GUIDE OFFERT · POUR LES MAMANS ET TOUTES LES FEMMES QUI VEULENT S'Y METTRE

Mon corps, *mon rythme*

Arrêter de se comparer, comprendre son corps et s'entraîner sans frustration, un petit pas après l'autre.

- **Instagram n'est pas la réalité**
- **Gynoïde, androïde ou mixte : le test, quoi manger, comment t'entraîner**
- **Le stress, la diastase et ton ventre**
- **9 exercices simples, en pictogrammes**
- **La créatine expliquée aux femmes**



« Ton corps n'est pas un modèle Instagram. C'est ta maison. Prends-en soin. »

Ludmila
instructrice fitness au féminin diplômée · coach nutrition certifiée
@ludmila_coachnutrition

BIENVENUE

Qui je suis



Je m'appelle Ludmila. Je suis instructrice fitness au féminin diplômée et coach nutrition certifiée. Je suis aussi maman de deux garçons.

Après mes deux grossesses, j'ai perdu 30 kg, petit à petit, sans régime strict. Ce qui m'a aidée, ce ne sont pas des séances parfaites : ce sont de petites habitudes que je pouvais garder avec deux enfants à la maison.

De la Moldavie à l'Italie, puis au Luxembourg, en Espagne et en France, je vis aujourd'hui au Québec. À chaque déménagement, j'ai dû tout recommencer. Alors je sais ce que c'est, de ne pas avoir le temps, ni l'énergie, ni la motivation.

J'ai écrit ce guide pour toi, gratuitement, parce que je vois trop de femmes se décourager en se comparant à des corps qu'elles voient sur un écran.

Avant de commencer

Ce guide donne des repères généraux. Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis de ton médecin, de ta sage-femme ou d'un·e kinésithérapeute. Enceinte, après un accouchement, en cas de douleur ou de maladie : demande toujours un avis avant de reprendre le sport.

ARRÊTER DE SE COMPARER

Instagram n’est pas la réalité

On compare nos coulisses avec la vitrine des autres.

Sur une photo, tu ne vois pas la lumière choisie, l’angle, la posture tenue trois secondes, les filtres, les retouches ni les vingt photos supprimées. Tu ne vois pas non plus la génétique, l’âge, le nombre de grossesses, le sommeil ou le budget de la personne.

La lumière et l’angle

Le même ventre change complètement entre le matin et le soir, assise ou debout.

La posture

On rentre le ventre, on se cambre, on se tourne : personne ne vit comme ça toute la journée.

Les filtres

Lisser la peau, affiner la taille : beaucoup d’applis le font en un clic.

Chaque corps est différent

Deux femmes peuvent manger pareil et faire le même programme, et ne jamais avoir la même silhouette. La forme de ton bassin, la longueur de tes jambes, l’endroit où ton corps stocke ses réserves : une grande partie vient de ta génétique et de tes hormones. **Ce n’est pas un échec, c’est ton corps.**

LE MOT DE LUDMILA

Je ne te demande pas d’aimer chaque partie de ton corps du jour au lendemain. Je te demande juste d’arrêter de le comparer. Ton corps a son histoire : la tienne.

Ludmila

Mon conseil

Désabonne-toi des comptes qui te font te sentir nulle. Garde ceux qui t’apprennent quelque chose ou qui te donnent envie de bouger.

GRATITUDE

Dire merci à son corps

Ton corps n'est pas un projet à corriger. C'est lui qui te porte chaque jour.

Il t'a peut-être donné des enfants. Il les porte, il se lève la nuit, il marche, il travaille, il récupère. Avant de lui demander de changer, prends une minute pour lui dire merci.

Mon corps m'a permis de…

Ce que j'aime dans mon corps (même une seule chose) :

Ce que je veux pouvoir faire plus facilement dans 3 mois :

Exemples : porter mon enfant sans mal au dos, monter les escaliers sans être essoufflée, jouer au parc.

Respecter son corps, c'est…

Le nourrir assez, le reposer, le bouger régulièrement, et lui parler avec gentillesse. On ne prend pas soin de quelque chose qu'on déteste.

POURQUOI BOUGER

La santé avant l'apparence

S'entraîner n'est pas un luxe. C'est protéger son corps.

Le but n'est pas de ressembler à quelqu'un. Le but, c'est que ton corps reste solide pour toutes les années qui viennent : pour tes enfants, ton travail et toi.

Le cœur

L'activité régulière aide à prévenir les maladies cardiaques et le diabète de type 2.

Le moral

Elle peut réduire les symptômes d'anxiété et de dépression et aider à mieux dormir.

Les muscles et les os

Le renforcement garde ta force pour porter, soulever, te relever, avec l'âge aussi.

Le quotidien

Moins d'essoufflement, plus d'énergie pour jouer avec les enfants.

Ce que recommande l'OMS pour les adultes

150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine (marcher d'un bon pas, vélo…) **+ du renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine**. Et surtout : **toute activité vaut mieux que rien**. Tu ne pars pas de 150 minutes : tu pars de là où tu es.

LE MOT DE LUDMILA

Pour moi, s'entraîner n'est pas un luxe : c'est protéger le corps qui porte toute ta famille.

