

MINI-MAGAZINE · RUN & BURN

# PLATEAU DE POIDS : POURQUOI ÇA STAGNE ET COMMENT DÉBLOQUER

Tu cours. Tu fais attention. Et depuis des semaines, la balance affiche le même chiffre. Voici pourquoi — et quoi faire.



- Les vraies causes physiologiques du plateau — expliquées simplement
- 4 stats qui vont te surprendre sur ton métabolisme
- 4 fiches pratiques : course, protéines, sommeil, erreurs à éviter
- Un plan d'action en 7 étapes pour débloquer dès cette semaine

*Par Jean Maslo — Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course à pied*

DANS CE NUMÉRO

# Sommaire

- 03-04**      **INTRO**  
La stagnation n'est pas une fatalité
- 05-08**      **ARTICLE PRINCIPAL**  
Les vraies causes physiologiques du plateau
- 09**      **LE SAVAIS-TU ?**  
4 stats surprenantes sur le plateau
- 10-11**      **FICHE 1**  
Ajuste ta course pour relancer la perte de gras
- 12**      **FICHE 2**  
Ajuste tes protéines pour préserver ton muscle
- 13**      **FICHE 3**  
Le rôle du sommeil dans ton plateau
- 14-15**      **FICHE 4**  
Ce que tu ne devrais surtout pas faire
- 16**      **SITUATION TYPE**  
Marc, 43 ans, bloqué à 87 kg depuis 5 semaines
- 17**      **FAQ**  
Les 5 questions les plus posées sur le plateau
- 18**      **CHECKLIST**  
Plan de sortie du plateau en 7 actions
- 19-20**      **RUN & BURN**  
La méthode complète sur 12 semaines

# La stagnation n'est pas une fatalité

*Sophie a 38 ans. En janvier, elle a décidé de reprendre le sport sérieusement. Elle court trois fois par semaine, a changé ses habitudes alimentaires, a arrêté le vin du soir. En deux mois, elle a perdu 5 kg. Elle était fière. Et puis... rien.*

Depuis 6 semaines, la balance affiche 73 kg chaque matin. 73,1. 72,9. 73,2. Elle continue de courir. Elle ne triche pas sur l'alimentation. Elle dort même mieux qu'avant. Et pourtant.

Elle commence à douter. « C'est ma génétique. » « Mon métabolisme est cassé. » « Je dois manger encore moins. » Elle envisage de passer à 5 séances par semaine. Peut-être d'arrêter les glucides le soir.

**« Le plateau n'est pas une punition. C'est une réponse biologique normale à un déficit prolongé — et elle se déverrouille avec méthode. »**

Ce que Sophie vit est vécu par 80% des personnes qui s'engagent dans un processus de perte de poids. Ce n'est ni une fatalité génétique, ni un signe d'échec. C'est une réponse physiologique précise et documentée — à laquelle il existe des solutions tout aussi précises.

Dans ce guide, tu vas comprendre exactement pourquoi ton corps fait ça, et comment lui envoyer les bons signaux pour qu'il recommence à brûler du gras. Pas d'astuce miracle. Pas de régime miracle. Des mécanismes biologiques concrets — et des actions simples pour les contourner.

## À RETENIR

Le plateau n'est pas un signe que tu fais mal. C'est un signal que ton corps s'est adapté — et qu'il est temps de changer le stimulus. Les 4 fiches de ce guide te donnent les leviers.

# Les vraies causes physiologiques du plateau

Quand ton corps cesse de répondre à tes efforts, il ne fait pas de caprice. Il exécute un programme de survie millénaire, gravé dans ta biologie. Comprendre ce programme, c'est apprendre à le déjouer.

## Cause 1 — L'adaptation métabolique

Quand tu manges moins et bouges plus pendant plusieurs semaines, ton cerveau interprète la situation comme une pénurie alimentaire. Il déclenche alors l'adaptation thermogénique : ton métabolisme basal ralentit de 15 à 25% pour faire durer les réserves. C'est le mécanisme le plus puissant du plateau — et le plus méconnu. Ton corps brûle littéralement moins de calories pour les mêmes activités qu'il y a 6 semaines. Même couché. Même en courant.

→ Source : Hall et al., *Obesity*, 2022 — Adaptive thermogenesis causes 15-25% reduction in metabolic rate during sustained caloric restriction.

## Cause 2 — La perte de masse musculaire

En déficit calorique, surtout sans apport protéique suffisant, le corps ne perd pas que du gras. Il puise aussi dans le muscle. Or le muscle est ton principal tissu métaboliquement actif : chaque kilo de muscle perdu = 50 à 70 kcal de moins brûlées par jour au repos. Sur 6 semaines à perdre 500g de muscle par mois, le déficit réel peut se réduire de 75 à 100 kcal/j — ce qui peut suffire à annuler une perte de gras.

