



TON GUIDE *ALIMENTATION*

PAR
CAMILLE JOUN & NAOMI GARCIAU

LES BESOINS CALORIQUES

KCAL.

Je pense qu'on réussit dans la vie quand on apprend mais aussi et surtout **COMPREND** ce qu'on fait, alors il est indispensable de connaître les bases, de les comprendre et ainsi changer/améliorer les habitudes alimentaires.

Si vous avez pour objectif de prendre ou perdre du poids, il faut que vous ayez une idée de vos besoins énergétiques, de ce que sont les calories mais aussi les macronutriments.

Le métabolisme de base = la dépense d'énergie minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre.

Au repos, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions (cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps).

Il y a donc un nombre de calories à manger par jour **UNIQUEMENT** pour vivre, un minimum !

Vous comprendrez donc mon aberration quand je vois des gens qui, pour maigrir, mangent moins que leur métabolisme de base = danger !

Pour calculer votre métabolisme de base il existe ces calculs (ou des sites sur internet qui le font pour vous, vous n'avez qu'à taper « calcule métabolisme de base ») :

Pour les hommes : $(13,707 * P) + (492,3 * T) - (6,673 * A) + 77,607$

Pour les femmes : $(9,740 * P) + (172,9 * T) - (4,737 * A) + 667,051$

P = poids (kg) T = la taille (cm) A = l'âge

Le résultat = métabolisme de base.

Mais le corps n'est jamais totalement au repos, la moindre activité physique et/ou cérébrale entraîne une consommation supplémentaire de calories...

Il faut donc multiplier le Métabolisme de Base par le mode de vie vous correspondant :

1,4 sédentaire

1,6 activité modérée, mode de vie sédentaire

1,7 travail actif ou activité physique intense régulière

1,8 à 2 activité physique très intense régulière et vie active

Si tu manges plus que ce que tu dépenses, tu crées un surplus calorique et le résultat physique dépend de la qualité du surplus calorique et de si tu fais du sport à côté ou non, car tu stockes l'énergie non utilisée.

Si tu fais les choses bien = prise de muscle, et potentiellement optimiser et augmenter ton métabolisme.

Mais si c'est mal fait, **full** prise de gras.

Si tu dépenses plus d'énergie que ce que t'apportent tes repas, tu perds, car ton corps puise dans tes réserves d'énergie. Toujours selon comment c'est fait, tu peux puiser dans le gras si c'est bien fait, ou dans le muscle si la perte de poids est drastique, comme beaucoup de régimes...

Il faut enlever environ 200 kcal pour créer un léger déficit, et les rajouter pour une prise de poids.

Dans les deux cas vous pouvez ajouter ou diminuer en fonction des changements, des ressentis, rien n'est fixe.

A savoir

La pratique régulière d'un sport augmente la masse maigre du corps (la quantité de muscle), et cette masse maigre consomme plus de calories que la masse grasse, même quand le corps est au repos. Autrement dit, en ayant plus de muscles, ton corps consommera plus de calories pour fonctionner et ce même au repos (augmentation du MB).

Avoir une idée, même approximative, de ce que son corps peut consommer de manière quotidienne peut évidemment aider à mieux gérer et comprendre l'alimentation.

Ce n'est pas quelque chose à mettre en place au quotidien c'est seulement un outil de départ pour avoir une idée et vous rendre compte de ce que vous mangez et surtout si cela correspond à vos besoins. (c'est comme les petites roues du vélo quand on apprend)

Vous pouvez faire aussi appel à un(e) diététicien(ne) qui se chargera de ça pour vous.

Ces calculs sont approximatifs, vous allez avoir un chiffre mais il ne correspondra jamais exactement à vos besoins, le mieux est et restera toujours de TESTER !

LES MACROS NUTRIMENTS



Toutes ces calories sont à dispatcher entre les
3 macronutriments : **Protéines - Lipides - Glucides**

LES PROTEINES

Les protéines dans l'organisme jouent des rôles essentiels, un rôle structurel et participent au renouvellement des tissus musculaires, des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la peau, etc.

Protéines d'origine animale :

La viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers sont des aliments riches en protéines.

