HIÉRARCHIE PRIORITÉS

1. Balance énergétique : perte poids = déficit, prise poids = surplus
maintien = Équilibre
2. Macros : Protéines (1ere priorité) puis détermination des quantités de lipides et glucides
3. Micronutriments : Vitamines/minéraux via variété aliments
4. Timing : Protéines/jour + organisation des repas autour du mode de vie
5. Compléments alimentaires

RÉCAPITULATIF

MÉTABOLISME

en % des calories totales dépensées par le corps

- 70% : Métabolisme basal (activité du corps au repos, sans bouger)
- 15% : activité physique hors-sport
- 10% : digestion des aliments
- 5% : activité sportive



DÉFINITION DES OBJECTIFS

1. Définition de l'objectif physique (perte de poids, prise de masse, maintien)
2. Calcul du métabolisme
3. Calcul du montant de calories à atteindre (-/+ 200 à 400 kcal pour déficit/surplus)
4. Calcul des macronutriments journaliers (priorité protéines, lipides et glucides à ajuster)

Tu as maintenant toutes les clés pour transformer ta nutrition en allié simple et efficace. Il ne te reste plus qu'à les mettre en pratique .

Pour t'aider à passer à l'action sans te prendre la tête et appliquer ces principes dans ton assiette dès aujourd'hui, découvre mon e-book de recettes exclusives :

[JE DÉCOUVRE LE LIVRE DE RECETTES](#)

Pour continuer à suivre mes recettes et conseils :

@joladiete



Retrouve également toutes mes recettes et ma newsletter sur mon site internet :

joladiete.fr

Merci pour ton soutien, ce n'est que le début de l'aventure !
Ciao mon p'tit Jo' !