

Les 3 besoins alimentaires

Comprendre comment changer sa
relation à la nourriture



SOMMAIRES



Introduction



Nos besoins alimentaires



Comment concilier ces
3 besoins ?



Comment construire un
repas sain ?



Conclusion

Introduction

Beaucoup de personnes abordent l'alimentation comme un simple plan à suivre : des calories à compter, des aliments à bannir, des horaires à respecter. Mais si tu veux vraiment construire une relation équilibrée, durable et sereine avec la nourriture, tu dois comprendre une chose essentielle : on mange pour satisfaire trois besoins fondamentaux. Et c'est la clé pour sortir du cercle frustration / craquage / culpabilité.

Dans ce guide, je vais t'expliquer ces 3 besoins, et surtout, comment les concilier dans ton quotidien pour progresser physiquement tout en retrouvant du plaisir et de la stabilité.





Nos besoins alimentaires

Description détaillée

01

LE BESOIN PHYSIQUE NOURRIR TON CORPS



Ton corps est une machine. Il a **besoin d'énergie** pour fonctionner, récupérer, construire du muscle et réguler ses fonctions hormonales.

Ce besoin physique correspond à l'apport en :

- **Macronutriments** : protéines, glucides, lipides
- **Micronutriments** : vitamines, minéraux, antioxydants

Si tu ne le respectes pas :

- Tu te sens fatigué, irritable
- Tu n'as pas de résultats visibles
- Tu multiplies les fringales car ton corps réclame ce qui lui manque

Objectif : Avoir une base alimentaire saine, structurée, et suffisante pour répondre aux besoins de ton corps.



02

LE BESOIN PSYCHOLOGIQUE PRENDRE DU PLAISIR

Manger n'est pas qu'une fonction biologique. C'est aussi une expérience sensorielle : goût, texture, odeurs, visuel.

Ton cerveau a **besoin de plaisir** pour se sentir comblé et éviter la frustration.

Si tu ignores ce besoin :

- Tu manges par obligation
- Tu finis par craquer sur n'importe quoi
- Tu rentres dans un cycle de compensation

Objectif : Choisir des aliments que tu aimes, même sains. Manger consciemment. T'autoriser des repas plaisir, sans culpabilité.

“

Définir ce qu'on entend par "plaisir"

Prendre du plaisir en mangeant est **l'élément central de ta relation à la nourriture**. Mais attention, ce plaisir peut être interprété de plusieurs manières... et pas toujours de la bonne façon.

Il ne s'agit pas de se gaver de malbouffe en grande quantité jusqu'à l'inconfort. Ce type de repas ruine tes efforts, déséquilibre ton corps et te laisse souvent avec un sentiment de culpabilité ou de mal-être digestif.

Le vrai plaisir, c'est celui qui te réconforte, qui te fait du bien pendant et après le repas. Un bon plat au restaurant, un burger maison bien composé, un dessert de famille comme un tiramisu qui rappelle de bons souvenirs : ça, c'est du plaisir émotionnel, hédonique, mais à sa juste place.

Et surtout, le plaisir se trouve aussi dans le sain : osons le dire. Un bon poulet mariné avec des patates douces et des légumes mijotés, bien assaisonnés, c'est un régal !

Pour cela, il faut choisir des aliments sains que tu aimes vraiment, les cuisiner avec des épices, des herbes, des sauces maison, et transformer ton quotidien en une cuisine saine mais pleine de goût.

C'est cette approche qui transforme une alimentation saine en mode de vie durable. L'objectif n'est pas de se "détruire la gueule", mais s'autoriser un moment plus gourmand que d'habitude, sans se sentir mal ensuite.

03

LE BESOIN SOCIAL PARTAGER ET VIVRE



Manger, c'est aussi un **acte social**. On partage des repas entre amis, en famille, au travail. Ce lien humain, culturel et affectif est **fondamental pour équilibrer sa vie et maintenir une alimentation durable**.

Un repas, ce n'est pas qu'une affaire de nutriments : c'est aussi une façon de célébrer, de créer des souvenirs, de renforcer des liens. Et si on tente d'esquiver ce besoin trop longtemps, on finit par craquer, abandonner, ou se sentir seul dans sa "discipline".

Si tu refuses ce besoin :

- Tu t'isoles
- Tu vis ton alimentation comme une contrainte permanente
- Tu perds l'envie de continuer sur le long terme

Ce besoin social ne doit pas être vu comme un obstacle à ta progression, mais plutôt comme un paramètre à intégrer stratégiquement. Il est tout à fait possible de participer à un repas convivial sans ruiner tes objectifs : en choisissant des options intelligentes, en anticipant, et en adoptant une approche flexible.