→ Source : Westcott, *Strength & Conditioning Journal*, 2022 — Muscle loss during caloric restriction and its impact on resting metabolic rate.

## Cause 3 — Le dérèglement hormonal

Trois hormones orchestrent la perte de gras — et toutes trois se dérèglent pendant un plateau :

### Leptine

↓ Réduite en déficit prolongé — la sensation de satiété disparaît, la faim augmente

### Ghréline

↑ Augmentée — tu as faim plus tôt, plus fort, plus souvent

### Cortisol

↑ Augmenté par le stress et le manque de sommeil — favorise le stockage de gras viscéral

→ Source : Sumithran & Proietto, *New England Journal of Medicine*, 2021 — Persistent hormonal changes after weight loss in endurance athletes.

## Cause 4 — L'adaptation à l'entraînement

Ton corps est une machine d'adaptation remarquable. Face à un stimulus répété, il optimise sa consommation d'énergie pour cet effort. Après 8 à 10 semaines à courir au même rythme, la même durée, tu brûles 15 à 20% moins de calories pour la même séance. Ton cœur est plus efficace. Tes muscles ont optimisé leur mécanique. C'est un exploit biologique — et un obstacle à ta perte de gras.

## À RETENIR

Ces 4 mécanismes agissent souvent ensemble. Le plateau n'a pas une seule cause — il a plusieurs déclencheurs simultanés. C'est pourquoi une seule action ne suffit généralement pas. Il faut agir sur plusieurs leviers en même temps.

## 4 stats surprenantes sur le plateau de poids

**94**  
**%**

des personnes qui perdent du poids atteignent un plateau avant leur objectif

— Leibel et al., New England Journal of Medicine, 2021

**-20**  
**%**

de métabolisme de base après 12 semaines de déficit calorique modéré

— Hall & Kahan, Gastroenterology, 2022

**+45**  
**%**

d'augmentation de la ghréline (hormone de la faim) après 8 semaines de restriction

— Sumithran et al., Cell Metabolism, 2023

**7 j**

de relâchement calorique contrôlé (diet break) peuvent relancer la perte de gras sur 4 semaines

— Peos et al., Journal of Human Kinetics, 2021

## Ajuste ta course pour relancer la perte de gras

### Le problème

Tu cours toujours à la même allure, la même durée. Ton corps s'est adapté — il brûle moins pour le même effort. Pour relancer la perte de gras, il faut varier le stimulus.

### Les 3 ajustements à faire cette semaine

1

#### Ajoute une séance de fractionné

6 × 1 min à allure soutenue + 1 min de marche. L'effet EPOC (afterburn) fait brûler des calories pendant 2 à 3h après la séance. Fait 1 fois/semaine minimum.

2

#### Allonge une sortie en Zone 2

Passes ta sortie longue du week-end de 45 min à 70-80 min, à allure conversationnelle (Zone 2). La lipolyse est maximale après 40 min. C'est ta séance à graisses par excellence.

3

#### Intègre des montées (côtes)

4 à 6 montées de 60 à 90 secondes à effort maximal. Recrute les fibres rapides, stimule la testostérone et l'hormone de croissance — deux hormones directement impliquées dans la combustion des graisses.

#### À RETENIR

La règle d'or : pas deux séances identiques consécutives. Ton plan hebdomadaire idéal en plateau : lundi fractionné + jeudi Zone 2 longue + samedi côtes ou tempo.

→ Source : Laursen & Buchheit, J Strength Cond Res, 2021 — Intensity variation breaks metabolic adaptation plateau.

## Ajuste tes protéines pour préserver ton muscle

En plateau, la tentation est de couper encore plus de calories. C'est souvent l'inverse qu'il faut faire : augmenter les protéines pour préserver le muscle — et relancer le métabolisme.

	Apport / jour	Exemples concrets
Maintien	1,4 g/kg/j	2 œufs + 1 skyr + poulet
Sortie de plateau	1,8–2,0 g/kg/j	+ whey ou cottage cheese soir
Récupération intense	2,0–2,2 g/kg/j	Poisson + légumineuses + fromage blanc

### Comment ajouter des protéines sans exploser les calories :

- Skyr nature (0% MG) : 10 g de protéines pour ~70 kcal / pot
- Œufs entiers : 6 g de protéines par œuf, facile à intégrer partout
- Cottage cheese : 12 g / 100 g, peu calorique, très rassasiant
- Thon en boîte (eau) : 25 g de protéines / 100 g — rapidité maximale
- Edamame : 11 g / 100 g — option végétale excellente

#### À RETENIR

Objectif plateau : 1,8 g de protéines/kg/j. Pour 70 kg → 126 g/j. Répartis en 4 prises de ~30 g.