Protéines d'origine végétale :

Soja, les graines oléagineuses (cacahuètes, amandes, pistaches, etc.), les légumineuses et leurs dérivés (tofu, pois chiche, haricots...) ou encore les céréales.

Les recommandations pour la population générale sont autour de 0,8 gramme/kg de poids de corps.
Exemple une personne de 60kg :
 $0,8 \times 60 = 48G$

A savoir que les muscles sont constitués principalement de protéines et que lorsqu'on a une pratique sportive (musculature, haltérophilie, crossfit, endurance...), on sollicite et cause de minuscules dommages au tissu musculaire qui a alors besoin de nouvelles protéines alimentaires pour être réparé.

Dans ce cas, la quantité idéale serait de 1,6 à 2g grammes par kilo de poids de corps et par jour.

LES LIPIDES

Les lipides (gras) sont trop souvent mal vus, alors qu'ils sont indispensables !

Il faut manger minimum **1g de lipides par kilo de poids de corps**.

(Personnellement je pense en manger beaucoup plus hahaha)

Les lipides sont une **source importante d'énergie**. Ils sont des constituants structurels des membranes des cellules, c'est le cas en particulier des neurones. Le cerveau, le système cognitif et hormonal, le thymus et la rétine sont les organes les plus riches en acides gras.

Ne pas manger suffisamment de lipides va jusqu'à provoquer des pertes de mémoire, trous de mémoire, difficultés à se concentrer, baisse de la libido, cycle féminin pas régulier, difficultés à récupérer, moins performant dans le travail, etc...

Les lipides à favoriser :

huile d'olive/colza, avocat, sardine, maquereau, oléagineux (noix, noisettes, amandes), œuf, beurre de oléagineux...

Il faut **varier un maximum les**

sources, et c'est ok aussi de manger du beurre, des viandes grasses, etc à partir du moment où c'est pas dans l'excès, car c'est l'excès qui est mauvais, et pas la nature du nutriment en lui-même.

Même si, les acides gras saturés le corps en a moins besoin que omega 3, 6 et 9, il n'y a pas de soucis pour manger le reste !

LES GLUCIDES

Les glucides sont la SOURCE D'ENERGIE!

C'est la chose qu'on va le plus consommer dans la journée et à juste titre puisque c'est notre carburant. Une voiture a besoin d'essence, nous avons besoins de glucides. Une voiture a aussi besoin de liquide de refroidissement, nous avons aussi besoin de lipides et protéines.

Source de glucides : riz, pâtes, pain, banane, pommes de terres...

LES SUCRES

Parmi les glucides se trouve le sucre, lui nous n'en avons pas besoin à outrance en revanche !

Il y a **2 sortes de sucre**, le sucre **naturellement présent** dans les fruits par exemple, il est excellent pour la santé tant que, comme pour tout dans la vie, on n'en consomme pas à l'excès.

Et le **sucre transformé**, ce que j'appelle sucre transformé = surtout, les sucres cachés. Comme le glucose, sirop de glucose, maltitol, dextrose, maltose, maltodextrine, etc qu'on trouve dans TOUS les produits transformés et ultra transformés du commerce.

Celui-ci est à éviter le plus possible, à remplacer par des gâteaux fait maison avec des sucres « naturels » style sucre de canne, miel, sirop d'agave, etc.

Le sucre est une drogue, il alimente le circuit de la récompense dans le cerveau, c'est physiologique, n'importe qui qui commence à consommer +++ de sucre devient accro. Notamment gros risque de plus en plus pour tous les enfants/ados qui consomment des mauvais gâteaux au gouter, et qui sont hyperactifs.

Gros lien de cause à effet à cause du sucre (mauvais) plus vous en consommez plus vous en aurez envie. Diminuez la consommation petit à petit pour pas créer de frustration et de craquage et vous verrez que même son goût sera différent et beaucoup de produits transformés deviendront presque écœurants.

LES FIBRES



Les fibres : sont des glucides, mais comme il ne sont pas digérés par le corps (les fibres c'est clairement ce qui constitue nos selles), on ne les comptabilise pas dans les calories. On en parle trop peu et pourtant si utile, favorisent le transit intestinal et aident à se sentir rassasié.

