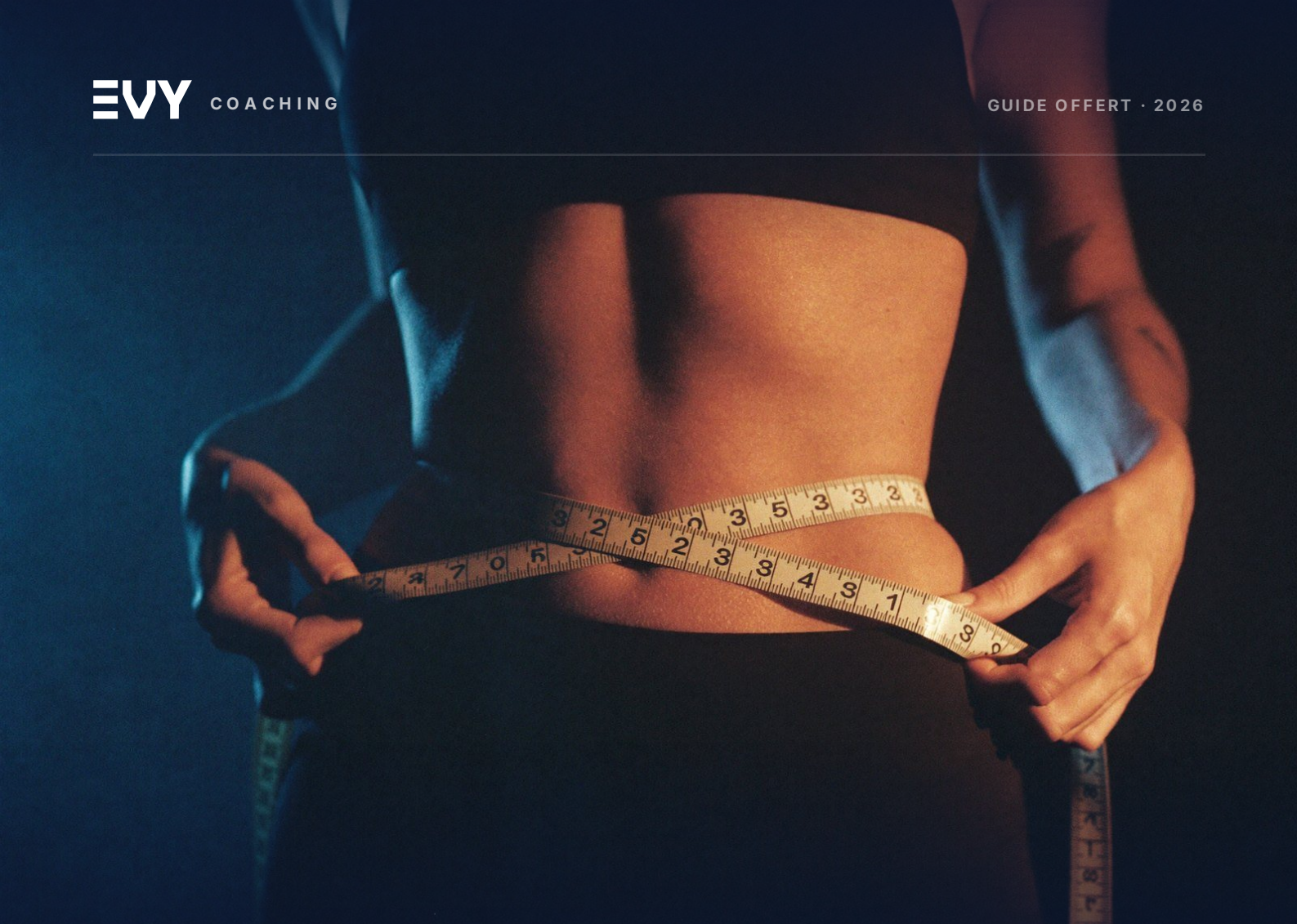


SÈCHE · PERTE DE GRAS · SANS RÉGIME EXTRÊME

PERDRE DU GRAS DURABLEMENT

SOMMAIRE

01	Avant de commencer	p.02
02	Où passent tes calories	p.03
03	Calcule ton déficit	p.04
04	Protéines d'abord	p.05
05	L'assiette qui rassasie	p.06
06	Garde ton muscle	p.07
07	Bouge plus, sans t'épuiser	p.08
08	Sommeil, stress & faim	p.09
09	Mesure, puis ajuste	p.10
10	Plateaux & pauses diète	p.11
11	Les 8 mythes	p.12
12	Une journée type	p.13
13	Ton plan 4 semaines	p.14
14	Compléments utiles	p.15
15	Ta fiche de suivi	p.16
16	Sources	p.17

BAPTISTE ETCHEVERRY

Coach sportif · Clermont-Ferrand · 140 personnes accompagnées

@etcheverry_coaching

AVANT DE COMMENCER

LE GRAS SE PERD À L'ASSIETTE. LA FORME SE GARDE À LA SALLE.

