

COMBIEN DE **CALORIES** POUR PERDRE DU GRAS ?

Calcule tes besoins, ton déficit et tes repas en 10 minutes.
Sans appli compliquée. Sans te priver.



- ✓ Ce que ton corps dépense **vraiment** chaque jour
- ✓ Le déficit exact pour perdre du gras **sans craquer**
- ✓ Combien de protéines, de gras et de sucres mettre dans ton assiette
- ✓ Comment la course change l'équation (et pourquoi tu peux manger plus)

Par **Jean Maslo** — Coach Run & Burn · J'ai perdu plus de 30 kg avec la course à pied

CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR

- 01** La balance énergétique : le carburant de ton corps p.6
- 02** Où part ton énergie : les 4 postes de dépense p.7
- 03** Calculer ton métabolisme de base p.8
- 04** Ton niveau d'activité = ta dépense journalière p.9
- 05** Le déficit calorique : ni trop, ni trop peu p.10
- 06** Ce que la course brûle vraiment p.11
- 07** Répartir tes calories : protéines, gras, sucres p.12
- 08** À toi de jouer : calcule TES chiffres p.13
- 09** Fiche pratique : tes aliments par catégorie p.15
- 10** Fiche pratique : une journée type p.17
- 11** Les 4 erreurs qui faussent ton compteur p.18
- 12** FAQ + ta checklist récap p.19

COMMENT LIRE CE GUIDE

Garde une calculatrice et de quoi noter. À la fin, tu auras **3 chiffres** : tes calories cibles, tes protéines et un repère pour tes repas. C'est tout ce qu'il te faut pour démarrer.

ET **MAINTENANT** ?

Aujourd'hui tu te sens **perdu(e) dans ta perte de poids** : tu ne sais plus quoi manger, tu ne comprends pas pourquoi ton poids stagne, et tu en as marre de perdre puis de tout reprendre ?

Gérer l'alimentation, le sport, la motivation, les écarts, la vie de famille... c'est une **charge mentale énorme** quand tu es seul(e) face à tout ça.

Si ce que tu cherches, c'est :

- un **plan de course adapté à ton niveau** — même si tu pars de zéro
- une **alimentation structurée**, sans régime restrictif, en gardant ta vie sociale
- tes repas **validés et ajustés chaque jour** (plus besoin de deviner)
- un **coach présent au quotidien** sur WhatsApp, qui t'écoute et te relance
- une méthode qui a déjà accompagné **plus de 500 personnes**

Alors tu es exactement au bon endroit.

CLIQUE ICI POUR COMMENCER TA TRANSFORMATION

Bilan gratuit de 30 min — on regarde ta situation ensemble, sans engagement

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

Découvre leurs transformations complètes en page suivante →



ILS NOUS ONT FAIT **CONFIANCE**



JIMMY

-14 kg en 3 mois



MARIE

-7 kg en 10 semaines



SONIA, 42 ans

-8 kg en 2 mois ½



ÉLÈVE RUN & BURN

-10 kg en 90 jours

Plus de 500 personnes accompagnées · entre 10 et 20 kg perdus en 90 jours.

INTRODUCTION

« J'AI BRÛLÉ QUE ÇA ? »

Tu rentres de ta sortie. 35 minutes de course, les jambes lourdes, le t-shirt trempé. Tu regardes ta montre : **320 calories**. Et là, une petite voix : « Tout ça pour 320 ? C'est même pas un pain au chocolat. »

Le soir, tu te prépares un repas « bien mérité ». Un peu plus copieux. Tu grignotes en cuisinant. Tu te dis que tu peux te le permettre, t'as couru. Le lendemain, la balance n'a pas bougé. Encore.

Le souci, ce n'est pas que tu manques de volonté. C'est que tu pilotes à l'aveugle.



Compter ses calories, ça a mauvaise réputation. On imagine une balance de cuisine à vie, des tableaux, la galère. La vérité ? Tu n'as pas besoin de compter chaque bouchée pour toujours. Tu as besoin de **comprendre les ordres de grandeur** pendant quelques semaines. Le temps de calibrer ton œil et de reprendre la main.