Les meilleures sources sont les fruits secs et les légumineuses (soja, lentille, pois chiche, haricot sec...), ainsi que les produits céréaliers complets (riz, pain, pâtes, farine, avoine, ...). Les légumes et les fruits sont également sources de fibres, selon leur nature. N'oublions pas les légumes : nos meilleurs amis !

Très peu caloriques pour la plupart, bourrés de fibres, de vitamines, de minéraux et ils aident à la digestion.

Le mieux est de manger ceux de saisons, des cuits et des crus et des frais dans la mesure du possible.

Ces macro nutriments ont une valeur en calorie :

1g de Glucide = 4 cal

1g de Protéine = 4 cal

1g de Lipide = 9 cal

Le plus souvent les gens fractionnent : 40% de glucides 30% de lipides et 30% de protéines.

Pour calculer combien de grammes de glucide tu dois manger :

40% de votre nombre de calories journalières = X nombre de calories

Ce nombre divisé par 4 = X grammes de Glucides.

NE PAS S'AFFAMER POUR PERDRE DU POIDS !



Encore une fois ces calculs ne sont pas obligatoires.

Pour mon cas je les ai utilisés, j'ai même utilisé une application où je pesais et entraais dans l'appli tout ce que je mangeais pour vraiment me rendre compte de ce que m'apportait mon alimentation.

Ça m'a permis d'apprendre à quoi correspondait quel aliment, ce que je mangeais trop ou au contraire pas assez... Aujourd'hui je n'ai aucune idée de combien de calories je mange exactement, **cependant** j'ai appris et trouvé mon équilibre grâce à plusieurs mois/années de « test ».

En revanche je pèse toujours mes glucides (riz) et mes protéines (viande) car je n'ai pas le compas dans l'œil!

Sauf par exemple quand je suis en famille ou je fais à peu près et c'est très bien aussi !
C'est une histoire de routine, de goût et de besoins propre à chacun.

Si je veux perdre du poids, pour une compétition d'haltérophilie par exemple, je vais diminuer les glucides mais sans **JAMAIS les supprimer**, diminuer les lipides en fonction de ma consommation du moment mais sans jamais descendre sous le seuil minimal, et garder mes protéines ou les augmenter pour préserver ma masse musculaire.

Je vais également faire attention à bien m'hydrater, 3L par jour minimum.
Je fais de petits changements et je regarde au fil des jours/semaines comment mon corps s'adapte et évolue : dans le miroir, sur la balance mais aussi ma forme dans la journée, à l'entraînement, mon mental etc...

Une fois que j'ai atteint mon objectif je reviens petit à petit à la normale tout en étant toujours soucieuse des changements. Respecter aux grammes près c'est uniquement nécessaire pour des objectifs compétition par exemple.
Faites **à peu près et adaptez** en fonction au fur et à mesure.

À BIENTÔT !

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram @camillejoun

Retrouve mes autres programmes sur mon site : camillejoun.com

Et quelques codes pour te faire plaisir !

COMPLEMENTES
ALIMENTAIRES
NUTRIPURE

CODE
'CAMILLEJOUN'

BOISSONS ENERGETIQUES
ET HYDRATATION
HOLYSQUAD

5€ "CAMILLE5"
POUR LA PREMIÈRE COMMANDE
PUIS -10% AVEC LE
CODE "CAMILLEJOUN"

EQUIPEMENT
D'ENTRAINEMENT
KINGSBOX

CODE
'CAMILLEJOUN'

VETEMENT
HEROISMO

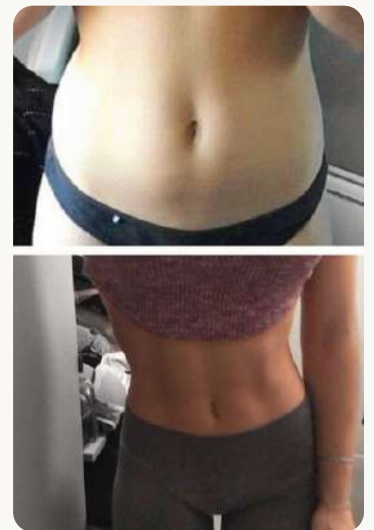


CODE
'CAMILLEJOUN'

N'HÉSITEZ PAS À M'ENVOYER VOS RETOURS SUR MA PAGE PRO INSTAGRAM
@JOUNSLIFTERS



Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le debut du programme abdos hypopressifs.
Je fais ducrossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, tres genant comme tu peux t'en douter...
J'en ai parlé à mon gényc, après m'avoir examinée vite fait, il ma dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais être 'condamnée' aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que j'ai fait ton programme, et ce soir j'ai fait un WOD avec DU...aucun soucis !
Alors je crois que ca necessite un merci !