Perdre du gras, c'est simple sur le papier : dépenser un peu plus que ce que tu manges, assez longtemps. Ce qui est dur, c'est de tenir. Ce guide est construit pour ça.

En accompagnant 140 personnes, j'ai vu toujours le même scénario : un régime trop strict, trois semaines de motivation, puis tout revient — souvent avec un peu plus. Le problème n'est presque jamais la volonté. C'est la méthode.

Ici, pas d'aliment interdit, pas de détox, pas de « 21 jours pour… ». Des repères chiffrés, une assiette qui rassasie, de la musculation pour garder ta forme, et un suivi simple pour savoir quoi ajuster — et quand.

COMMENT L'UTILISER

Suis les étapes dans l'ordre et note tes chiffres au fur et à mesure sur ta **fiche de suivi, page 16**.

Le **fil rouge** — Julie, 32 ans, 68 kg — montre chaque calcul sur un profil type. Chaque étape se termine par une action **« À toi »**.

LA MÉTHODE EN UN COUP D'ŒIL

01 CALCULE TON DÉFICIT
Le bon écart : assez pour avancer, pas trop pour tenir.

02 PROTÉINES D'ABORD
Le macro qui protège ton muscle et coupe la faim.

03 L'ASSIETTE QUI RASSASIE
Plus de volume dans l'assiette, moins de calories.

04 GARDE TON MUSCLE
La muscu décide de la forme que tu auras à la fin.

05 BOUGE PLUS, SANS T'ÉPUISER
Les pas d'abord, le cardio ensuite — si tu veux.

06 SOMMEIL, STRESS & FAIM
Tout ce qui se joue hors de la salle et de la cuisine.

07 MESURE, PUIS AJUSTE
Ta moyenne de poids sur 7 jours décide — pas l'humeur de la balance du matin.

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI…

TU AS DÉJÀ TOUT ESSAYÉ
Régimes, détox, rééquilibrage… et le poids finit toujours par revenir.

TU VEUX DU CONCRET
Des chiffres à calculer, des repas types, un plan semaine par semaine.

TU VEUX TE DESSINER
Perdre du gras sans perdre ta forme : plus tonique, pas juste plus léger.

\+ **En bonus** : les 8 mythes de la sèche, une journée type à 1 530 kcal, un plan 4 semaines et les compléments utiles.

COMPRENDRE

OÙ PASSENT TES CALORIES

Ton corps dépense de l'énergie de quatre façons. Les connaître t'évite de miser sur les mauvais leviers.

TA DÉPENSE D'UNE JOURNÉE



Ordres de grandeur pour 3 séances par semaine : la part de chaque poste varie beaucoup d'une personne à l'autre [2][3].

REPOS · LE PLUS GROS POSTE

Ce que ton corps brûle pour simplement vivre : cœur, cerveau, organes. Peu modifiable, mais ton muscle aide à l'entretenir.

ACTIVITÉ · LE POSTE CACHÉ

Marcher, monter les escaliers, faire le ménage, piétiner. C'est le poste qui varie le plus d'une personne à l'autre [3].

DIGESTION · ≈ 10 % DE CE QUE TU MANGES

Les protéines coûtent le plus cher à digérer : 20 à 30 % de leurs calories, contre 5 à 10 % pour les glucides [2].

SPORT · MOINS QU'ON LE CROIT

Une heure de musculation : environ 250 à 400 kcal pour 68 kg [12]. Utile, mais vite « reprise » en un goûter.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [3]

Des volontaires ont mangé **1 000 kcal de plus par jour pendant 8 semaines**. Leur activité spontanée a varié de −98 à +692 kcal par jour : c'est en grande partie elle qui expliquait qui stockait du gras, et qui n'en prenait presque pas.

APPLICATION

Ne compte pas sur le sport pour « brûler » un excès. Crée ton déficit à l'assiette, élargis-le avec tes pas, et garde la muscu pour protéger ton muscle.

TES VRAIS LEVIERS

POSTE	CE QUE TU PEUX Y FAIRE	TON LEVIER
Repos	Garder ton muscle : musculation + protéines	**Faible, mais durable**
Activité quotidienne	Ajouter des pas, semaine après semaine	**Fort**
Digestion	Des protéines à chaque repas	**Modéré**
Sport	3 séances de muscu, le cardio en bonus	**Moyen**

LE REPÈRE À CONNAÎTRE

1 kg de graisse corporelle stocke environ 7 700 kcal. Un déficit de 500 kcal par jour, c'est en théorie un peu moins d'un demi-kilo de gras par semaine. En pratique, l'eau, le sel et le cycle brouillent ce calcul au quotidien : d'où l'étape 07.

ÉTAPE 01

01 CALCULE TON DÉFICIT

Ton point de départ, c'est ton maintien : ce que tu dépenses en une journée. Ensuite, un écart raisonnable. C'est lui qui fait fondre le gras.