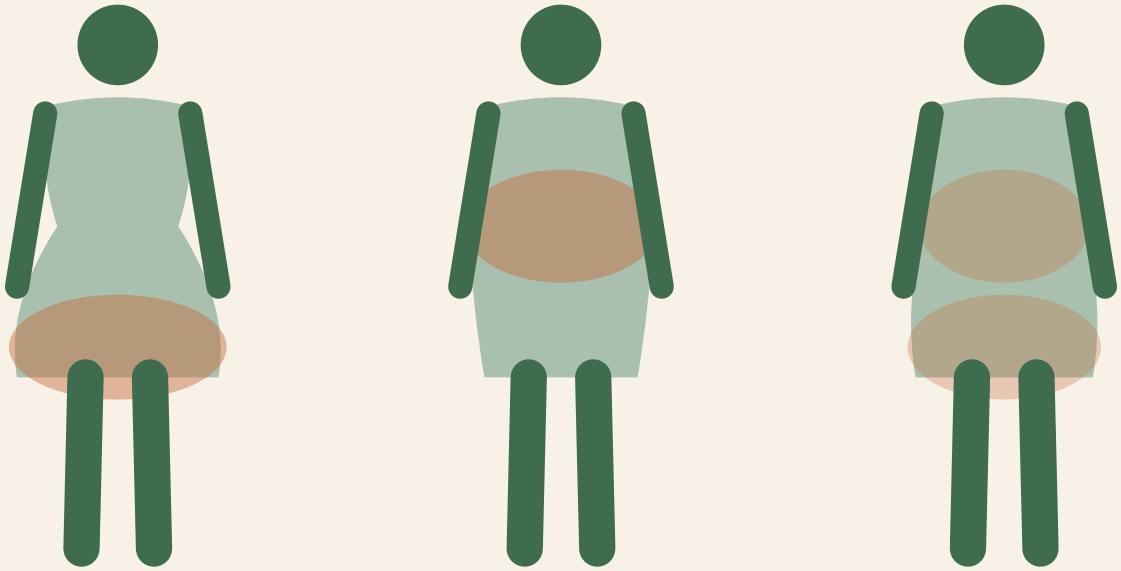
Ludmila

Source : Organisation mondiale de la Santé, Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité (2020).

COMPRENDRE SON CORPS

Gynoïde, androïde ou mixte ?

Ton corps ne grossit pas « au hasard » : il range ses réserves à certains endroits.



Gynoïde 🍐
hanches, fesses, cuisses

Androïde 🍎
ventre et taille

Mixte
un peu partout

là où le corps range ses réserves en premier

🍐 Gynoïde (« en poire »)

Ventre plutôt plat, mais tu prends sur les **hanches, les fesses et les cuisses**. Le haut du corps est souvent fin.

🍎 Androïde (« en pomme »)

Tu prends surtout au **ventre et à la taille**. Les jambes restent souvent fines.

Mixte

Tu prends **un peu partout**. C'est très fréquent, et ce n'est pas un problème !

Tu ne sais pas lequel tu es ?

C'est normal : beaucoup de mamans me le disent. Fais le petit test de la page suivante : 2 minutes et un mètre ruban.

Le test : je suis quel type ?

3 questions. Note A ou B à chaque fois.

1 **Quand tu prends du poids, ça va d'abord où ?**

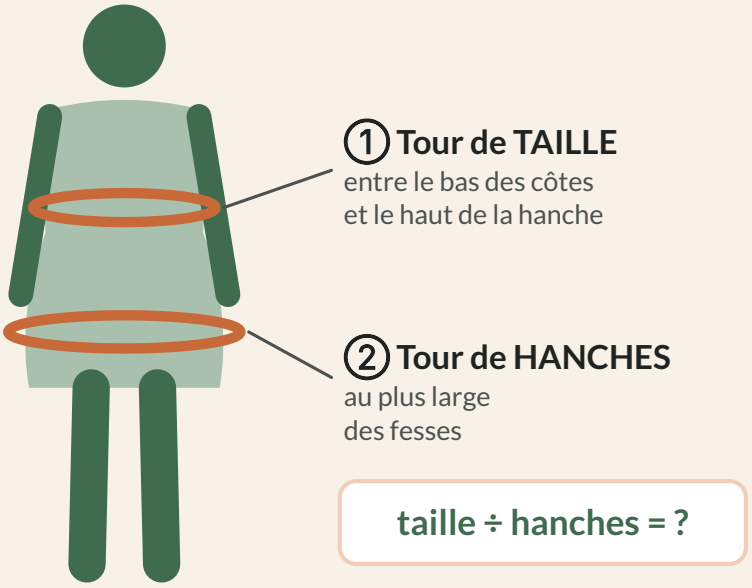
Ventre et taille → **A** · Hanches, fesses, cuisses → **B** · Partout pareil → **A + B**

2 **Ton pantalon serre surtout…**

à la taille → **A** · aux hanches et aux cuisses → **B**

3 **Le test du mètre ruban**

Debout, après avoir soufflé, sans serrer. Divise ton tour de taille par ton tour de hanches.



Ton résultat (taille ÷ hanches)	Exemple	Note
0,85 ou plus	85 cm ÷ 98 cm = 0,87	**A**
moins de 0,85	78 cm ÷ 102 cm = 0,76	**B**

Ton résultat

Surtout des A → plutôt androïde : lis les pages 11 et 12. · **Surtout des B** → plutôt gynoïde : lis les pages 9 et 10. · **Un mélange** → mixte : lis la page 13.

Pas pendant la grossesse ni dans les mois qui suivent l'accouchement. C'est un repère pour choisir ton programme, pas un diagnostic.

Le seuil de 0,85 pour les femmes vient de l'Organisation mondiale de la Santé (consultation d'experts sur le tour de taille et le rapport taille/hanches, 2008).

Ce que ça change pour ta santé

Les réserves n'ont pas toutes le même effet.

Sur les hanches et les cuisses, les réserves sont surtout sous la peau. Les études les associent à un risque cardio-métabolique plus faible : ce n'est pas un danger, même si la mode te fait croire le contraire.

Au niveau du ventre, une partie de la graisse peut se loger en profondeur, autour des organes : c'est la graisse **viscérale**. Elle est plus liée au risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. **Ce n'est pas une question d'esthétique**, et ce n'est pas une raison d'avoir honte : c'est une raison de bouger.

Un deuxième repère : le tour de taille seul

Mesuré comme à la page 7.

