RTZ
COACHING

LE GUIDE NUTRITION

# Les bases de la nutrition

Des repères simples
pour ton quotidien.

Alexia Rattaz · Fondatrice de RTZ Coaching



# Pourquoi mange-t-on ?

## L'alimentation nourrit bien plus que notre faim.

Se remplir et se faire plaisir font partie de l'expérience. L'alimentation contribue aussi aux fonctions essentielles du corps.

01 **Produire de l'énergie**

02 **Construire et réparer les tissus**

03 **Réguler les hormones**

04 **Maintenir l'immunité**

05 **Stabiliser la glycémie**

La glycémie est le taux de sucre dans le sang.

# Le métabolisme

L'ensemble des réactions chimiques qui permettent au corps de fonctionner : la manière dont il utilise l'énergie apportée.

## Même immobile, ton corps consomme de l'énergie.

Le métabolisme de base (MB) est l'énergie minimale nécessaire pour maintenir les fonctions vitales au repos complet.

**60–75 %**

des dépenses énergétiques quotidiennes

**1 200–1 800**

kcal / jour en moyenne

Selon la taille, le poids, l'âge, le sexe, la masse musculaire et la génétique.

### La masse musculaire

Plus on a de muscle, plus le métabolisme de base est élevé. Le muscle consomme plus d'énergie que la masse grasse, même au repos.

### Les régimes restrictifs

Quand on mange trop peu, le corps s'adapte : il ralentit ses fonctions, diminue sa dépense énergétique et protège ses réserves. C'est un mécanisme de survie.

### L'âge et l'activité

Avec l'âge, le métabolisme baisse légèrement, principalement avec la perte musculaire et la baisse d'activité physique. Ce n'est pas une fatalité.

# La balance énergétique

### Équilibre

Apports = dépenses

Poids stable

### Excédent

Apports > dépenses

Prise de poids

### Déficit

Apports < dépenses

Perte de poids

## Le corps s'adapte. La balance énergétique n'est pas fixe.

Si on diminue trop les apports :

- Le métabolisme ralentit
- La faim augmente (ghréline)
- La satiété diminue (leptine)
- Le corps économise l'énergie

C'est pour cela que les régimes très restrictifs peuvent fonctionner à court terme, puis laisser place à une stagnation et à une reprise de poids.

# Les protéines

Elles construisent et réparent les tissus du corps : muscles, peau et organes.

**1,6–2 g**

par kg de poids corporel
Besoins protéiques recommandés dans ce support.

**9**

acides aminés essentiels sur 20 : le corps ne peut pas les fabriquer, ils doivent venir de l'alimentation.

## Protéines animales

Les 9 acides aminés essentiels en quantité suffisante, une bonne digestibilité, de la vitamine B12, du fer héminique et du zinc.

- Viandes : bœuf, poulet, dinde, agneau, porc.
- Poissons : saumon, thon, sardines, maquereau, cabillaud.
- Œufs : référence biologique en qualité protéique.
- Produits laitiers : fromage blanc, skyr, yaourt grec, fromages, lait.

## Protéines végétales

Riches en fibres et en antioxydants, moins acidifiantes ; généralement plus pauvres en certains acides aminés essentiels. Une alimentation variée permet la complémentarité sur la journée, pas forcément au même repas.

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots, fèves, pois cassés.
- Céréales complètes : quinoa, riz complet, avoine, sarrasin, épeautre.
- Oléagineux et graines : amandes, noix, cajou, chia, courge, tournesol.
- Soja : tofu et tempeh.

# Les glucides

Leur rôle : fournir de l'énergie.

## Glucides simples

SUCRES RAPIDES

Rapidement absorbés par l'organisme, ils provoquent une hausse rapide de la glycémie, souvent suivie d'une baisse rapide.

- Sucre, miel, sirops d'érable et d'agave, confiture, chocolat.
- Sodas, jus de fruits industriels, boissons énergétiques et thé glacé sucré.
- Fruits et jus de fruits.

## Glucides complexes

SUCRES LENTS

Constitués de chaînes plus longues, leur digestion est plus progressive, surtout s'ils sont riches en fibres. Ils apportent une énergie plus stable et durable.