TON MÉTABOLISME DE REPOS — FORMULE DE MIFFLIN-ST JEOR [1]

Femme 10 × poids (kg) + 6,25 × taille (cm) − 5 × âge − 161

Homme 10 × poids (kg) + 6,25 × taille (cm) − 5 × âge + 5

Multiplie le résultat par ton niveau d'activité : ta journée entière (métier, marche), pas seulement tes séances. En cas de doute, prends la ligne du dessous.

TON QUOTIDIEN	COEFFICIENT
Bureau, peu de marche, pas ou peu de sport	**× 1,2**
1 à 3 séances par semaine, quotidien plutôt calme	**× 1,375**
3 à 5 séances par semaine, ou métier debout	**× 1,55**
Métier physique et sport presque tous les jours	**× 1,725**

PUIS CHOISIS TON DÉFICIT

DOUX
−10 à 15 %
Peu à perdre, ou besoin d'un rythme très confortable.

STANDARD · RECOMMANDÉ
−20 %
Le meilleur compromis pour la plupart des gens.

SOUTENU
−25 %
Beaucoup à perdre, sur 4 à 8 semaines maximum.

FIL ROUGE · JULIE

32 ans, 68 kg, 1,65 m, bureau, 3 séances par semaine. Repos : 10 × 68 + 6,25 × 165 − 5 × 32 − 161 = **1 390 kcal**. Maintien : 1 390 × 1,375 ≈ **1 910 kcal**. Déficit −20 % → **1 530 kcal par jour**, soit −380 kcal/jour ≈ **0,35 kg de gras par semaine** (≈ 1,5 kg par mois). Lent ? C'est exactement le rythme qui se garde.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [1][4]

Mifflin-St Jeor est l'une des formules les mieux validées, mais reste une **estimation** : ton poids confirme ton vrai maintien. Chez les pratiquants, perdre **0,5 à 1 % du poids par semaine** limite la perte de muscle [4].

APPLICATION

Julie : 0,5 % de 68 kg = 0,34 kg par semaine. Elle est en bas de fourchette, parfait pour tenir.

☐ **À toi :** calcule ton maintien, choisis ton déficit et note tes calories sur ta fiche (page 16).

ÉTAPE 02

02 PROTÉINES D'ABORD

En sèche, les protéines font deux boulots : elles protègent ton muscle et elles calment la faim. Les calories décident de la direction, les macros décident de ce que tu perds : du gras ou du muscle.

PROTÉINES

1,8 à 2,2 g/kg

de poids de corps

Point de départ : 2 g/kg. Beaucoup à perdre ? Calcule-les sur ton poids objectif.

LIPIDES

0,7 à 1 g/kg

de poids de corps

Jamais sous 0,6 g/kg : hormones, cycle, satiété.

GLUCIDES

Le reste

de tes calories

L'énergie de tes séances : places-en une partie autour de l'entraînement.

Ordre de priorité : **calories → protéines → lipides → glucides.** 1 g de protéines ou de glucides = 4 kcal · 1 g de lipides = 9 kcal.

FIL ROUGE · 1 530 KCAL · 68 KG

136 g de protéines (2 × 68 = 544 kcal) + **54 g de lipides** (0,8 × 68 = 486 kcal), et le reste en glucides : (1 530 − 544 − 486) ÷ 4 = **125 g de glucides.**

SA JOURNÉE, EN PART DE CALORIES



Protéines 544 kcal (36 %) · Lipides 486 kcal (32 %) · Glucides 500 kcal (33 %). Des points de départ, pas des prescriptions.

≈ 30 G DE PROTÉINES (valeurs Ciqual arrondies [7])	
Filet de poulet, cru	**130 g**
Cabillaud, cru	**165 g**
Thon au naturel, égoutté	**115 g**
Skyr nature	**270 g**
Fromage blanc 0 %	**400 g**
Œufs entiers	**4 (≈ 28 g)**
Lentilles, cuites	**330 g**

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [4][5][6]

Au-delà d'environ **1,6 g/kg**, les protéines n'apportent plus de gain de muscle mesurable en temps normal [5]. En déficit, des apports plus hauts aident à **préserver la masse maigre** [4].

Passer de 15 % à 30 % de calories venant des protéines a suffi pour que des participants mangent spontanément **environ 440 kcal de moins par jour** [6].

APPLICATION

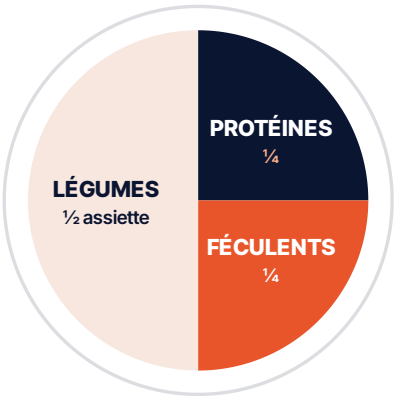
Vise 25 à 40 g de protéines à chaque repas : sur 4 repas, ton quota est rempli sans y penser.