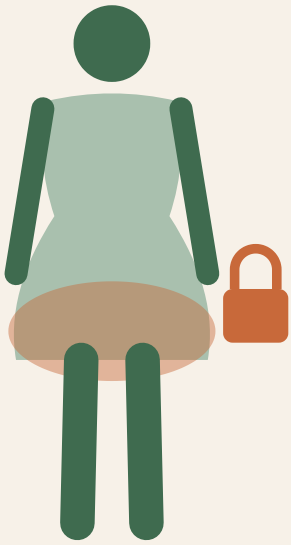
Tour de taille (femme)	Ce que ça veut dire
moins de 80 cm	risque faible
80 à 88 cm	vigilance : bouger plus, mieux dormir, gérer le stress
plus de 88 cm	risque augmenté : parles-en à ton médecin

Repères internationaux utilisés pour les femmes d'origine européenne ; ils peuvent varier selon l'origine. C'est un repère, pas un jugement ni un diagnostic.

Sources : seuils de tour de taille repris par l'OMS ; études NHANES sur la graisse androïde et gynoïde (Okosun 2015 ; Ma 2023).

Le corps gynoïde de A à Z

1. Comprendre ton corps, et ce que tu manges.



Réserve « de sécurité » :
le corps la lâche en dernier

Pourquoi ton corps fait ça ?

C'est l'effet des **œstrogènes**, les hormones féminines. Ton corps garde une réserve sur le bas « au cas où » : pour une grossesse, pour l'allaitement.

C'est une **réserve de sécurité** : il la lâche **en dernier**. Voilà pourquoi tes cuisses sont souvent la dernière zone à s'affiner. **Ce n'est pas un échec, c'est ta nature.**

Ce que tu manges, et pourquoi

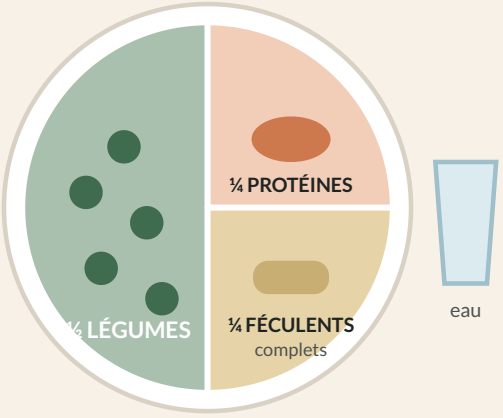
Des protéines à chaque repas (œufs, poulet, poisson, yaourt grec, lentilles).
→ Elles nourrissent tes muscles et te calent longtemps.

Des légumes à chaque repas.
→ Les fibres remplissent l'assiette avec peu de calories.

Des féculents complets, sans les supprimer.
→ Ils te donnent l'énergie pour t'entraîner. Les supprimer donne envie de craquer.

Moins de plats tout prêts et salés.
→ Le sel retient l'eau, et chez toi elle se voit surtout sur les jambes.

Pas de régime extrême.
→ Ton bas du corps part lentement : un régime trop dur te fait abandonner avant les résultats.



L'assiette du Guide alimentaire canadien : ½ légumes et fruits, ¼ protéines, ¼ grains entiers.

🍐 Le corps gynoïde de A à Z

2. Comment tu t'entraînes, et pourquoi.

Renforcement 2 à 3 fois par semaine, avec un accent sur le haut du corps (pompes au mur, tirage).
→ Un haut du corps plus tonique équilibre ta silhouette, et le muscle utilise de l'énergie même au repos.

On garde les fessiers (pont fessier, assis-debout).
→ Ils protègent ton dos et tes genoux, et ils galbent.

De la marche presque tous les jours, 10 à 20 min au début.
→ Elle fait puiser dans les réserves sans t'épuiser et aide la circulation des jambes.

Ma séance « équilibre haut-bas » (25 min)

Exercice	Séries × répétitions	Page
Échauffement : marche sur place, cercles des épaules et des hanches	3 min	20
Pompes au mur	3 × 10	18
Tirage avec une bouteille	3 × 10 par bras	18
Assis-debout	2 × 10	17
Pont fessier	2 × 12	17
Pompes au mur + tirage (2e tour)	2 × 10 chacun	18

Pause de 60 à 90 secondes entre les séries. Pour débuter : une seule série de chaque.

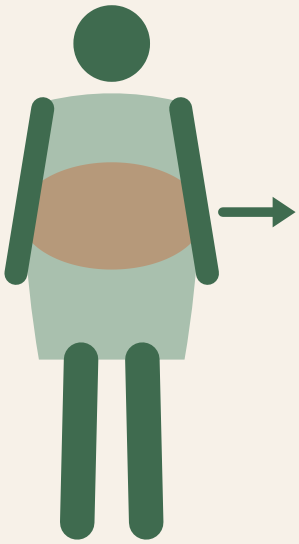
⚠️ **Ton piège**

Faire des centaines de squats pour « affiner les cuisses ». Aucun exercice ne fait fondre la graisse à un endroit précis : c'est tout le corps qui s'affine, et le bas en dernier.

💪 **Ta force : la patience.** Doucement, mais longtemps.

🍎 Le corps androïde de A à Z

1. Comprendre ton corps, et ce que tu manges.



Bonne nouvelle :
le ventre part souvent en premier

Pourquoi ton corps fait ça ?

Plusieurs choses poussent le corps à stocker sur le ventre : le **stress** (l'hormone cortisol), le **manque de sommeil**, le **sucre**, le manque de mouvement, et parfois les changements hormonaux (après les grossesses, vers la ménopause).

Une partie de cette graisse se loge en profondeur, autour des organes : on s'en occupe **pour ta santé**, pas seulement pour le miroir.

La bonne nouvelle : la graisse du ventre est souvent **la première à partir** quand tu bouges et que tu manges mieux.