→ Source : Morton et al., Br J Sports Med, 2023 — High protein intake preserves lean mass during caloric deficit.

## Le rôle du sommeil dans ton plateau

On parle alimentation. On parle entraînement. On oublie presque toujours le facteur qui pilote en coulisses toutes les hormones de ton plateau : le sommeil.

-20%	+45%	7-8h
de lipolyse avec <6h de sommeil	de ghréline (faim) en privation	de sommeil = métabolisme normalisé en 2 semaines

### Nuit < 6h

Cortisol élevé → inhibe la lipolyse → le corps stocke le gras viscéral

### Nuit < 6h

Ghréline +45% → faim augmentée dès le matin → compensation alimentaire

### Nuit < 6h

GH (Hormone de Croissance) réduite → moins de combustion des graisses la nuit

### 7-8h/nuit

Leptine normalisée → satiété retrouvée → moins de grignotage involontaire

### 3 habitudes à mettre en place dès ce soir :

- ✓ Couche-toi à la même heure 7 jours sur 7 — la régularité du cycle circadien est clé
- ✓ Éteins les écrans 30 min avant de dormir — la lumière bleue supprime la mélatonine
- ✓ Si tu dors moins de 6h, remplace ta séance intense par 30 min de marche

### À RETENIR

2 semaines à 7-8h de sommeil normalisent ton profil hormonal et peuvent relancer la perte de gras sans toucher à ton alimentation ni à ton entraînement.

→ Source : Chennaoui et al., Sleep Med Rev, 2021 — Sleep and body weight regulation in endurance athletes.

## Ce que tu ne devrais surtout pas faire

Face à un plateau, les réactions instinctives sont presque toujours les mauvaises. Voici les 5 erreurs les plus fréquentes — et pourquoi elles aggravent le plateau au lieu de le débloquer.

### Couper encore plus les calories

×

Un déficit plus important déclenche une adaptation métabolique plus forte. Ton corps ralentit davantage son métabolisme — et catabolise encore plus de muscle. Tu perds du poids sur la balance (du muscle, de l'eau) mais tu n'avances pas sur le gras.

### Augmenter le volume de course

×

Plus de kilomètres = plus de stress physiologique = plus de cortisol. En plateau, le surentraînement est contre-productif. Mieux vaut améliorer la qualité des séances que leur quantité.

### Sauter des repas

×

Sauter un repas abaisse la glycémie et déclenche une montée de cortisol et de ghréline. Tu mangeras plus au repas suivant — souvent de mauvaises choses. Et ton métabolisme ralentit encore.

### Éliminer tous les glucides

×

Les glucides sont le carburant de ta course et de ta récupération. Les supprimer brutalement épuise le glycogène, dégrade les performances, et provoque souvent des fringales compensatoires. Une légère réduction stratégique sur les repas non-sportifs suffit.

### Se décourager et abandonner

×

Le plateau dure rarement plus de 3 à 4 semaines quand on applique les bons ajustements. Arrêter à ce moment-là, c'est s'arrêter juste avant le débloqué. C'est la pire décision — et la plus fréquente.

### À RETENIR

En plateau : moins n'est pas mieux. Varier est mieux que courir plus. Maintenir est mieux qu'abandonner.

## Marc, 43 ans — bloqué à 87 kg depuis 5 semaines

*Marc est cadre commercial. Il court depuis 3 mois, a perdu 4 kg les deux premiers mois, puis a atteint 87 kg — et n'en bouge plus depuis 5 semaines. Il court 3 fois/semaine à allure modérée, mange « équilibré » selon lui (mais 2 verres de vin le soir, souvent), dort 6h en semaine. Il commence à envisager de « couper les glucides ».*

### Le diagnostic :

#### ■ Adaptation métabolique

3 mois de déficit → métabolisme basal réduit de ~18%. Son corps brûle moins pour les mêmes séances.

#### ■ Alcool sous-estimé

2 verres de vin = ~300 kcal, prioritaires à brûler. L'alcool bloque la lipolyse pendant 2 à 4h après consommation.

#### ■ Manque de sommeil

6h/nuit → cortisol élevé → stockage de gras viscéral → faim augmentée le matin.

#### ■ Monotonie d'entraînement

3 séances identiques → adaptation totale → -15% de calories brûlées par séance.