☐ **À toi :** calcule tes protéines, tes lipides et tes glucides, puis reporte-les sur ta fiche.

ÉTAPE 03

03 L'ASSIETTE QUI RASSASIE

Mêmes calories, faim différente. Le secret d'une sèche qui se tient : beaucoup de volume, peu de densité.



LE MODÈLE DE CHAQUE REPAS

½ LÉGUMES
Crus, cuits, surgelés : à volonté ou presque. Commence par eux.

¼ PROTÉINES
Poulet, poisson, œufs, skyr, steak 5 %, tofu, légumineuses.

¼ FÉCULENTS
Riz, pâtes, pommes de terre, pain, avoine : pesés, pas « à l'œil ».

+ 1 CUILLÈRE DE MATIÈRE GRASSE
Huile d'olive, avocat, oléagineux : indispensable, mais dense.

POUR 200 KCAL, TU AS…

Huile d'olive (≈ 2 c. à soupe)	22 g
Amandes	33 g
Baguette	75 g
Riz blanc, cuit	140 g
Pommes de terre vapeur	250 g
Fraises	600 g
Haricots verts, cuits	650 g

Valeurs arrondies d'après la table Ciqual de l'Anses [7]. Même énergie, jusqu'à 30 fois plus de volume dans l'assiette.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [8][9][10]

Des repas moins **denses en énergie** (plus d'eau, de fibres, de légumes) font manger moins pour la même satiété [8]. Avec des repas ultra-transformés, des participants ont mangé spontanément **≈ 500 kcal de plus par jour** qu'avec des repas bruts [9].

APPLICATION

Vise au moins **25 g de fibres par jour** [10]. Garde l'ultra-transformé pour des moments choisis, pas pour ton quotidien.

☐ **À toi :** construis tes deux repas principaux sur le modèle ½ – ¼ – ¼, et pèse ta matière grasse pendant une semaine.

ÉTAPE 04

04 GARDE TON MUSCLE

Sans musculation, une partie du poids perdu est du muscle. Avec, tu perds du gras et tu gardes ta forme. C'est elle qui donne l'effet « tonique ».

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [11][13][14]

Pendant une perte de poids, la **musculation associée à assez de protéines** limite nettement la perte de muscle [11].

On ne choisit pas où le gras part : 12 semaines d'entraînement d'**une seule jambe** ont fait perdre du gras surtout ailleurs — haut du corps et tronc — et pas sur la jambe entraînée [13]. Six semaines d'abdos n'ont pas réduit le gras du ventre [14].

APPLICATION

La muscu ne « brûle » pas ton ventre : elle **garde ce qui est en dessous**. Le déficit fait partir le gras, partout, à son rythme — le ventre et les cuisses souvent en dernier.

3 SÉANCES TYPE (45 À 60 MIN)

A · BAS DU CORPS	
Presse à cuisses	3 × 10-12
Hip thrust	3 × 10-12
RDL haltères	3 × 10
Leg curl	2 × 12-15
Gainage	3 × 40 s

B · HAUT DU CORPS	
Tirage vertical	3 × 10-12
Développé machine	3 × 10-12
Rowing assis	3 × 10-12
Élévations latérales	3 × 12-15
Biceps + triceps poulie	2 × 12-15

C · CORPS ENTIER	
Fentes bulgares	3 × 10/jambe
Développé incliné haltères	3 × 10
Tirage horizontal	3 × 12
Abduction machine	3 × 15
Crunch	3 × 15

MES 4 RÈGLES EN SÈCHE

1 · GARDE TES CHARGES

Ton objectif n°1 est de maintenir ta force. Si elle tient, ton muscle tient.

2 · PROCHE DE L'ÉCHEC

Arrête chaque série à 1 ou 2 répétitions de l'échec : c'est l'intensité qui envoie le signal.

3 · DOUBLE PROGRESSION

Atteins le haut de ta fourchette de reps sur toutes les séries, puis monte la charge.

4 · MOINS DE VOLUME SI BESOIN

Fatiguée ? Enlève une série par exercice, jamais l'intensité.

☐ **À toi :** cale 3 séances dans ta semaine (A, B, C) et note tes charges de départ sur les 3 premiers exercices.

ÉTAPE 05

05 BOUGE PLUS, SANS T'ÉPUISER

Tes pas pèsent souvent plus que ton cardio — et ils ne creusent ni ta faim ni ta récupération.

30 MINUTES, POUR 68 KG

ACTIVITÉ	≈ DÉPENSE
Marche tranquille (4,8 km/h)	**120 kcal**
Marche rapide (5,6 km/h)	**145 kcal**
Musculation	**120 à 200 kcal**
Vélo d'appartement, modéré	**230 kcal**
Marche en pente (6 à 15 %)	**270 kcal**
Footing (8 km/h)	**280 kcal**

Estimations d'après le Compendium des activités physiques [12] : MET × poids × durée. Dépense brute, arrondie.