Ce que tu manges, et pourquoi

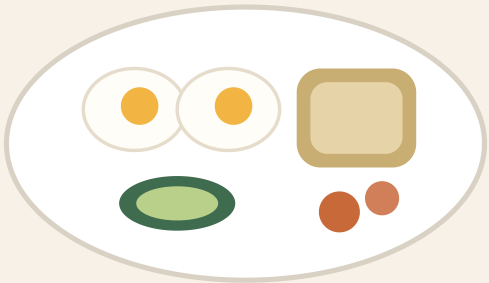
Moins de sucre rapide : sodas, jus, gâteaux, pain blanc, viennoiseries.
→ Le sucre fait monter l'insuline, l'hormone qui aide le corps à stocker.

Un petit-déjeuner salé et protéiné.
→ Tu évites le pic de sucre du matin et la fringale de 10 h.

Protéines + légumes à chaque repas.
→ Ça te cale et ça stabilise ton énergie.

Des féculents complets, en portion raisonnable (environ ton poing), toujours avec une protéine.
→ Les fibres et les protéines ralentissent le sucre.

Peu d'alcool.
→ Il se stocke facilement et abîme le sommeil.



œufs · pain complet · avocat · tomates

Mon petit-déj salé : protéines, fibres et bon gras.

🍎 Le corps androïde de A à Z

2. Comment tu t'entraînes, et pourquoi.

Marche active chaque jour, 20 à 30 minutes (ou vélo, danse, natation), en plusieurs fois si besoin.
→ C'est l'activité d'endurance régulière qui fait le plus baisser la graisse du ventre.

Renforcement de tout le corps 2 fois par semaine (pages 17 à 19).
→ Plus de muscle, c'est un corps qui gère mieux le sucre.

Respiration et sommeil, 5 minutes le soir (page 14).
→ Moins de stress, c'est moins de cortisol, donc moins de stockage sur le ventre.

Ma semaine type

Jour	Je fais
Lundi	Renforcement tout le corps, 20–25 min
Mardi	Marche active 30 min
Mercredi	Marche 20 min + respiration
Jeudi	Renforcement tout le corps, 20–25 min
Vendredi	Marche active 30 min
Week-end	Activité en famille : parc, vélo, danse, promenade

⚠️ Ton piège

Faire des abdos tous les jours pour avoir le ventre plat. Les abdos renforcent le ventre, mais ne font pas fondre la graisse qui est dessus.

💪 **Ta force : la régularité.** Un peu chaque jour vaut mieux que beaucoup une fois.

Sources : Vissers 2013 et Verheggen 2016 (méta-analyses sur l'exercice et la graisse viscérale) ; Vispute 2011 (abdominaux et graisse du ventre).

MIXTE

Je prends un peu partout : le corps mixte

C'est le cas le plus fréquent. Et c'est le plus simple à suivre.

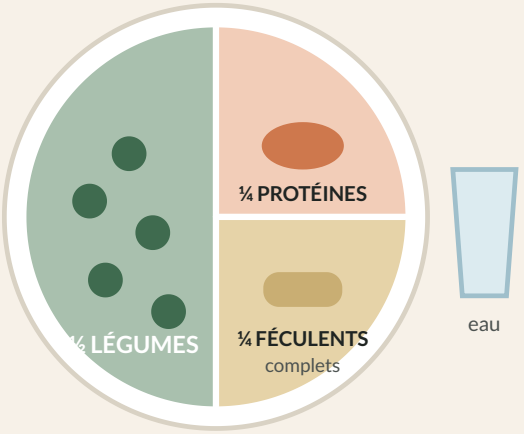
Tu ne ranges pas tes réserves à un seul endroit : un peu sur le ventre, un peu sur les hanches et les cuisses. **Ton corps n'a pas « raté » quelque chose** : il fait comme celui de la plupart des femmes, surtout après des grossesses.

Dans l'assiette : la base pour toutes. ½ légumes, ¼ protéines, ¼ féculents complets, de l'eau.
→ C'est équilibré, ça cale, et tu n'as rien à supprimer.

Moins de sucre rapide et de plats tout prêts.
→ Moins de stockage sur le ventre, moins d'eau retenue sur les jambes.

Marche chaque jour + renforcement de tout le corps 2 à 3 fois par semaine.
→ La marche fait baisser le ventre, le muscle tonifie le haut et le bas.

Sommeil et respiration.
→ Le stress pousse à stocker, surtout sur le ventre.



Ce qu'il faut retenir

Ton ventre bougera sans doute **en premier**, tes hanches et tes cuisses **plus tard**. Ne t'arrête pas quand le ventre a diminué : c'est justement là que le bas commence à suivre.

LE MOT DE LUDMILA

Que tu sois poire, pomme ou un peu des deux, la base est la même : bien manger, bouger chaque jour, dormir, et être patiente avec toi-même.

Ludmila

LE STRESS

Le stress et ton ventre

Quand la tête est fatiguée, le corps le sent aussi.

Le stress fait monter une hormone appelée **cortisol**. Quand le stress dure longtemps, plusieurs études observent plus de graisse au niveau du ventre, en partie parce qu'on dort moins et qu'on mange plus pour se réconforter. Les résultats ne sont pas identiques pour toutes les femmes, mais une chose est sûre : **prendre soin de ton stress, c'est prendre soin de ton corps**.

1. **Respirer**
   Inspire 4 secondes par le nez, souffle 6 secondes par la bouche. 5 minutes, le soir.
2. **Marcher dehors**
   La lumière du jour et le mouvement aident à faire redescendre la pression.
3. **Dormir**
   Une heure de coucher à peu près fixe, les écrans posés 30 minutes avant.
4. **Un moment pour toi**
   10 minutes par jour qui n'appartiennent qu'à toi. Ce n'est pas égoïste.



Respiration 360° : les côtes s'ouvrent sur les côtés

LE MOT DE LUDMILA

Recommencer à zéro dans un nouveau pays avec deux enfants, je sais ce que le stress fait au corps. Ces petits gestes, je les fais encore aujourd'hui.