Objectif : Trouver un équilibre entre plaisir de partager un repas et cohérence avec tes objectifs. Tu peux profiter sans culpabilité, tant que tu restes stratégique.

Ne pas se focaliser sur un seul besoin

Pour avoir une alimentation équilibrée et durable, tu dois apprendre à respecter les trois besoins en même temps. Se focaliser sur un seul te fera toujours dévier à un moment ou à un autre.

- **Si tu penses uniquement au besoin physique**, tu risques de manger "par devoir", de façon rigide, sans plaisir ni flexibilité. Tu risques les craquages, l'obsession, voire l'abandon total.
- **Si tu penses uniquement au besoin psychologique**, tu manges uniquement pour le plaisir : tu favorises les aliments très gras, très sucrés, sans considération pour ta santé. Tu te sens bien sur le moment, mais tu le payes sur le long terme.
- **Si tu penses uniquement au besoin social**, tu te retrouves à multiplier les restos, apéros, buffets et excès... sans aucune structure. Et là encore, ta santé et ta progression en souffrent.

La clé, c'est de ne pas choisir l'un OU l'autre. C'est d'apprendre à les harmoniser.



**Comment
concilier ces
3 besoins ?**



Crée une base saine avec des aliments que TU aimes

Tu n'as pas à manger du brocoli ou du tofu si tu détestes ça. Il existe des dizaines d'aliments sains que tu peux apprécier. Fais des choix de qualité, mais avec plaisir.

Et surtout, n'oublie pas de cuisiner avec des épices, des herbes, des bases de sauces maison (comme la tomate, le yaourt, la moutarde ou le jus de citron). C'est ce qui transforme un plat "sain" en un vrai moment de plaisir gustatif.

Sources de protéines	Sources de glucides	Sources de lipides
• Œufs • Filets de poulet, dinde, boeuf maigre • Poissons (saumon, cabillaud, thon..) • Légumineuses (lentilles, pois chiches..) • Fromage blanc, skyr, cottage cheese • Tofu, seitan, tempeh • Protéine en poudre (whey, végétale..)	• Riz basmati, thaï, sauvage • Flocons d'avoine • Pommes de terre, patates douces • Quinoa • Fruits frais (banane, pomme, fruits rouges..) • Légumineuses (lentilles, pois chiches..)	• Avocat • Huile d'olive, huile de colza • Noix, amandes, noisettes • Graines de chia, lin • Beurre d'oléagineux (amandes, cacahuètes..) • Poissons gras (saumon, maquereau..)

Prévois 1 ou 2 repas plaisir dans la semaine

Sans culpabilité. Un burger, une pizza, un dessert, **si tu les prévois dans ton cadre global, ils ne ruinent rien**. Au contraire, ils libèrent la pression.

D'ailleurs, si tu es dans une phase de perte de poids et que tu suis un déficit calorique, un repas plaisir peut même être stratégique. Il peut aider à relancer temporairement le métabolisme, qui a tendance à ralentir légèrement avec le temps.

Mais attention : ça ne doit pas être une excuse pour partir dans un excès total. Un repas plaisir ne doit pas devenir un déluge de calories qui te détruit l'énergie, la digestion et la motivation. Ça doit être un vrai moment de kiff... dans un cadre maîtrisé.

Apprends à gérer les repas sociaux intelligemment (lorsque ce n'est pas un repas plaisir prévu)

Resto ou repas de famille ? Prends un plat plaisir mais **adapte l'accompagnement** (ex : poisson + légumes au lieu de frites). Les restaurateurs sont généralement très conciliants pour modifier un accompagnement, surtout si tu restes poli et clair dans ta demande.

Bois de l'eau, zappe le dessert si tu n'en ressens pas le besoin. Au final, tu auras **passé un moment convivial** sans pour autant avoir "mal mangé". Et c'est ça l'objectif.



**Comment
construire un
repas sain ?**

Construire un repas sain ne veut pas dire faire quelque chose de strict ou monotone. C'est avant tout respecter une base logique et adaptée à tes besoins personnels. Voici les principes fondamentaux :

1

Les protéines et les lipides à chaque repas.

Chaque repas doit contenir une source de protéine (animale ou végétale) pour nourrir ta masse musculaire et réguler ta satiété. Ajoute-y une source de bons lipides, indispensables pour ton système hormonal, ta satiété, et l'absorption de certains nutriments.

Et n'oublie pas : la matière grasse utilisée pour la cuisson compte. Huile d'olive, huile de coco... elles apportent aussi des calories. Pense à les intégrer dans ton total de lipides journaliers., indispensables pour ton système hormonal, ta satiété, et l'absorption de certains nutriments.

Les glucides : à adapter selon TES besoins

Les glucides ne sont pas obligatoires à tous les repas. Leur rôle est de fournir de l'énergie. Leur distribution dépend de ton objectif et de ton niveau d'activité.

