


La nutrition



NOBA

 07 78 66 21 09

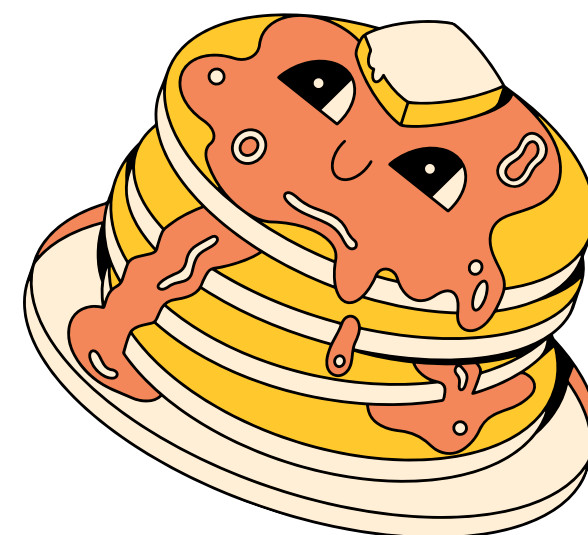
 contact@noba-training.com

 www.noba-training.com

Nutrition, santé & performance : les bases

➤ **La nutrition** est souvent vue comme une contrainte ou un calcul.

Mais bien manger, ce n'est pas se priver : c'est **donner à son corps ce dont il a besoin** pour fonctionner pleinement, jour après jour.



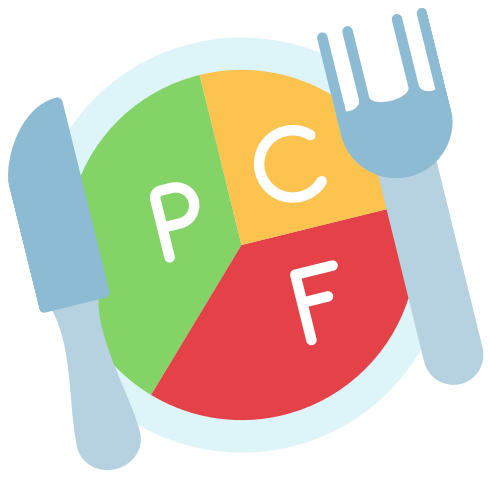
➤ Que votre objectif soit de perdre du poids, prendre du muscle, ou simplement vous sentir mieux, **la nutrition joue un rôle central.**

➤ **Elle influence :**

- votre niveau **d'énergie** au quotidien
- votre **récupération** après l'effort
- votre **système immunitaire**
- votre état **physique et mentale**



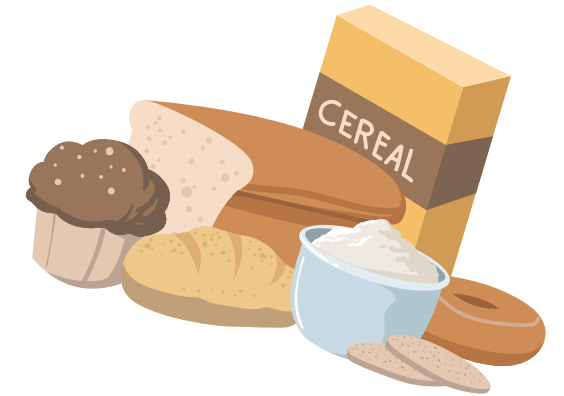
➤ **Ce guide** vous présente les **principes fondamentaux** à comprendre et à appliquer, des bases solides, simples, efficaces.



Qu'est-ce qu'un macronutriment ?

Les macronutriments sont les éléments nutritifs dont le corps a besoin pour fonctionner. Ils sont essentiels à l'énergie, à la construction musculaire et au bon fonctionnement global du corps.

Les glucides



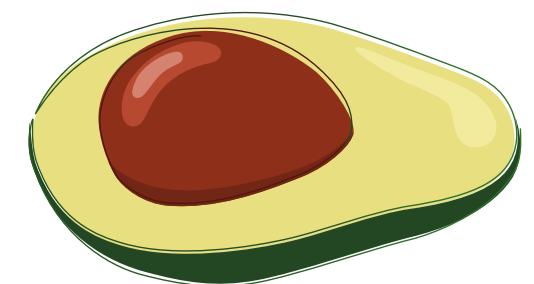
- **Source principale d'énergie** pour l'effort physique et cérébral.
- **On les trouve dans** : riz, pâtes, pain, pommes de terre, fruits, légumineuses...
- **À retenir** : ne pas les diaboliser, ils sont indispensables, surtout en cas d'activité physique.



Les protéines

- **Indispensables pour réparer et construire** les tissus (muscles, organes, peau).
- **Sources** : viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses, tofu...