Ludmila

Si tu te sens dépassée

Fatigue qui ne passe pas, tristesse, anxiété : parles-en à ton médecin ou à une personne de confiance. Demander de l'aide, c'est du courage.

Sources : Epel 2000 (Psychosomatic Medicine) ; Tomiyama 2011 (Psychoneuroendocrinology).

APRÈS LA GROSSESSE

La diastase après la grossesse

Un écart entre les abdominaux : fréquent, et pas une fatalité.

Pendant la grossesse, les deux muscles « grands droits » du ventre s'écartent pour laisser la place au bébé. C'est normal. Chez beaucoup de femmes, l'écart se réduit dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'accouchement ; chez d'autres, il reste : c'est la **diastase**.

Comment vérifier

Allongée sur le dos, genoux pliés. Pose tes doigts au-dessus du nombril, soulève un peu la tête, et sens s'il y a un creux entre les muscles. Regarde aussi si ton ventre **bombe en forme de crête** quand tu te relèves.

Quand consulter

Si, **8 semaines après l'accouchement**, tu mets plus de deux doigts dans l'écart, si ton ventre bombe, ou si tu as mal au dos, des fuites urinaires ou une sensation de lourdeur : parles-en à ton médecin et demande un·e kinésithérapeute (ou physiothérapeute) spécialisé·e en rééducation périnéale.

À éviter au début

Les crunchs, les relevés de buste, les exercices qui font bomber le ventre, porter très lourd.

Au quotidien

Pour te lever du lit, roule d'abord sur le côté et pousse avec tes bras.

Sources : NHS, « Your post-pregnancy body » ; fiches de kinésithérapie des hôpitaux NHS (Leeds, Oxford).

APRÈS LA GROSSESSE

2 exercices doux pour la diastase

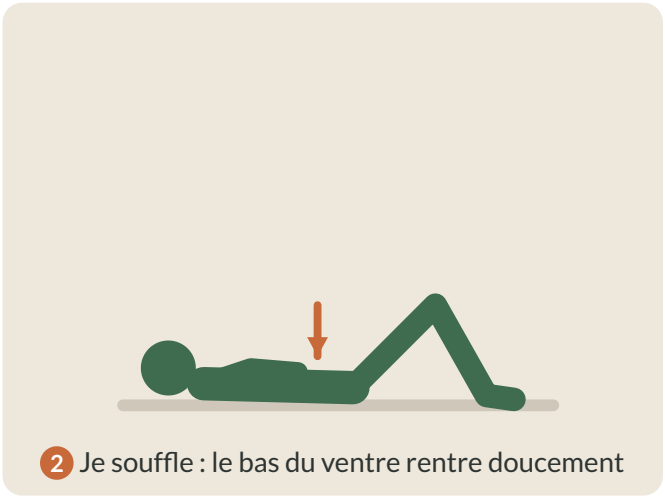
Uniquement avec l'accord de ton médecin ou de ta sage-femme.

Respiration 360°

Allongée, genoux pliés, mains sur les côtes



1 J'inspire : les côtes s'ouvrent



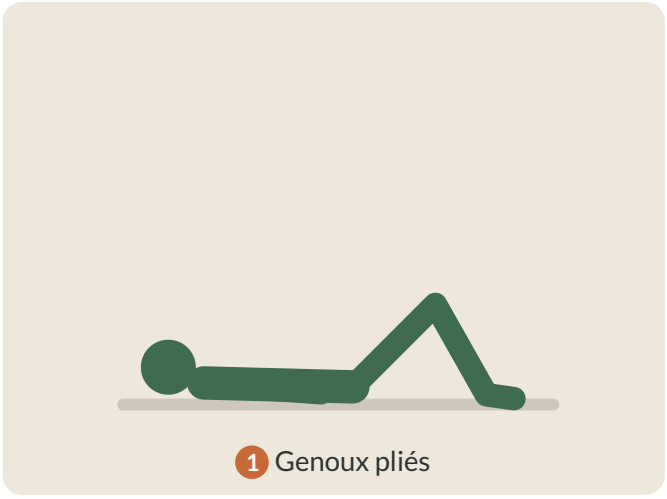
2 Je souffle : le bas du ventre rentre doucement

Inspire par le nez. En soufflant, rentre doucement le bas du ventre, comme pour fermer un jean, puis relâche complètement.

5 respirations · 2 fois par jour

Glissement de talon

Le ventre reste plat, sans bomber



1 Genoux pliés



2 Je fais glisser un talon en soufflant

Souffle et fais glisser un talon sur le sol jusqu'à tendre la jambe, puis reviens. Arrête si ton ventre bombe.

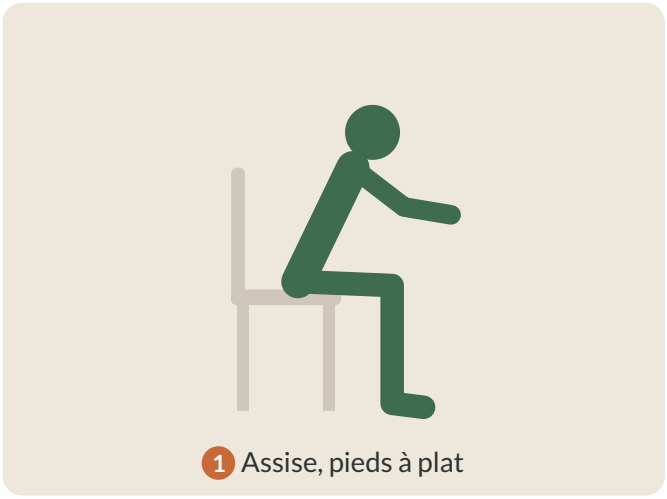
1 à 2 × 6 par jambe

Les exercices de base (1/3)