Coucou Camille, juste un petit message pour te dire MERCI, merci pour tes programmes haltéro et périnée. Je me suis loupée sur un jeté et je pense vraiment que le travail depuis plusieurs semaines avec le transverse et périnée m'a sauvé le dos aujourd'hui! Et puis dans ça, je vois la différence sur beaucoup de choses ! Alors merci encore pour toute la qualité que tu y mets et qui fait du bien !

Merci pour ce Ebook qui m'a permis de me connaître, d'apprendre à respirer correctement, à me servir de mon périnée!!
Ventre plat et ferme mais aussi une meilleure posture et plus de douleurs au dos.
C'est incroyable merci merci merci !!



RECETTES

PETITS-DÉJEUNERS

BOL GRANOLA AUX FRUITS ROUGES



400 KCALS - 20g Prot - 50g Glu - 14g Lip

INGRÉDIENTS :

 Skyr ou yaourt grec : 150g

 Granola (de préférence faible en sucre) : 40g

 Fruits rouges mélangés (fraises, myrtilles, framboises) : 70g

 Miel : 1 c. à soupe

PRÉPARATION :

- Verser le yaourt dans un bol.
 - Ajouter les fruits rouges et le granola par-dessus.
 - Arroser de miel.
-

AVOCADO TOAST AVEC ŒUF



450 KCALS - 20g Prot - 40g Glu - 22g Lip

INGRÉDIENTS :

-  Pain complet : 2 tranches
-  Avocat mûr : 1
-  Jus de citron : 1 c. à soupe
-  Sel, poivre
-  Œuf : 1
-  Flocons de piment (optionnel)

PRÉPARATION :

- Faire griller le pain.

- Écraser l'avocat avec le jus de citron, sel et poivre.
- Tartiner le mélange sur le pain grillé.
- Cuire l'œuf (au plat ou poché) et le déposer sur le toast.
- Parsemer de piment si désiré.

OMELETTE SALÉE AUX LÉGUMES



350 KCALS - 28g Prot - 10g Glu - 20g Lip

INGRÉDIENTS :

-  Œufs : 3
-  Épinards frais hachés : 50g
-  Poivron rouge, en dés : ½
-  Oignon, émincé : ½
-  Feta émiettée : 30g
-  Huile d'olive : 1 c. à soupe
-  Sel, poivre

PRÉPARATION :

- Battre les œufs avec sel et poivre.
- Faire revenir l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive.
- Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Verser les œufs battus et cuire jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise.
- Parsemer de feta et plier l'omelette.

PORRIDGE GOURMAND



640 KCALS - 32g Prot - 80g Glu - 22g Lip

INGRÉDIENTS :

 Flocons d'avoine : 50g

 Lait entier ou végétal : 250ml

 Banane moyenne, tranchée : 1

 Chocolat noir : 10g

 Beurre de cacahuète : 15g

 Amandes : 10g

 Whey protéine (NUTRIPURE goût xxxx) : 1 scoop



PRÉPARATION :

- Dans une petite casserole, mélanger les flocons d'avoine et le lait (2 volumes de liquide pour 1 volume d'avoine).
- Chauffer à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à épaississement.
- Ajouter la whey protéine en fin de cuisson et bien mélanger.
- Verser dans un bol.
- Garnir de banane, amandes, morceaux de chocolat noir et beurre de cacahuète.