Les lipides



- Rôle énergétique, hormonal et structurel.
- **Bonnes sources** : huiles végétales, oléagineux, poissons gras, avocat...
- **Éviter les graisses industrielles transformées.**



Qu'est-ce qu'une calorie ?

Les calories (ou kilocalories, notées kcal) sont une unité de mesure de l'énergie.

Quand vous lisez "350 kcal" sur un paquet de biscuits, cela signifie que ce produit vous **apporte 350 kilocalories d'énergie** si vous le consommez.

1 kcal = 1 000 calories (mais dans la vie courante, on dit simplement "calories").

Comment lire une étiquette nutritionnelle ?



Au dos des produits alimentaires, vous verrez des informations comme :

- Valeur énergétique : **exprimée en kcal (énergie) et kJ (kilojoules, une autre unité).**
- Lipides, dont acides gras saturés
- Glucides, dont sucres
- Protéines
- Fibres
- Sel

Ces valeurs sont souvent **données pour 100 g**, mais aussi parfois pour une **portion**.

L'important : apprendre à repérer les produits très caloriques ou trop riches en sucres, en gras saturés ou en sel.

Les besoins énergétiques journaliers

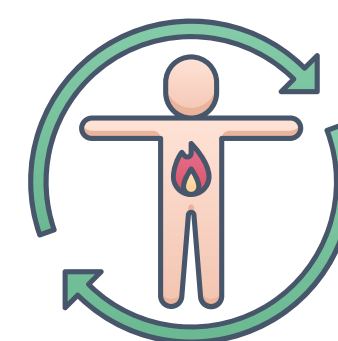


Le métabolisme de base (MB)

➔ C'est l'énergie que votre corps dépense au repos total. Il sert à faire fonctionner vos organes, maintenir la température corporelle, etc.

Il dépend de votre âge, taille, poids, sexe, et de votre génétique.

Le total calorique journalier (TDEE)



➔ En plus de votre métabolisme de base, il faut ajouter l'énergie que vous dépensez au quotidien (marcher, monter des escaliers, faire du sport...).

Le TDEE représente donc votre besoin énergétique réel par jour. (votre métabolisme de base (MB) + vos activités physiques.)



Exemples

- **Personne sédentaire** : 1 800 à 2 200 kcal/jour
- **Personne active** : 2 200 à 2 800 kcal/jour
- **Sportif** : jusqu'à 3 500 kcal/jour (ou plus selon la dépense)



Pour aller plus loin

Vous connaissez désormais vos besoins énergétiques (TDEE). Il est temps de les **adapter à votre objectif** :

- **Pour perdre du poids :**

Consommez 200 à 400 kcal **de moins** que votre TDEE (**déficit calorique modéré pour éviter les carences et la fatigue**).

- **Pour maintenir votre poids :**

Consommez autant que votre TDEE, c'est l'équilibre parfait entre dépenses et apports.

- **Pour prendre du muscle/masse :**

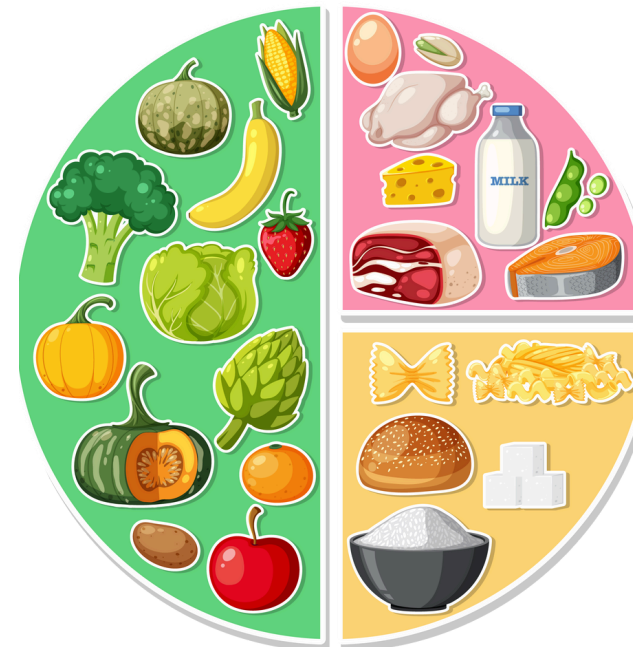
Consommez 200 à 400 kcal **de plus** que votre TDEE (**excédent calorique maîtrisé pour favoriser la construction musculaire**).

Répartition conseillée des macronutriments en pourcentage du TDEE

Protéines : 15 à 25 %

Glucides : 45 à 55 %

Lipides : 25 à 35 %



Ces proportions varient selon les profils (sportifs, sédentaires, objectifs spécifiques, etc.)

Utilisez le calculateur NOBA

Pour aller plus loin, calculez votre total calorique journalier personnalisé et obtenez une répartition des macronutriments adaptée à vos objectifs :

[Disponible sur www.noba-training.com](http://www.noba-training.com)