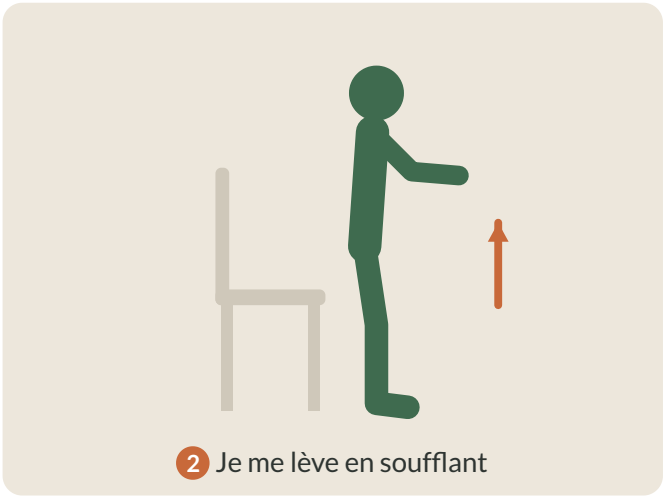
Avec ton corps, une chaise, un mur. Pas besoin de salle.

Assis-debout

Cuisses et fessiers



1 Assise, pieds à plat



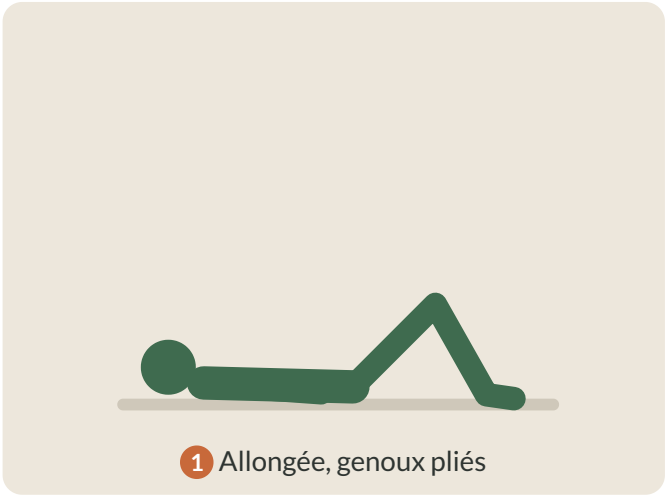
2 Je me lève en soufflant

Pieds écartés à largeur des hanches. Penche un peu le buste et pousse dans les talons pour te lever, sans élan. Rassieds-toi doucement.

2 à 3 × 8 à 12 · Plus facile : chaise plus haute, aide des mains

Pont fessier

Fessiers et arrière des cuisses



1 Allongée, genoux pliés



2 Je monte le bassin en soufflant

Pousse dans les pieds et monte le bassin sans creuser le bas du dos. Redescends lentement.

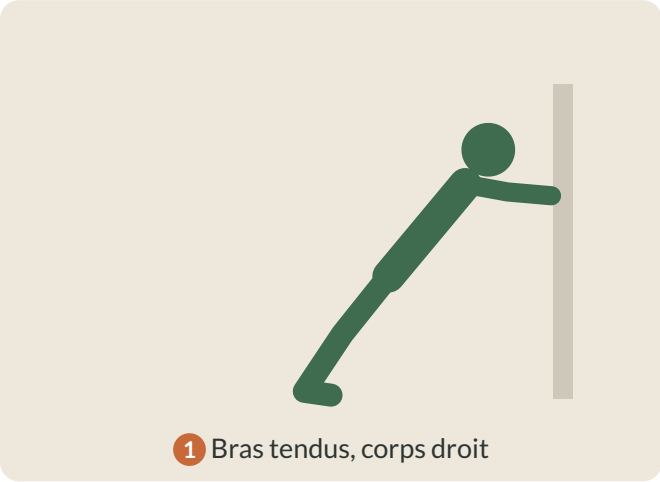
2 à 3 × 10 à 12 · Si tu sens le bas du dos : monte moins haut

Les exercices de base (2/3)

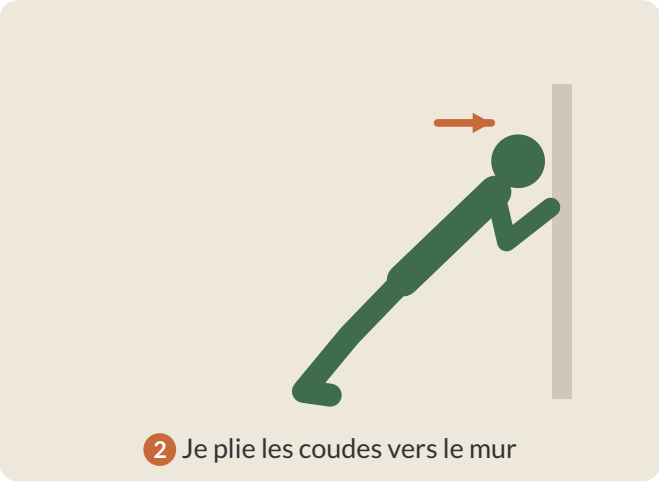
Pousser et tirer : idéal si tu es plutôt gynoïde.

Pompes au mur

Poitrine, épaules, bras



1 Bras tendus, corps droit



2 Je plie les coudes vers le mur

Mains sur le mur à hauteur d'épaules. Plie les coudes en diagonale, puis repousse le mur en soufflant. Le corps reste droit comme une planche.