Dans ce guide, on pose ça simplement, étape par étape : combien ton corps dépense, combien manger pour perdre du gras sans te détruire, et comment ta course se glisse dans l'équation – pas comme une punition, comme un levier.

À GARDER EN TÊTE

Tout ce qui suit, ce sont des **repères**, pas des règles gravées dans le marbre. L'objectif, ce n'est pas la précision parfaite – c'est d'arrêter de naviguer au hasard.

Ton corps a besoin d'énergie pour tout : respirer, réfléchir, digérer, courir. Cette énergie, il la tire de ce que tu manges. On la mesure en **kilocalories** — « les calories ».

Imagine un compte en banque, mais pour l'énergie. Tu fais des **entrées** (ce que tu manges et bois) et des **sorties** (tout ce que ton corps dépense). Ta balance dépend du solde entre les deux.

Entrées > Sorties

Tu stockes
→ tu prends du poids

Entrées = Sorties

Tu maintiens
→ poids stable

Entrées < Sorties

Tu puises dans tes réserves
→ tu perds du gras

C'est tout le principe. Pour perdre du gras, ton corps doit dépenser un peu plus que ce que tu lui apportes. Il va alors chercher l'énergie qui manque dans **ton gras stocké**. C'est le **déficit calorique**.

LE PIÈGE CLASSIQUE

Beaucoup pensent qu'il suffit de « bouger plus ». Mais une sortie de course se mange en deux minutes à table si tu n'y fais pas attention. **Les deux côtés de la balance comptent** — ce que tu dépenses ET ce que tu manges.

Bonne nouvelle : tu n'as pas à deviner. Ces entrées et ces sorties, on peut les estimer assez précisément. C'est ce qu'on fait dans les pages qui suivent.

Quand tu penses « dépenser des calories », tu penses sport. Pourtant, le sport est souvent la **plus petite** part. Voici les quatre postes :

① LE MÉTABOLISME DE BASE · 60-70%

L'énergie qui te maintient en vie au repos : cœur, respiration, température, cerveau. De loin **ta plus grosse dépense**. Elle dépend de ton poids, ta taille, ton âge et ton sexe.

② L'ACTIVITÉ DU QUOTIDIEN · 15-30%

Marcher, monter les escaliers, faire les courses, le ménage. On l'oublie tout le temps, et pourtant c'est **le levier le plus modulable** : durable et peu fatigant.

③ LE SPORT · 5-15%

Tes sorties de course. Important, mais plus petit que tu ne crois. On verra page 11 ce que la course brûle **réellement**.

④ LA DIGESTION · ~10%

Digérer coûte de l'énergie. Et digérer des **protéines** coûte bien plus cher à ton corps que digérer des sucres ou du gras. On y reviendra.

CE QU'IL FAUT RETENIR

On additionne ton métabolisme de base (le gros morceau), puis on tient compte de ton activité. C'est le calcul des deux pages suivantes.

03

TON MÉTABOLISME DE BASE

Étape 1 : combien tu dépenses au repos

On utilise la formule de référence aujourd'hui, la plus fiable : **Mifflin-St Jeor**. Elle tombe juste pour environ 8 personnes sur 10. Prends ton poids en kilos, ta taille en centimètres, ton âge.

FEMME $(10 \times \text{poids}) + (6,25 \times \text{taille}) - (5 \times \text{âge}) - 161$

HOMME $(10 \times \text{poids}) + (6,25 \times \text{taille}) - (5 \times \text{âge}) + 5$

EXEMPLE · FEMME, 40 ANS, 72 KG, 165 CM

$$(10 \times 72) + (6,25 \times 165) - (5 \times 40) - 161$$

$$= 720 + 1031 - 200 - 161 = \approx 1390 \text{ kcal / jour}$$

C'est ce que son corps brûlerait en restant au lit toute la journée. Il reste à ajouter son activité.