TON REPÈRE PAS

8 000 – 10 000

pas par jour

Pars de ta moyenne actuelle et ajoute **1 000 pas par semaine**. Garer la voiture plus loin, appeler en marchant, 10 minutes après chaque repas : ça s'additionne vite.

FIL ROUGE · JULIE

Elle fait 5 500 pas par jour. Semaine 1 : 6 500, puis +1 000 par semaine jusqu'à 9 500. Ces 4 000 pas en plus, c'est environ **+150 à +200 kcal par jour**, sans fatigue pour ses séances.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [15][16]

Plus de pas est associé à un risque de mortalité plus faible, avec un plateau autour de **8 000 à 10 000 pas** chez les moins de 60 ans [15].

Chez des jeunes femmes en déficit, le cardio **à jeun ou non** a donné la même perte de gras sur 4 semaines [16].

APPLICATION

Le cardio est un **bonus**, pas une obligation : 2 à 3 séances de 20 à 30 minutes (marche en pente, vélo) si tes pas ne suffisent pas ou si tu aimes ça. À jeun ou pas : comme tu préfères.

6 IDÉES POUR AJOUTER 1 000 PAS

10 MIN APRÈS LE REPAS
Le meilleur moment de la journée pour marcher.

LES APPELS EN MARCHANT
Téléphone, vocal, réunion audio : debout et en mouvement.

GARE-TOI PLUS LOIN
Ou descends un arrêt plus tôt.

LES ESCALIERS, TOUJOURS
Ascenseur seulement au-delà de 4 étages.

UNE COURSE À PIED… À PIED
Boulangerie, pharmacie : sans la voiture.

UNE MARCHE LE WEEK-END
45 minutes en extérieur, seule ou accompagnée.

☐ **À toi :** note ta moyenne de pas de la semaine dernière et ta cible pour cette semaine (+1 000).

ÉTAPE 06

06 SOMMEIL, STRESS & FAIM

Tu peux avoir le plan parfait : si tu dors cinq heures, ta faim et ta récupération finissent par saboter le reste.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [17]

Même régime, mêmes calories, pendant deux semaines : en dormant **5 h 30 au lieu de 8 h 30**, les participants ont perdu **55 % de gras en moins** et davantage de masse maigre — avec plus de faim.

APPLICATION

Le sommeil n'est pas du temps perdu : c'est une partie de ta sèche. Protège-le comme une séance.

MES 7 RÈGLES ANTI-CRAQUAGE

1 DORS 7 À 9 HEURES, À HEURES FIXES

La régularité compte autant que la durée. Écrans coupés 30 minutes avant.

2 DES PROTÉINES DÈS LE PETIT-DÉJEUNER

Skyr, œufs, fromage blanc : la faim de 11 h se règle à 8 h.

3 PRÉVOIS TA COLLATION DE 16 H

La fringale de l'après-midi est prévisible : planifie-la au lieu de la subir.

4 BOIS AVANT DE GRIGNOTER

Eau, thé, café sans sucre : la soif se déguise souvent en faim.

5 CAFÉINE : STOP 8 HEURES AVANT LE COUCHER

Elle dégrade ton sommeil même quand tu t'endors facilement.

6 L'ALCOOL, POUR LES VRAIES OCCASIONS

7 kcal par gramme, et des choix moins bons derrière : c'est le poste à réduire en premier.

7 UN REPAS PLAISIR PRÉVU, PAS VOLÉ

Une à deux fois par semaine, assumé, dans tes calories de la semaine.

SPÉCIAL FEMMES · CYCLE

La rétention d'eau varie au fil du cycle, avec un pic autour du début des règles [18]. Ta balance peut monter sans que tu aies pris un gramme de gras : **compare tes moyennes à la même phase du cycle**, d'un mois à l'autre.

ÉTAPE 07

07 MESURE, PUIS AJUSTE

Pèse-toi chaque matin, à jeun, après les toilettes. Le poids d'un jour ne veut rien dire : il bouge avec l'eau, le sel et le cycle. **Regarde ta moyenne sur 7 jours.**



Exemple fictif : deux semaines de sèche de Julie. Les points montent et descendent de plusieurs centaines de grammes, mais la moyenne passe de 68,06 à 67,64 kg : −0,42 kg, soit −0,6 % du poids. C'est la tendance qui compte.

TOUR DE TAILLE

Une fois par semaine, au nombril, debout, ventre relâché, toujours dans les mêmes conditions.

PHOTOS

Toutes les deux semaines : face, profil, dos. Même lumière, même heure.

PERFORMANCES

Tes charges tiennent ? Ton muscle aussi. Elles chutent ? Ton déficit est trop fort.