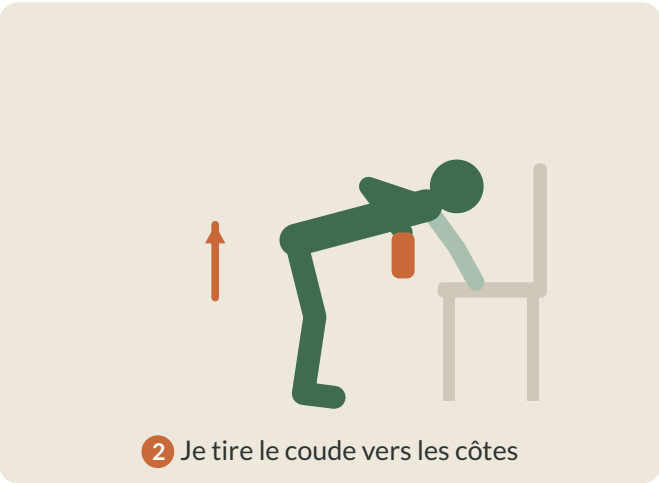
2 × 8 à 12 · Plus facile : pieds plus près du mur

Tirage avec une bouteille

Dos et bras, pour une bonne posture



1 Une main sur la chaise, dos droit



2 Je tire le coude vers les côtes

Penche le buste en gardant le dos long. Tire la bouteille (0,5 à 1,5 L) vers ta hanche, puis redescends lentement.

2 × 10 par bras

Les exercices de base (3/3)

Équilibre et stabilité des hanches.

Fente avec appui

Cuisses et fessiers, équilibre



1 Un pied devant, main sur la chaise



2 Je descends un peu, buste droit

Plie les deux genoux, pas besoin de descendre bas. Le genou avant reste dans l'axe du pied. Pousse dans le pied avant pour remonter.

2 × 6 à 8 par jambe

Abduction couchée

Côté des fessiers (moyen fessier)



1 Allongée sur le côté



2 Je lève la jambe du dessus

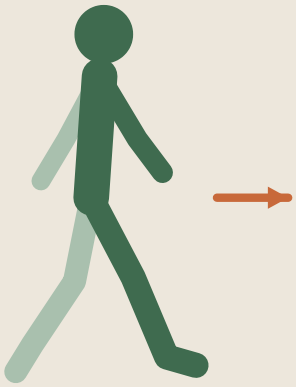
Le bassin reste bien de côté, sans basculer en arrière. Monte la jambe sans élan, redescends lentement.

2 × 10 à 12 par côté

BOUGER CHAQUE JOUR

La marche active, ma meilleure amie

Gratuite, sans matériel, avec la poussette ou les enfants.



Pas rapides, bras qui balancent

« Active », ça veut dire : tu peux encore parler, mais pas chanter. Ton souffle s'accélère un peu.

Commence par 10 minutes. Ajoute 5 minutes chaque semaine. Trois fois 10 minutes dans la journée, ça compte autant.

Avant chaque séance : l'échauffement (3 min)

1. **Marche sur place**
   1 minute, en balançant les bras.
2. **Cercles**
   Épaules vers l'arrière, puis hanches, 10 de chaque.
3. **Assis-debout lents**
   5 répétitions, sans forcer.

Après : retour au calme (2 min)

Respire lentement, étire doucement l'avant des cuisses et la poitrine, sans douleur.

Les signaux pour s'arrêter

Douleur vive, vertige, malaise, douleur dans la poitrine ou grand essoufflement : arrête. Une douleur dans la poitrine ou une difficulté à respirer qui ne passe pas nécessite d'appeler les urgences.

TENIR DANS LE TEMPS

Commencer sans frustration

Un petit pas que tu tiens vaut mieux qu'un grand programme que tu abandonnes.

1. **Choisis UN objectif**
   Concret et à toi : « marcher 20 minutes 3 fois par semaine », pas « perdre 10 kg vite ».
2. **Commence plus petit que ce que tu penses**
   Une seule série de chaque exercice la première semaine. Tu dois finir en te disant : « je pouvais en faire un peu plus ».
3. **Prépare ton moment**
   Choisis l'heure à l'avance (sieste des enfants, après le dîner) et mets un rappel.
4. **Note tes victoires**
   Coche chaque séance faite. Regarde ce qui devient plus facile, pas seulement la balance.
5. **Une séance manquée n'est pas un échec**
   Tu reprends le jour suivant, sans doubler la séance pour « rattraper ».

LE MOT DE LUDMILA

Je n'ai pas perdu mes 30 kg en un mois. Je les ai perdus petit à petit, une habitude après l'autre. Toi aussi, tu as le droit d'aller doucement.

Ludmila

La progression qui marche

D'abord la bonne position. Puis quelques répétitions en plus (8 → 10 → 12). Puis une série en plus. Puis un peu de poids. **Un seul changement à la fois.**

TENIR DANS LE TEMPS

Mes 4 premières semaines

Coche chaque case : c'est toi qui avances, à ton rythme.

Semaine	Renforcement	Marche	Respiration	Fait
1	2 séances · 1 série de chaque exercice	3 × 10 min	3 soirs	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2	2 séances · 2 séries	3 × 15 min	4 soirs	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3	2 séances · 2 séries, +2 répétitions	4 × 20 min	5 soirs	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4	2 à 3 séances · 2 à 3 séries	4 × 25 min	chaque soir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ce qui est devenu plus facile en 4 semaines :

Gynoïde : ajoute un tour de pompes au mur et de tirage à chaque séance. Androïde : priorité à la marche et à la respiration. Après une grossesse : commence par les pages 15 et 16, avec l'accord de ton médecin. Mixte : suis la page 13.

Ne te prive de rien

Ton corps a besoin de carburant pour s'entraîner.

Les régimes trop stricts finissent souvent en fringales, en culpabilité et en abandon. Je préfère **ajouter** que retirer : ajouter des protéines, des légumes, de l'eau. Le reste trouve sa place.

Des protéines à chaque repas

Œufs, yaourt, fromage blanc, poisson, poulet, lentilles, tofu : elles aident tes muscles à récupérer.