EXEMPLE · HOMME, 45 ANS, 95 KG, 180 CM

$$(10 \times 95) + (6,25 \times 180) - (5 \times 45) + 5 = \approx 1855 \text{ kcal / jour}$$

ATTENTION

Ce chiffre est une **estimation**. On s'en sert comme point de départ, puis on ajuste avec ce que dit la balance au fil des semaines.

→ Source : Mifflin & St Jeor et al., *American Journal of Clinical Nutrition*, 1990.

04

TA DÉPENSE JOURNALIÈRE

Étape 2 : ajoute ton niveau d'activité

Pour obtenir ta **dépense réelle d'une journée**, multiplie ton métabolisme de base par le coefficient qui te ressemble le plus.

TON PROFIL	COEF.
Sédentaire – travail assis, peu de marche, pas de sport	* 1,2
Légèrement actif – marche + sport léger 1 à 2x / sem	* 1,375
Modérément actif – debout/marche + course 3 à 4x / sem	* 1,55
Très actif – métier physique ou sport 5 à 6x / sem	* 1,725
Extrêmement actif – travail physique dur + sport quotidien	* 1,9

NOTRE EXEMPLE · FEMME, MB ≈ 1390 KCAL

Travail assis, mais course 3 fois par semaine → profil **modérément actif**.

$$1390 \times 1,55 = \approx 2150 \text{ kcal / jour}$$

TON CHIFFRE N°1

C'est ta dépense énergétique journalière. Ton point d'équilibre : manger ça, et ton poids reste stable.

Si tu hésites entre deux lignes, prends la **plus basse**. La plupart des gens surestiment leur activité.

Pour perdre du gras, tu manges un peu en dessous de ta dépense. Mais « un peu » est le mot clé. Couper le plus possible est l'erreur la plus courante — et celle qui fait tout rater.

La fourchette qui tient sur la durée : retirer **15 à 20 %** de ta dépense, soit **300 à 500 kcal par jour**.

NOTRE EXEMPLE · DÉPENSE ≈ 2150 KCAL

$$2150 - 400 \text{ kcal } (\approx 18 \%) = \approx 1750 \text{ kcal / jour}$$

Un déficit d'environ 400 kcal par jour, ça représenterait une perte de l'ordre de **0,3 à 0,5 kg de gras par semaine**. Ça paraît lent. C'est justement ce qui fait que ça dure.

POURQUOI NE PAS COUPER PLUS ?

Un déficit trop agressif (plus de 500-600 kcal) déclencherait en cascade :

- une faim difficile à tenir → craquages
- une fatigue qui te fait bouger moins sans t'en rendre compte
- une perte de muscle, pas seulement de gras
- une perte de plaisir → l'abandon, puis le yo-yo

LE BON RÉFLEXE

L'objectif n'est pas d'aller vite, c'est d'aller loin. Un déficit modéré tenu 6 mois bat un déficit brutal tenu 2 semaines.

→ 1 kg de masse grasse ≈ 7 700 kcal. Un déficit modéré préserve mieux le muscle (Bellicha et al., *Obesity Reviews*, 2021).

Repère simple et solide : en courant sur du plat, tu dépenses environ **1 kcal par kilo et par km**. Peu importe ta vitesse — ce qui compte, c'est la distance et ton poids.

TON POIDS	5 KM	8 KM	10 KM
60 kg	300	480	600
70 kg	350	560	700
80 kg	400	640	800
90 kg	450	720	900

Calories nettes approximatives, course à plat. Plus tu es lourd, plus tu brûles — un avantage quand on débute en surpoids.

LE PIÈGE N°1 DU COUREUR

Tu brûles 350 kcal sur ta sortie. Tu en récupères 400 au retour sans t'en rendre compte : le fromage en cuisinant, le jus « sain », le carré de chocolat « mérité ». C'est la **cause n°1 de stagnation** chez les coureurs.

TA MONTRE EXAGÈRE

Les montres **surestiment** souvent de 10 à 30 %. Si la tienne affiche 500 kcal, compte plutôt 350-400 dans ton calcul.