SI TA MOYENNE…

CONSTAT	CE QUE TU FAIS
baisse de 0,5 à 1 % par semaine	Rien. Tu es dans le bon rythme : continue.
ne bouge pas pendant 2 semaines	Retire 100 à 150 kcal (glucides ou lipides) *ou* ajoute 1 500 à 2 000 pas par jour.
baisse de plus de 1 % par semaine	Remonte de 100 à 150 kcal : tu risques de perdre du muscle et de craquer.
baisse, mais fatigue et faim explosent	Pause diète : 1 à 2 semaines au maintien (page 11).

Un seul changement à la fois, et jamais sur la base d'une seule pesée. Rythme cible : 0,5 à 1 % du poids par semaine [4].

☐ **À toi :** chaque dimanche, note ta moyenne de 7 jours et ton tour de taille sur ta fiche.

ALLER PLUS LOIN

PLATEAUX & PAUSES DIÈTE

Plus tu maigris, plus ton corps économise. C'est normal, c'est prévisible — et ça se gère.

CE QUI BAISSE QUAND TU PERDS DU POIDS [19]

TON REPOS
Moins de masse à entretenir, moins de calories brûlées.

TON ACTIVITÉ
Tu bouges moins sans t'en rendre compte : les pas baissent tout seuls.

TA DIGESTION
Tu manges moins, donc tu dépenses moins pour digérer.

TA FAIM, ELLE, MONTE
Le corps pousse à retrouver son ancien poids.

MES 4 RÉPONSES

1 **RECALCULE TON MAINTIEN TOUS LES 3 À 4 KG PERDUS**
Un corps plus léger dépense moins : ton déficit de départ s'est réduit tout seul.

2 **SURVEILLE TES PAS**
C'est souvent là que le plateau se cache. Une moyenne qui passe de 9 000 à 6 000 pas efface une bonne partie de ton déficit.

3 **PLANIFIE UNE PAUSE DIÈTE**
1 à 2 semaines au maintien toutes les 8 à 12 semaines, ou dès que la fatigue s'installe. Tu repars avec plus d'énergie et de motivation.

4 **GARDE LA MUSCU ET LES PROTÉINES HAUTES**
Pendant les pauses aussi : c'est ce qui protège ton métabolisme sur le long terme.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [20]
Chez des hommes en obésité, alterner **2 semaines de déficit et 2 semaines au maintien** pendant 16 semaines de régime a fait perdre plus de poids et de gras qu'un déficit continu — avec un meilleur maintien six mois après.

APPLICATION
La pause diète n'est pas un échec : c'est un outil. Au maintien, ton poids peut monter légèrement (eau, glycogène) : c'est attendu.

APRÈS LA SÈCHE

Remonte progressivement jusqu'à ton nouveau maintien (+100 à 150 kcal par semaine) et garde tes habitudes. La sèche n'est vraiment finie que quand ton poids est **stable depuis 4 à 8 semaines**.

VRAI OU FAUX

LES 8 MYTHES QUI SABOTENT TA SÈCHE

Ce que tu entends partout… et ce que disent vraiment les études.

FAUX

« Manger le soir fait grossir »

C'est le total de la journée qui compte, pas l'heure. Si dîner tard t'aide à tenir, garde-le.

FAUX

« Il faut supprimer les glucides »

Sur 12 mois, une version saine du « low-carb » et du « low-fat » ont donné des pertes de poids proches [21]. Choisis celle que tu tiens.

FAUX

« Le cardio à jeun brûle plus de gras »

À déficit égal, même perte de gras à jeun ou non [16]. Fais-le quand ça t'arrange.

FAUX

« Les abdos font perdre le ventre »

On ne choisit pas où le gras part [13][14]. Le ventre part avec le reste — souvent en dernier.

FAUX

« Manger toutes les 3 heures relance le métabolisme »

La digestion dépend de ce que tu manges au total, pas du nombre de repas [2]. Choisis le rythme qui calme ta faim.

FAUX

« La muscu va me rendre massive »

Prendre beaucoup de muscle demande des années et un surplus calorique. En sèche, la muscu te dessine.

FAUX

« Un écart ruine la semaine »

Julie est à −2 660 kcal sur sa semaine. Un repas à +800 kcal ? Elle reste à −1 860. Reprends au repas suivant, sans compenser.

FAUX

« Les brûleurs et les détox font le travail »

Aucun ne remplace un déficit. La « détox », ton foie et tes reins s'en occupent déjà très bien.

VRAI

Ce qui marche vraiment : un déficit modéré, des protéines à chaque repas, de la muscu, des pas, du sommeil — et assez de patience pour laisser la moyenne faire son travail.

EXEMPLE CONCRET

UNE JOURNÉE TYPE À 1 530 KCAL

La journée de Julie, construite avec les étapes 01 à 03. Quantités pesées : crues pour la viande, le poisson et les féculents.