- Céréales complètes : riz complet, quinoa, avoine, sarrasin.
- Pain, pâtes et riz blanc.
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots.
- Pommes de terre et patate douce.

**« Simple » ne veut pas dire « mauvais » : tout dépend du contexte.**

# Les lipides

Ils participent à la production de nombreuses hormones et à l'absorption des vitamines. Les oméga-3 jouent notamment un rôle anti-inflammatoire.

01

## Insaturées

À privilégier

Huile d'olive, avocat, amandes, noisettes, noix, saumon, sardines, maquereau, thon, graines de lin et de chia, huiles de colza et de noix.

02

## Saturées

Avec modération

Beurre, crème fraîche, fromages, yaourts entiers, viandes grasses (bœuf, porc, agneau) et charcuterie.

03

## Transformées

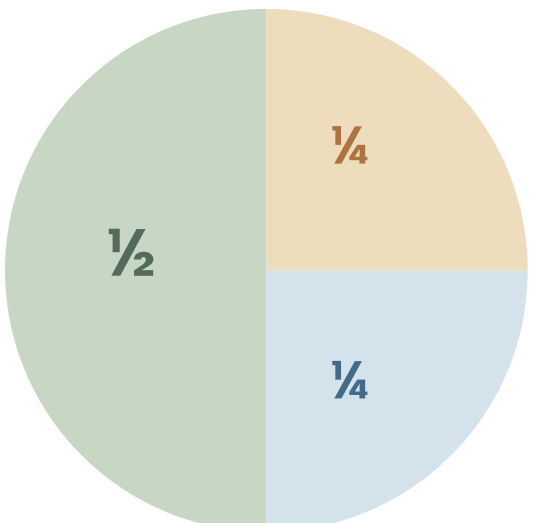
Pour quelques plaisirs

Fast-food, fritures et snacks salés, comme les chips et les crackers.

Les lipides sont indispensables au fonctionnement hormonal, notamment chez la femme.

# L'assiette et l'hydratation

Un repas équilibré s'appuie sur trois piliers.




**Légumes** **Protéines** **Glucides complexes**

## 2 à 2,5 L

d'eau par jour

## Le rôle des collations

Elles peuvent aider à éviter d'arriver très affamé au repas suivant et à limiter le grignotage. Une source de protéines peut les rendre plus rassasiantes.

Elles ne sont pas obligatoires. Elles peuvent faciliter le contrôle de l'appétit et la régularité alimentaire ; Alexia les recommande pour cette raison.

# Sommeil, stress et nutrition

Le mode de vie influence l'appétit, la satiété, la glycémie et le stockage des graisses.

## Le sommeil

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut perturber la régulation de la faim et de la satiété.

Ghréline : l'hormone de la faim augmente.
Leptine : l'hormone de la satiété diminue.

Résultat : plus de faim, des portions plus grandes et davantage d'envies de sucré ou de gras. S'arrêter de manger devient plus difficile.

### Des repères pour mieux dormir

- Horaires réguliers.
- Moins d'écrans le soir.
- Éviter la caféine après 15 h.

Un rituel calme : lecture, respiration lente, tisane et lumière tamisée.

## Le stress

Le stress chronique agit sur le métabolisme via le cortisol, l'hormone du stress. En excès chronique, il peut favoriser le stockage abdominal, la prise de poids et l'envie de grignoter.

### Des pistes pour diminuer le stress

- Respiration lente : 5 minutes, 3 fois par jour. Inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes.
- Mouvement quotidien : marcher 20 à 30 minutes.
- Décharger le mental : écrire ses pensées ou parler de ses tensions.
- Méditer.

# Des habitudes qui te ressemblent

# L’objectif n’est pas la perfection.

Une alimentation équilibrée repose sur des principes simples : privilégier des aliments peu transformés, structurer ses repas, inclure des légumes, des protéines, des glucides de qualité et de bonnes graisses, tout en restant à l’écoute de ses sensations de faim et de satiété.

La nutrition ne se résume pas à l’assiette. Un sommeil de qualité, une bonne gestion du stress et une activité physique régulière influencent l’appétit, le métabolisme et la santé globale.

**De petits changements progressifs peuvent déjà avoir un impact significatif sur le bien-être, l’énergie et la santé à long terme.**

**Alexia Rattaz**
Fondatrice de RTZ Coaching