- **Cas 1** : Besoins élevés en glucides (prise de masse, obésité avec dépense énergétique importante) → Tu peux les répartir sur l'ensemble de la journée. Par exemple : petit déjeuner, déjeuner, collation, soir.

Cela permet de couvrir les besoins sans surcharger un seul repas. (Manger 200g de glucides sur 1 ou 2 repas peut être inconfortable voire contre-productif.)

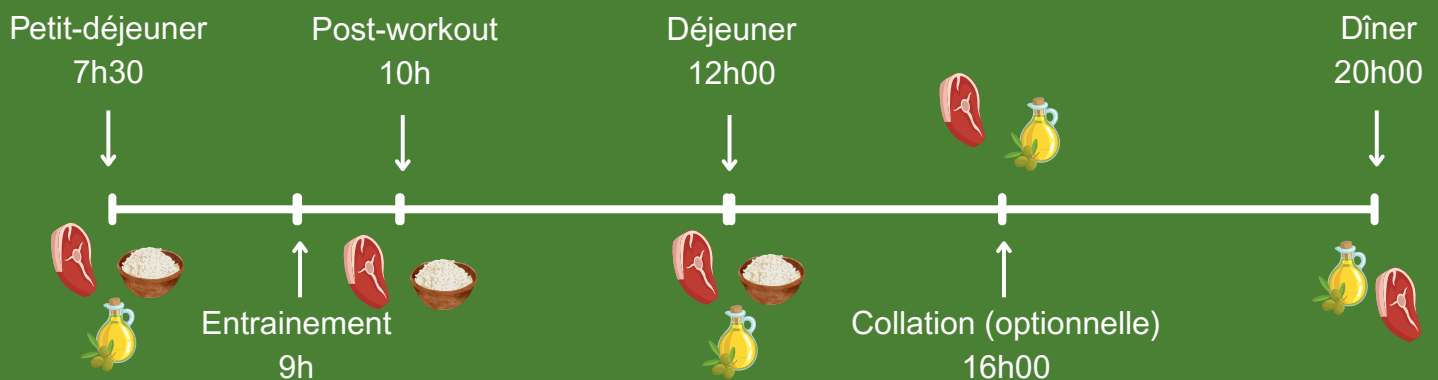
- **Cas 2** : Besoins modérés à faibles en glucides (objectif de sèche ou mode de vie peu actif) → Il est stratégique de placer les glucides autour de l'entraînement, où le corps en a le plus besoin et où ils seront mieux utilisés (performance + récupération).

2

Exemple : entraînement le matin

- Glucides au petit déjeuner (pré-workout)
- Glucides post-entraînement
- Glucides également au déjeuner
- Collation + soir : très peu ou pas de glucides

Timing des macronutriments au cours de la journée pour un entraînement le matin



Jours off (repos)

- Placer les glucides en milieu de journée (déjeuner, collation), et éviter d'en consommer en excès le soir.

Ce rythme permet à ton corps de mieux utiliser les glucides, tout en maintenant un bon contrôle hormonal, de l'énergie et de la composition corporelle.

Ajoute toujours une source de fibres dans vos repas, les légumes. Ces derniers vont permettre d'apporter les bons nutriments au corps (vitamines, minéraux...) et augmenter l'effet de satiété. Pense à augmenter leurs quantités sur les repas pauvres en glucides pour augmenter le volume de l'assiette en fonction de ton appétit.

CONCLUSION

Manger sainement ne veut pas dire manger parfaitement. C'est répondre aux vrais besoins de ton corps, de ton esprit et de ta vie sociale.

Quand tu comprends ça, tu arrêtes les extrêmes, tu retrouves de la stabilité, du plaisir, et des résultats.

Et surtout, **tu reprends le contrôle.**

Tu as maintenant toutes les bases pour transformer ta relation à la nourriture. Ce guide t'a offert une valeur concrète et applicable.

Mais si tu veux accélérer tes résultats, être accompagné, et avoir un cadre personnalisé, alors il est temps de passer à l'étape suivante.

👋 Je propose des appels bilan gratuits pour analyser ta situation, comprendre tes blocages, et voir si un coaching ensemble peut t'aider à atteindre tes objectifs plus vite et sans frustration.

Si c'est déjà fait, alors je te dis à la prochaine.

📢 Sinon, réserve ton appel [ici](#)

Ou viens m'écrire directement sur Instagram : @diegolg_coach

C'est le bon moment pour reprendre le contrôle, avec une stratégie qui respecte ton corps, ton mental et ton mode de vie.



DIEGO LE GUENNEC

**Coach pour les hommes occupés et exigeant
qui veulent un physique à la hauteur de leur
carrière.**