PETIT-DÉJEUNER	314 kcal · P 32 g
Skyr nature	**250 g**
Flocons d'avoine	**30 g**
Fruits rouges surgelés	**100 g**

DÉJEUNER	498 kcal · P 47 g
Filet de poulet (cru)	**170 g**
Riz basmati (cru)	**40 g**
Légumes verts	**250 g**
Huile d'olive	**10 g**

COLLATION DE 16 H	247 kcal · P 18 g
Fromage blanc 0 %	**200 g**
Pomme	**120 g**
Amandes	**15 g**

DÎNER	473 kcal · P 32 g
Saumon (cru)	**120 g**
Pommes de terre (crues)	**150 g**
Légumes verts	**250 g**
Huile d'olive	**5 g**

TOTAL · 1 532 kcal — **P 129 g · G 137 g · L 45 g**

Calculé d'après la table Ciqual [7], valeurs arrondies. Proche de ses cibles (136 / 125 / 54) : une vraie journée varie toujours un peu, c'est la moyenne de la semaine qui compte.

LES ÉQUIVALENCES POUR VARIER

PROTÉINES = 100 g de poulet cru	
Cabillaud, cru	**130 g**
Thon au naturel	**90 g**
Skyr nature	**210 g**
Œufs	**3 + 1 blanc**
Tofu ferme	**180 g**

FÉCULENTS = 40 g de riz cru	
Pâtes sèches	**40 g**
Flocons d'avoine	**38 g**
Pain complet	**60 g**
Pommes de terre, crues	**175 g**
Patate douce, crue	**165 g**

LIPIDES = 10 g d'huile	
Amandes	**15 g**
Beurre de cacahuète	**15 g**
Emmental	**25 g**
Avocat	**45 g**
Chocolat noir 70 %	**15 g**

Protéines : apport en protéines équivalent (les calories varient). Féculents et lipides : calories équivalentes. Quantités arrondies [7].

PASSE À L'ACTION

TON PLAN 4 SEMAINES

Tout changer d'un coup, c'est la meilleure façon de tout lâcher. Ajoute une couche par semaine.

S1 MESURER & POSER LES BASES

- [ ] Calcule ton maintien et ton déficit (étape 01)
- [ ] Pèse-toi chaque matin, note ta moyenne
- [ ] Des protéines à chaque repas
- [ ] Relève ta moyenne de pas de départ
- [ ] Prends tes photos et ton tour de taille

S2 L'ASSIETTE

- [ ] Modèle ½ – ¼ – ¼ sur tes 2 repas principaux
- [ ] Ta collation de 16 h prévue chaque jour
- [ ] +1 000 pas par jour
- [ ] 3 séances de muscu (A, B, C)
- [ ] Pèse ta matière grasse

S3 LES DÉTAILS QUI FONT TOUT

- [ ] Coucher à heure fixe, 7 heures minimum
- [ ] Café : dernier 8 heures avant le coucher
- [ ] +1 000 pas par jour
- [ ] Garde ou monte tes charges
- [ ] 1 repas plaisir prévu, pas volé

S4 PREMIER BILAN

- [ ] Compare tes moyennes S1 → S4
- [ ] Tour de taille et photos
- [ ] Ajuste avec le tableau de la page 10
- [ ] Un seul changement à la fois
- [ ] Recommence le cycle

LES 3 RÈGLES QUI NE CHANGENT JAMAIS

1
PROTÉINES À CHAQUE REPAS
25 à 40 g, quatre fois par jour.

2
3 SÉANCES DE MUSCU
Même pendant les semaines chargées : quitte à les raccourcir.

3
LA MOYENNE DÉCIDE
Jamais une pesée seule. Toujours 7 jours.

POUR JULIE

Après 4 semaines, sa moyenne est passée de 68,1 à environ 66,7 kg. Elle ne change rien : elle est en plein dans son rythme. Elle recalculera son maintien à 65 kg.

BONUS

COMPLÉMENTS : CE QUI SERT VRAIMENT

Un complément fait ce que son nom dit : il complète. L'assiette, la muscu et le sommeil font le travail. Voici ceux qui méritent ta place dans le placard en sèche.

PROTÉINE EN POUDRE — PRATIQUE

Ce n'est que de la protéine — mais c'est le moyen le plus simple de compléter un repas trop léger : **20 à 30 g par shaker**.

CRÉATINE MONOHYDRATE — PREUVES SOLIDES

3 à 5 g par jour, tous les jours. Aide à garder force et performance, y compris en sèche [22]. Elle peut faire monter la balance de quelques centaines de grammes d'eau dans le muscle : ce n'est pas du gras.

CAFÉINE — SELON TOI

Coup de fouet avant la séance. Repère de sécurité de l'EFSA chez l'adulte en bonne santé : **400 mg par jour** au maximum, 200 mg par prise [23]. Jamais en fin de journée.

VITAMINE D — SELON LE CONTEXTE

Peut être utile l'hiver ou si tu t'exposes peu au soleil. À voir avec ton médecin, idéalement après un dosage.

BRÛLEURS DE GRAISSE, THÉS « MINCEUR », DÉTOX — NON PRIORITAIRE

Effets faibles ou inexistants, parfois des effets indésirables. Ton argent sera bien mieux placé dans des légumes, du skyr et une bonne paire de baskets.