DÉJEUNERS / DÎNERS

PÂTES CRÉMEUSES AU SAUMON



600 KCALS - 45g Prot - 50g Glu - 20g Lip



INGRÉDIENTS :



Pâtes complètes (poids **cru**) : 150g



Saumon frais : 150g



Fromage frais allégé ou fromage blanc : 100g

🧄 Gousse d'ail : 1

🍋 Jus de ½ citron

🌿 Aneth frais

🧂 Sel, poivre

👨‍🍳 PRÉPARATION :

- Cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
 - Faire revenir le saumon à la poêle avec l'ail, saler et poivrer.
 - Incorporer le fromage frais, le jus de citron et l'aneth.
 - Mélanger avec les pâtes et servir.
-

STEAK & PATATES DOUCES



660 KCALS - 45g Prot - 50g Glu - 15g Lip

🔪 INGRÉDIENTS :

🥔 Patates douces : 200g

🥩 Steak de bœuf : 150g

🥬 Haricots verts (quantité selon préférence)

🫒 Huile d'olive : 1 c. à soupe

🌶️ Paprika, ail, sel, poivre



PRÉPARATION :

- Couper les patates douces, les arroser d'huile, paprika et ail. Cuire au four jusqu'à tendreté.
- Griller le steak à la cuisson désirée.
- Cuire les haricots verts à la vapeur ou à la poêle.
- Servir le tout ensemble.

WOK DE POULET AUX LÉGUMES



500 KCALS - 45g Prot - 40g Glu - 15g Lip



INGRÉDIENTS :

🍗 Blanc de poulet, émincé : 150g

🫑 Poivron rouge, en lanières : ½

🥒 Courgette, en tranches : ½

🧅 Oignon, émincé : ½

🍚 Riz cuit (poids **cuit**) : 100g

🍴 Sauce soja : 1 c. à soupe

🫒 Huile d'olive : 1 c. à soupe

🧄 Ail, gingembre, sel, poivre



PRÉPARATION :

- Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive.
- Ajouter le poulet et cuire jusqu'à coloration.
- Déglacer avec la sauce soja et les épices.
- Servir sur le riz.

BOL MÉDITERRANÉEN AUX LÉGUMES & FETA



550 KCALS - 20g Prot - 55g Glu - 18g Lip



INGRÉDIENTS :

🧀 Feta émiettée : 100g

🧅 Oignon rouge, émincé : ½

🥒 Courgette, en dés : ½

🌶️ Poivron rouge, en dés : ½

- 🍅 Tomates cerises, coupées en deux : 100g
- 🍲 Quinoa ou riz complet cuit (poids **cuit**) : 100g
- 🫒 Huile d'olive : 1 c. à soupe
- 🍋 Jus de citron : 1 c. à soupe
- 🌿 Persil frais
- 🧂 Sel, poivre

👩🍳 PRÉPARATION :

- Faire revenir l'oignon, la courgette et le poivron dans l'huile jusqu'à tendreté.
- Ajouter les tomates cerises et cuire brièvement.
- Mélanger avec le quinoa ou riz.
- Ajouter le jus de citron, sel, poivre.
- Parsemer de feta et persil avant de servir.

SNACKS

FROMAGE BLANC AUX FRUITS & AMANDES



250 KCALS - 20g Prot - 20g Glu - 10g Lip

INGRÉDIENTS :

 Fromage blanc (ou yaourt grec) : 200g

 Fruits rouges frais : 100g

 Amandes : 15g

PRÉPARATION :

- Mélanger les fruits rouges au fromage blanc.
 - Parsemer d'amandes concassées.
-

FRUIT & AMANDES



250 KCALS - 6g Prot - 30g Glu - 12g Lip

INGRÉDIENTS :

 Banane ou pomme : 1

 Amandes entières : 20g

PRÉPARATION :

- Consommer le fruit et les amandes ensemble, en collation rapide.
-

BARRE PROTÉINÉE & FRUIT



300 KCALS - ~15-20g Prot - ~35g Glu - ~8g Lip

INGRÉDIENTS :

 Barre protéinée (~40-50g)

 Petit fruit (pomme, orange, kiwi) : 1

PRÉPARATION :

- Déballer la barre protéinée et la déguster avec le fruit choisi.

SHAKE PROTÉINÉ FRAISE



300 KCALS - 30g Prot - 35g Glu - 6g Lip

INGRÉDIENTS :

 Lait d'amande : 200ml

 Fraises surgelées : 100g

 Banane : ½

 Whey vanille NUTRIPURE : 1 scoop

PRÉPARATION :

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
- Servir bien frais.