LA VRAIE PLACE DE LA COURSE

La course n'est pas là pour « effacer » un repas. Elle régule ta faim et creuse le déficit en douceur. Un moteur de fond, pas une gomme à calories.

→ Coût énergétique $\approx 1 \text{ kcal/kg/km}$ (Margaria et al., 1963 ; confirmé : $\sim 1,01-1,09 \text{ kcal/kg/km}$).

Connaître ton total, c'est la base. Mais **la façon de remplir ces calories change tout** : ta faim, ton énergie, et le muscle que tu gardes en perdant du gras. Trois familles à doser.

FAMILLE	ÉNERGIE	COMBIEN VISER
Protéines	4 kcal/g	1,6 à 2,2 g par kilo de poids
Lipides (gras)	9 kcal/g	0,8 à 1 g par kilo de poids
Glucides (sucres)	4 kcal/g	tout le reste de tes calories



LA PRIORITÉ : LES PROTÉINES

Elles te **calent** (moins faim), elles **protègent ton muscle** pendant la perte, et ton corps dépense plus d'énergie rien que pour les digérer. On les fixe en premier.

ON TERMINE NOTRE EXEMPLE - 72 KG, OBJECTIF 1750 KCAL

Protéines : $72 \times 1,8 = 130 \text{ g} \rightarrow 520 \text{ kcal}$

Lipides : $72 \times 0,9 = 65 \text{ g} \rightarrow 585 \text{ kcal}$

Glucides : $1750 - 520 - 585 = 645 \text{ kcal} \div 4 = \approx 160 \text{ g}$

Son assiette type : **130 g de protéines**, **65 g de gras**, **160 g de sucres** sur la journée.

Pas besoin de viser au gramme près. Reste dans les fourchettes, priorise les protéines, et tu as déjà 90 % du résultat.

CALCULE TES CHIFFRES

Tu as vu la méthode dans les pages précédentes. Maintenant, pas besoin de sortir la calculatrice : un **calculateur en ligne gratuit** fait tout le travail en 30 secondes.

COMMENT FAIRE

1

Clique sur le bouton et entre ton sexe, ton âge, ton poids, ta taille et ton activité

2

Récupère ta dépense énergétique journalière

3

Retire 15 à 20 % : c'est ton objectif calories pour perdre du gras

→ J'ACCÈDE AU CALCULATEUR GRATUIT

Tes besoins caloriques calculés automatiquement en 30 secondes

NOTE TES RÉSULTATS ICI

Mon objectif calories

Mes protéines (g/jour)

Ma moyenne sur 7 jours

ET VOILÀ

Ces chiffres, c'est TON plan de départ. Tiens-les en moyenne sur la semaine, ajuste après 2-3 semaines selon ta balance — et garde cette page sous la main.



5 FAITS POUR PILOTER JUSTE

01 · LA FORMULE LA PLUS FIABLE

L'équation Mifflin-St Jeor estime le métabolisme de base à $\pm 10\%$ près chez environ **82 % des adultes** — bien mieux que les vieilles formules de 1919 (AJCN, 1990).

02 · LA COURSE COUPE LA FAIM

Une séance de course ferait **baisser la ghréline** (l'hormone qui donne faim) et monter les hormones de satiété. Bien menée, courir t'aide à moins grignoter (Schubert et al., 2014).

03 · LE TYPE DE RÉGIME COMPTE MOINS QU'ON CROIT

Sur 6 à 12 mois, « moins de gras » et « moins de sucres » donneraient des résultats **similaires**. Ce qui compte : le déficit, et le fait de tenir (Chawla et al., 2020).

04 · LE SOMMEIL PÈSE SUR TA PERTE

Dormir moins de 7 à 8 h réduirait la part de **gras** perdu à déficit égal. Ton compteur ne remplace pas tes nuits (Kamiński et al., 2025).

05 · TU N'ES PAS QU'UNE QUESTION DE VOLONTÉ

La régulation du poids est en grande partie **biologique et hormonale**. « Mange moins, bouge plus » oublie la moitié de l'équation (Hall & Guo, 2017).

