



## TEAM NUTRITION

### LES 3 RÈGLES ESSENTIELLES À LA PERTE DE GRAS

*Vous êtes décidé à lever le voile sur vos abdos, faire apparaître les petites veines et les stries, "get shredded". La sèche vous tend les bras, vous fait de l'oeil et vous attend calmement tapie au fond du frigo...*

*Néanmoins, si la perte de poids est un objectif "simple" réalisable via un régime hypocalorique (un déficit de la balance calorique aboutit invariablement à une perte de poids), en musculation, cette démarche est plus complexe. En effet, il faut une bonne maîtrise de son alimentation afin d'éviter de tomber dans des écueils courant conduisant à gommer les gains musculaires obtenus après de si nombreux efforts. En effet, la sèche doit permettre d'éliminer la graisse tout en conservant le muscle.*

*Heureusement, toute l'équipe de nutritionnistes de Team Nutrition est présente pour vous épauler tout le long de ce processus et obtenir ainsi le physique de vos rêves. Mais voici au préalable, quelques règles essentielles :*

#### **1 - Déficit calorique progressif**

Vous devez impérativement absorber moins de calories au travers de votre alimentation quotidienne que votre besoin calorique de maintien. Dans ces conditions, votre organisme va puiser dans ses ressources énergétiques (notamment la graisse) pour répondre à cette contrainte alimentaire.

Mais il faudra procéder de manière progressive en réduisant les calories selon les réactions de votre organisme et les indications de la balance. Pour bien débuter, commencez par diminuer de 200 à 300 kcal votre besoin calorique de maintien. Il faudra ajuster ce surplus à l'issue de chaque semaine selon vos résultats car chaque organisme réagit de manière différente à ce stimuli.

## 2 - Répartition adaptées des *macronutriments*

Il faut répondre à votre besoin calorique en période de sèche selon un ratio particulier entre les 3 macronutriments tout en veillant à limiter les glucides. Voici une composition possible :

<b>protéines</b>	<b>lipides</b>	<b>glucides</b>
2 à 2,3 gr/kg de poids de corps	1gr par kg de poids de corps	Complément pour atteindre le total calorique souhaité (c'est votre variable d'ajustement)

### Exemple :

Prenons le cas d' Aaron F. pesant 85 kg et dont le besoin calorique quotidien est estimé à 3000 Kcal. Il va débiter sa période de sèche en mangeant  $3000 - 300 = 2700$  Kcal par jour selon cette répartition :

-Protéines :  $85 \times 2,2 = 187$  gr (soit  $187 \times 4 = 748$  Kcal,)

-Lipides :  $85 \times 1 = 85$  gr (soit  $85 \times 9 = 765$  Kcal)

-Glucides :  $2700 - 748 - 765 = 1187$  Kcal. Comme 1gr de glucide correspond à 4 Kcal,

Aaron devra consommer  $1187 : 4 = 296$  gr de glucides.

Nota : pensez également à une bonne hydratation : 40 ml d'eau par kg de masse corporelle répartie durant la journée. De plus, rajouter 1 litre par heure d'entraînement.

## 3 - Adaptation

Selon votre réaction à ce type de restriction alimentaire (fatigue, nervosité,...), vos contraintes sociales (repas de famille, ...) et vos résultats, vous pouvez envisager de cycler votre apport calorique sur la semaine. On peut ainsi supprimer complètement les glucides les jours sans entraînement, se permettre un repas « social », le fameux cheat meal une fois pas semaine.

Il convient cependant de veiller à ce que le cheat meal ne devienne pas un cheat day... Ce type d'adaptation permet de tenir dans la durée et atteindre son objectif plus facilement.

Rédigé par Frédéric F. - @zettifr



Rendez-vous sur [teamnutrition.fr](https://www.teamnutrition.fr) pour passer à l'action !