MON ORDRE DE PRIORITÉ



⚠ **Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments.** Traitement en cours, grossesse, allaitement ou pathologie : demande l'avis de ton médecin avant toute supplémentation.

TA FICHE

TA FICHE DE SUIVI

Note tes chiffres au fil de ta lecture, puis tes résultats semaine après semaine. C'est cette fiche, remplie, qui devient ton plan.

Mon maintien estimé	
Mes calories de sèche	
Protéines / lipides / glucides	
Mes pas : départ → cible	
Poids de départ (moyenne 7 jours)	
Tour de taille de départ	

MES 8 SEMAINES

SEM.	MOYENNE POIDS	TOUR DE TAILLE	PAS / JOUR	SÉANCES	ÉNERGIE /10	AJUSTEMENT
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Tu préfères que ce suivi se fasse tout seul ? Dans l'app EVY, ta pesée, tes pas, tes séances et ton bilan hebdo sont réunis — et je les regarde avec toi.

PAGE 18 →

POUR ALLER PLUS LOIN

SOURCES & REPÈRES

Les chiffres de ce guide viennent de ces travaux. Les coefficients et les ajustements sont des repères de coaching, pas des mesures.

[1] Frankenfield D et al. Comparison of predictive equations for resting metabolic rate. *J Am Diet Assoc* 2005 — Mifflin-St Jeor. doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.005

[2] Westerterp KR. Diet induced thermogenesis. *Nutr Metab* 2004 — ≈ 10 % de la dépense ; protéines 20-30 %. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC524030

[3] Levine JA et al. Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. *Science* 1999. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9880251

[4] Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation. *JISSN* 2014 — 0,5 à 1 %/semaine. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4033492

[5] Morton RW et al. Protein supplementation and resistance training: meta-analysis. *Br J Sports Med* 2018 — seuil ≈ 1,6 g/kg. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222

[6] Weigle DS et al. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite and ad libitum caloric intake. *Am J Clin Nutr* 2005. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002798

[7] Anses. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. ciqual.anses.fr

[8] Rolls BJ. The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiol Behav* 2009. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19303887

[9] Hall KD et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain. *Cell Metab* 2019. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044

[10] EFSA. Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA J* 2010 — 25 g/jour. doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1462

[11] Cava E, Yeat NC, Mittendorfer B. Preserving healthy muscle during weight loss. *Adv Nutr* 2017. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5421125

[12] Ainsworth BE et al. 2011 Compendium of physical activities. *Med Sci Sports Exerc* 2011 — valeurs MET. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21681120

[13] Ramírez-Campillo R et al. Regional fat changes induced by localized muscle endurance resistance training. *J Strength Cond Res* 2013. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23222084

[14] Vispute SS et al. The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *J Strength Cond Res* 2011;25(9):2559-64.

[15] Paluch AE et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health* 2022. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352

[16] Schoenfeld BJ et al. Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise. *JISSN* 2014. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25429252

[17] Nedeltcheva AV et al. Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. *Ann Intern Med* 2010. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20921542

[18] White CP et al. Fluid retention over the menstrual cycle: 1-year data from the Prospective Ovulation Cohort. *Obstet Gynecol Int* 2011. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3154522

[19] Trexler ET, Smith-Ryan AE, Norton LE. Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete. *JISSN* 2014. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3943438

[20] Byrne NM et al. Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study. *Int J Obes* 2018. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5803575

[21] Gardner CD et al. Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss (DIETFITS). *JAMA* 2018. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5839290

[22] Kreider RB et al. ISSN position stand: safety and efficacy of creatine supplementation. *JISSN* 2017 — 3 à 5 g/jour. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5469049

[23] EFSA. Caféine : 400 mg par jour, 200 mg par prise chez l'adulte en bonne santé. efsa.europa.eu/en/topics/topic/caffeine

Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien. Grossesse, pathologie, traitement en cours ou antécédents de troubles du comportement alimentaire : fais-toi accompagner par un professionnel de santé. Les quantités sont des estimations arrondies.

COACHING EN LIGNE · PRÉSENTIEL À CLERMONT-FERRAND

TU VEUX UN PLAN FAIT POUR TOI ?

Ce guide te donne la méthode. En coaching, je construis tout pour toi, et je l'ajuste chaque semaine selon tes vrais résultats.

- Un programme personnalisé dans l'app EVY, avec la démo de chaque exercice
- Ta diète au gramme, avec jours ON / OFF et liste de courses
- Un bilan chaque semaine, avec mon retour écrit et en vidéo
- Un contact direct avec moi pour toutes tes questions

RÉSERVER MON BILAN OFFERT →

Instagram : **@etcheverry_coaching** · Site : **evycoaching.fr**

Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien. En cas de problème de santé, de grossesse, de traitement en cours ou d'antécédents de troubles alimentaires, demande d'abord l'avis d'un professionnel de santé. © 2026 EVY Coaching · Baptiste Etcheverry.