TES ALIMENTS **PAR CATÉGORIE**

Des repères pour construire tes assiettes. Pas exhaustif — garde ce que tu aimes.



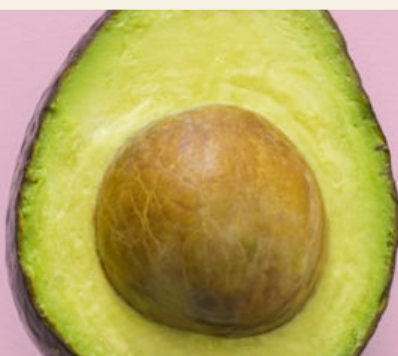
PROTÉINES · TA PRIORITÉ

- Poulet, dinde
- Œufs
- Poisson blanc
- Saumon, thon, maquereau
- Skyr, yaourt grec
- Fromage blanc 0 %
- Jambon blanc dégraissé
- Lentilles, pois chiches
- Tofu, tempeh
- Whey (en complément)



LIPIDES · LES BONS GRAS, MAÎTRISÉS

- Huile d'olive, de colza
- Avocat
- Amandes, noix, noisettes
- Beurre de cacahuète (pur)
- Poissons gras
- Œufs entiers
- Graines (lin, chia)
- Olives



TES ALIMENTS **PAR CATÉGORIE**



GLUCIDES · TON CARBURANT DE COURSE

- Flocons d'avoine
- Riz, pâtes complètes
- Pommes de terre
- Patate douce
- Quinoa, sarrasin
- Pain complet
- Légumineuses
- Fruits frais



LÉGUMES · À VOLONTÉ POUR REMPLIR L'ASSIETTE

Très peu caloriques, ils te calent sans peser sur ton total. Courgette, brocoli, haricots verts, épinards, concombre, tomate, salade, poivron, chou-fleur, champignons...

Plus ton assiette est volumineuse, plus tu tiens ton déficit sans avoir faim.



UNE JOURNÉE TYPE

Modèle autour de 1750 kcal · riche en protéines · pensé pour un jour de course. À adapter à tes goûts et ton total.



PETIT-DÉJEUNER

Flocons d'avoine (60 g) + skyr (150 g) + une banane + une poignée d'amandes. **Tu cales la matinée et tu prépares ta sortie.**

DÉJEUNER

Poulet (150 g) + riz complet + une grosse part de légumes + un filet d'huile d'olive. **Protéines + carburant + volume.**

COLLATION

Fromage blanc 0 % (200 g) + fruits rouges. **Idéale après la course pour la récup.**

DÎNER

Saumon (130 g) + patate douce + brocoli vapeur. **Léger, rassasiant, sans frustration.**

LE PRINCIPE À GARDER

Une source de protéines à chaque repas. Des légumes pour le volume. Tes sucres autour de tes sorties. C'est 80 % du travail.

LES 4 ERREURS QUI FAUSSENT TON COMPTEUR

01 · TU OUBLIES LES CALORIES « INVISIBLES »

L'huile de cuisson, les sauces, le café au lait, le jus, l'alcool, les bouchées en cuisinant. **Une cuillère d'huile, c'est déjà ~90 kcal.**

02 · TU ESTIMES TES PORTIONS À L'ŒIL

À l'œil, on se trompe du simple au double. Pèse tes aliments **2 à 3 semaines**, le temps de calibrer ton regard. Ensuite, plus besoin de balance.

03 · TU FAIS CONFIANCE À TA MONTRE

Si tu manges « les calories rendues » par ta montre, tu peux annuler tout ton déficit sans le voir. **La course est un bonus, pas un crédit à dépenser.**

04 · TU REGARDES UN SEUL JOUR

Ce qui compte, c'est la **moyenne sur 7 jours**. Deux gros repas le week-end peuvent annuler 5 jours de déficit — sans que tu fasses le lien.

LE BON RÉFLEXE

Sois honnête, pas parfait. Note tout pendant quelques semaines, week-end compris. La vérité du compteur, c'est la moyenne — pas le meilleur jour.