Des glucides, sans peur

Pain complet, riz, pâtes, avoine, fruits : c'est l'énergie de tes séances.

Des bonnes graisses

Huile d'olive, noix, graines, avocat : utiles pour tes hormones.

Le plaisir

Le gâteau d'anniversaire, la pizza du vendredi : aucun aliment n'est interdit. C'est l'ensemble de la semaine qui compte.

LE MOT DE LUDMILA

Chez moi, aucun aliment n'est interdit. Le chocolat non plus. Ce qui compte, c'est ce que tu fais la plupart du temps.

Ludmila

L'assiette avec ta main

Une paume de protéines, un poing de féculents, deux poignées de légumes, un pouce de bonnes graisses. Simple, sans balance. Tu trouves plus d'idées dans mes guides « Petit-déjeuner salé » et « Ventre léger ».

LA CRÉATINE

La créatine : pourquoi en parler aux femmes ?

Un des compléments les plus étudiés, longtemps réservé aux hommes. À tort.

La créatine est une substance que ton corps fabrique lui-même et que tu trouves dans la viande et le poisson. Elle sert de « réserve d'énergie rapide » à tes muscles, pour les efforts courts : se relever, porter, pousser.

Les femmes en ont souvent moins

Elles ont en moyenne moins de créatine dans les muscles et en mangent moins (moins de viande et de poisson, surtout si elles sont végétariennes).

Plus de force avec le renforcement

Chez les femmes avant la ménopause, la créatine associée au renforcement améliore la force et la performance.

Après la ménopause

Avec du renforcement, des études montrent des effets favorables sur le muscle et parfois sur les os.

Le cerveau et l'humeur

Des recherches sont en cours : c'est prometteur, mais pas encore prouvé.

Soyons honnêtes

La créatine **n'est pas obligatoire**. Elle se prend **tous les jours, même les jours sans entraînement**, pour garder les muscles bien remplis. Ses effets sur la force et le muscle sont surtout prouvés quand on la combine avec le renforcement. Elle ne fait pas maigrir et ne rend pas « massive ». C'est un vrai plus, pas une solution miracle.

Sources : Smith-Ryan et al., « Creatine Supplementation in Women's Health », Nutrients 2021 ; ISSN, position sur la créatine (Kreider 2017) et sur l'athlète féminine (2023).

La créatine : comment la prendre

Simple, pas cher, sans « cure de charge ».

Question	Réponse
Laquelle ?	**Créatine monohydrate**, en poudre, sans autre ingrédient. C'est la forme utilisée dans presque toutes les études. Choisis une marque avec un contrôle qualité indépendant (label ou certificat d'analyse).
Combien ?	**3 à 5 g par jour** (environ une cuillère à café rase, vérifie sur l'étiquette). Pas besoin de dose spéciale « femme ».
Quand ?	Au moment que tu préfères, **tous les jours**, même les jours sans sport. Le plus simple : dans ton yaourt, ton smoothie ou un verre d'eau au petit-déjeuner.
Combien de temps avant l'effet ?	Environ **3 à 4 semaines** pour remplir les muscles avec 3 à 5 g par jour.
Et l'eau ?	**Bois bien** tout au long de la journée, surtout les jours où tu t'entraînes. C'est une bonne habitude avec la créatine, et pour ton corps en général.
Et la balance ?	Elle peut monter de 1 à 2 kg les premières semaines : c'est de l'**eau dans les muscles**, pas de la graisse.

Demande d'abord l'avis de ton médecin si…

- tu es **enceinte** ou tu **allaites** : il n'y a pas assez d'études, on ne la commence pas pendant cette période ;
- tu as une **maladie des reins** ou tu prends des médicaments qui touchent les reins ;
- tu as une maladie chronique ou un traitement en cours.

Avant une prise de sang, dis-lui que tu prends de la créatine : elle peut augmenter la « créatinine », un marqueur des reins, sans que tes reins aillent mal.

Sources : ISSN (Kreider 2017) ; NIH Office of Dietary Supplements, compléments et performance ; Longobardi et al., Frontiers in Nutrition 2025.

LES IDÉES REÇUES

Mythes et réalités

✕ « Les abdos font perdre le ventre. »

Ils renforcent la sangle abdominale, mais ne choisissent pas où la graisse diminue.

✕ « Les poids rendent massive. »

Prendre beaucoup de muscle demande des années d'entraînement ciblé. Avec 2 séances par semaine, tu deviens plus forte et plus tonique.

✕ « Si je ne transpire pas, ça ne sert à rien. »

La sueur sert à refroidir le corps. Elle ne mesure ni l'effort ni la graisse perdue.

✕ « Il faut s'entraîner 1 heure tous les jours. »

20 à 30 minutes bien faites, régulièrement, valent mieux qu'une heure une fois par mois.

✕ « Après deux enfants, c'est trop tard. »

Le corps progresse à tout âge. On commence là où on est, avec l'accord du médecin après une grossesse.

✕ « Pour maigrir, il faut manger très peu. »

Trop peu manger fatigue, fait perdre du muscle et finit souvent en fringales. On mange assez, on bouge plus.

LA SUITE

Et maintenant ?

Tu as les bases. Tu n'as pas besoin d'être parfaite, juste régulière.

Mon objectif pour les 4 prochaines semaines :

Mes jours et mon heure d'entraînement :

Tu veux qu'on le fasse ensemble ?

Dans mon programme **Sport & Nutrition**, je te donne des séances vidéo à faire à la maison, mes guides de recettes et un plan simple pour tenir dans le temps.

Écris-moi « **CORPS** » en message privé sur Instagram : **@ludmila_coachnutrition**

Merci d'avoir lu ce guide jusqu'au bout. Prends soin de toi, et dis merci à ton corps aujourd'hui.

Ludmila

Ce guide est offert. Tu peux le partager librement à une amie, sans le modifier. Les pictogrammes ont été dessinés pour ce guide.