### Ce que Marc a appliqué :

- ✓ Réduit le vin à 0 en semaine (résultat immédiat : -500 kcal/sem)
- ✓ Passé à 7h30 de sommeil en décalant son coucher de 45 min
- ✓ Ajouté une séance de fractionné le mardi (6 × 1min)
- ✓ Augmenté les protéines à 1,8 g/kg/j — ajout de skyr le matin

**Résultat : -1,5 kg en 3 semaines après 5 semaines de blocage complet.  
Le plateau s'est débloqué sans courir plus — juste en changeant les bons paramètres.**

# Les 5 questions les plus posées sur le plateau

## Q — Est-ce que je dois manger encore moins pour débloquer ?

Non — et c'est probablement la pire chose à faire. Un déficit plus sévère accélère l'adaptation métabolique. Mieux vaut maintenir ton déficit actuel et agir sur l'entraînement, les protéines et le sommeil. Si tu veux ajuster les calories, fais un 'diet break' de 7 jours (retour aux calories de maintenance) avant de reprendre le déficit — cette technique a montré +25% d'efficacité sur la perte de gras dans les études récentes.

## Q — Courir plus va-t-il débloquer mon plateau ?

Pas forcément — et souvent non. Plus de volume sans varier l'intensité produit plus d'adaptation, pas moins. Ce qui débloque, c'est varier le stimulus : ajoute du fractionné, une sortie longue lente ou des côtes. Qualifier tes séances est plus efficace qu'en ajouter.

## Q — Combien de temps dure un plateau en moyenne ?

Un plateau physiologique dure en moyenne 2 à 6 semaines quand on applique les bons ajustements. Sans ajustement, il peut durer des mois. Les 7 actions de la checklist page 18 sont conçues pour débloquer en 2 à 3 semaines dans la grande majorité des cas.

## Q — Le jeûne intermittent peut-il aider à débloquer un plateau ?

Il peut aider — mais pas pour les raisons souvent évoquées. Le jeûne intermittent ne fait pas de magie métabolique. Son intérêt principal est qu'il aide certaines personnes à naturellement réduire leur apport calorique total sans compter. Si tu cours le matin, un jeûne trop long peut dégrader ta récupération et augmenter le catabolisme musculaire. À utiliser avec précaution.

## Q — Dois-je peser ma nourriture pour sortir du plateau ?

Peser pendant 7 à 14 jours est l'outil le plus efficace pour identifier les fuites caloriques invisibles — huiles de cuisson, sauces, portions plus grandes que tu ne le crois. La plupart des personnes en plateau sous-estiment leur apport calorique de 200 à 400 kcal/j sans le savoir. Une semaine de traçage suffit pour recalibrer ton estimation — pas besoin de le faire en permanence.

# Plan de sortie du plateau en 7 actions

Applique ces 7 actions sur les 3 prochaines semaines. Coche au fur et à mesure. Tu devrais observer des résultats sous 14 à 21 jours.

<b>0</b> <b>1</b>	<b>Varie ton entraînement</b> Ajoute une séance fractionnée ou de côtes cette semaine.	<input type="checkbox"/>
<b>0</b> <b>2</b>	<b>Augmente tes protéines</b> Vise 1,8 g/kg/j pendant 3 semaines — mesure si besoin.	<input type="checkbox"/>
<b>0</b> <b>3</b>	<b>Optimise ton sommeil</b> 7-8h de sommeil fixe pendant 14 jours minimum.	<input type="checkbox"/>
<b>0</b> <b>4</b>	<b>Fais un 'diet break' de 7 jours</b> Remonte temporairement aux calories de maintenance pour réinitialiser les hormones.	<input type="checkbox"/>
<b>0</b> <b>5</b>	<b>Identifie tes fuites caloriques</b> Trace ta nourriture pendant 7 jours — alcool, sauces, huiles inclus.	<input type="checkbox"/>
<b>0</b> <b>6</b>	<b>Ajoute une sortie longue lente</b> 70 min en Zone 2 le week-end — lipolyse maximale après 40 min.	<input type="checkbox"/>
<b>0</b> <b>7</b>	<b>Gère le stress</b> 10 min de respiration abdominale/jour — réduit le cortisol de 20% en 2 semaines.	<input type="checkbox"/>

ET MAINTENANT ?

# Tu sais pourquoi tu stagnes. Il te manque encore la méthode complète.

Comprendre le plateau, c'est la première étape. Le débloquer durablement — sans sacrifier ton muscle, sans courir 2h par jour, sans régime draconien — demande une méthode structurée sur 12 semaines.

## C'EST CE QUE PROPOSE LA MÉTHODE RUN & BURN :

- ✓ Un plan de course qui varie les intensités chaque semaine
- ✓ Un protocole nutritionnel protéines + timing + déficit intelligent
- ✓ Un suivi de la récupération (sommeil, stress, charge)
- ✓ Des ajustements hebdomadaires pour ne jamais rester bloqué(e)
- ✓ 12 semaines pour une transformation durable — sans plateau chronique
- ✓ Pensé pour les agendas chargés des 35-50 ans actifs

→ Rejoins la méthode Run & Burn

— Jean Maslo, Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course à pied —