FAQ

TES QUESTIONS

Q • Je dois peser à vie ?

Non. 2-3 semaines pour calibrer ton œil, ensuite tu estimes seul.

Q • Les calories, c'est tout ?

Non. La qualité, les protéines, le sommeil et la régularité comptent autant.

Q • Je cours, je peux tout manger ?

Non — c'est le piège de la compensation. La course creuse le déficit, elle ne l'efface pas.

Q • Mon poids stagne en déficit ?

Souvent de l'eau retenue ou des portions sous-estimées. Juge sur 2-3 semaines, pas sur un matin.

Q • C'est pas un régime de plus ?

Non. Un régime impose des interdits. Là, tu gardes tes aliments — tu apprends les quantités.

TES 3 CHIFFRES À RETENIR

① Tes **calories cibles** · ② tes **protéines** · ③ ta **moyenne sur 7 jours**. Avec ça, tu pilotes.

RÉCAP

TA CHECKLIST

- J'ai calculé mon métabolisme de base
- × mon coefficient d'activité = ma dépense journalière
- 15 à 20 % = mon objectif calories
- Protéines : 1,6 à 2,2 g/kg
- Lipides : 0,8 à 1 g/kg
- Le reste en glucides
- Je pèse 2-3 semaines pour calibrer
- Je juge sur la moyenne de la semaine
- La course = un bonus, pas un permis

POUR ALLER PLUS LOIN

TU AS LES CHIFFRES. RESTE À TENIR DANS LA VRAIE VIE.

Calculer ton déficit, c'est l'étape facile. Le tenir entre le boulot, les enfants, la fatigue du soir et les imprévus — c'est là que la plupart des gens lâchent. Rarement par manque de volonté, le plus souvent par manque de cadre et de présence au quotidien.

Chez Run & Burn : un plan de course adapté à ton niveau, une alimentation structurée sans privation, et un coach présent **chaque jour** pour ajuster avec toi. Tu n'es jamais seul face à ta balance.

CLIQUE ICI POUR COMMENCER TA TRANSFORMATION

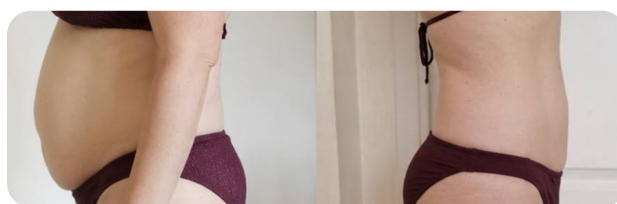
Bilan gratuit de 30 min — on regarde ta situation ensemble, sans engagement

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



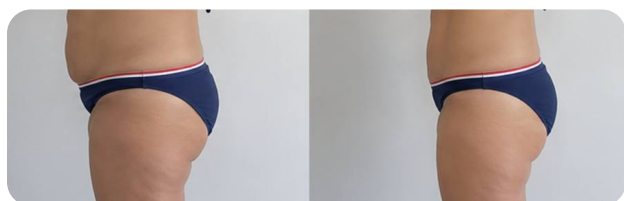
JIMMY

-14 kg en 3 mois



SONIA, 42 ans

-8 kg en 2 mois ½



MARIE

-7 kg en 10 semaines



ÉLÈVE RUN & BURN

-10 kg en 90 jours

Plus de 500 personnes accompagnées · entre 10 et 20 kg perdus en 90 jours.

RUN & BURN

RUN & BURN

Perdre du poids durablement par la course à pied, une alimentation structurée et un coach présent au quotidien.

Ce guide t'a aidé ? Garde-le sous la main et reviens-y quand tu recalculs. Et si tu veux un plan vraiment fait pour toi :

→ JE RÉSERVE MON BILAN GRATUIT

Document informatif édité par MASLO COACHING LTD. Les repères nutritionnels présentés s'adressent à des adultes en bonne santé et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé. En cas de pathologie, consulte ton médecin avant de modifier ton alimentation.