DAYXGUIDESUPPLÉMENTS

Ton guide suppléments

Un cap clair. Un plan simple. Partout où tu vas.

Salle de sport, hôtel, road trip ou aéroport : ton organiseur 7 jours te permet d'emporter ta routine sans y penser.

Les suppléments peuvent compléter intelligemment ton alimentation et ton entraînement. Les bases, elles, ne changent pas : manger régulièrement, boire assez, bien dormir et t'entraîner avec constance. Tu gères.



PAR OÙ COMMENCER

Ton démarrage simple

Si tu veux rester simple et efficace, commence ici :

- ✓ Les protéines, quand ton alimentation seule ne suffit pas à atteindre ton objectif du jour
- ✓ La créatine, chaque jour, pour la musculation et la performance
- ✓ La caféine, ciblée avant les séances qui comptent, si tu la supportes bien
- ✓ La vitamine D3 ou les oméga-3, selon ton quotidien et ta façon de manger

Lors des journées longues, chaudes ou particulièrement intenses, les glucides, les électrolytes ou d'autres apports ciblés peuvent vraiment faire la différence.



01

Protéines en poudre

Pour construire du muscle, le garder et bien récupérer



Les protéines sont ta base quotidienne, surtout si tu t'entraînes régulièrement. Un shake dépanne bien quand le petit-déjeuner, les réunions, les trajets ou le buffet d'hôtel compliquent l'apport via les repas.

COMMENT L'UTILISER

- Une fourchette courante : environ 1,4 à 2,0 g de protéines par kg de poids de corps et par jour
- Par shake : le plus souvent 20 à 40 g de protéines
- À utiliser librement : après la salle, au petit-déjeuner ou en collation riche en protéines
- Le moment de la prise compte bien moins que ton total sur la journée

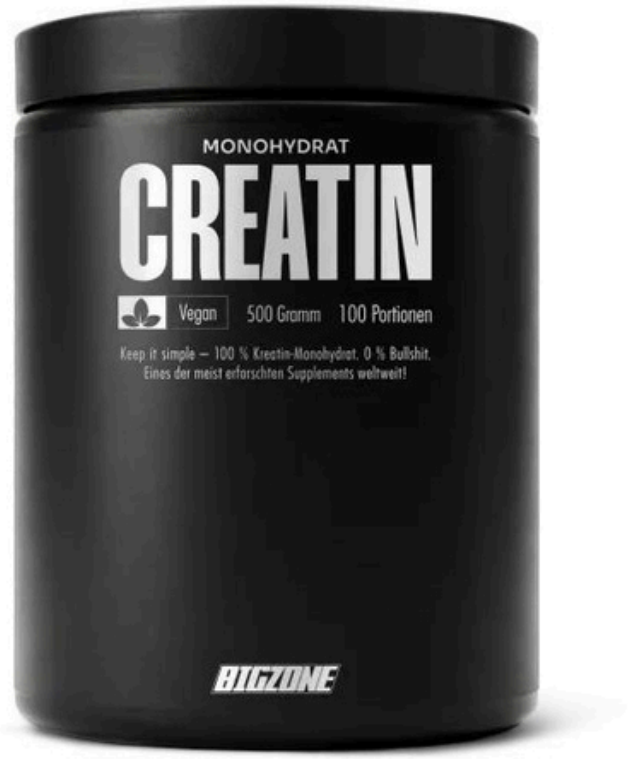
BON À SAVOIR

- Whey, caséine, soja et pois sont autant d'options pratiques
- Si tu es sensible au lactose, un isolat de whey te conviendra sans doute mieux
- En cas de maladie rénale connue, demande un avis médical avant d'augmenter fortement les protéines

Source : Morton et al., 2018 · Jäger et al., 2017

02 Créatine monohydrate

Pour la force, la puissance et la progression



La créatine est un allié très simple au quotidien pour la musculation, les sprints et le travail par intervalles. Elle t'aide surtout sur les efforts courts et intenses et sur des semaines d'entraînement régulières.

COMMENT L'UTILISER

- 3 à 5 g par jour
- À prendre tous les jours — y compris les jours de repos
- Mélange-la simplement à de l'eau, un café, un shake ou un repas
- L'heure exacte de la prise n'a pas d'importance
- Une phase de charge est possible, mais pas nécessaire

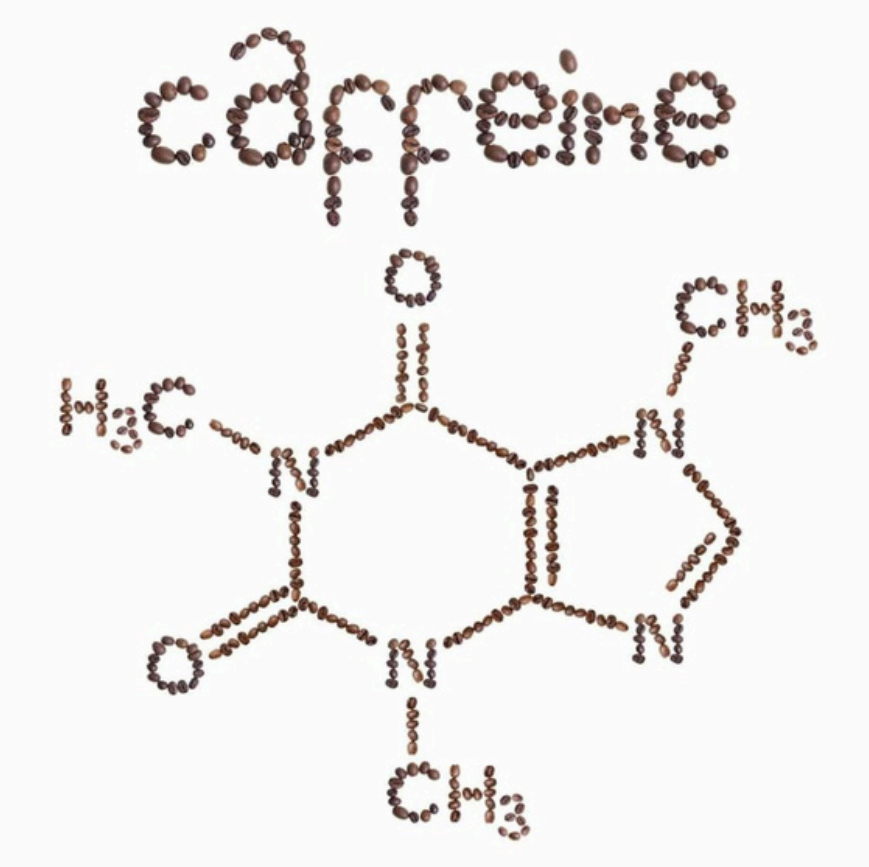
BON À SAVOIR

- Une légère prise de poids est normale : tes muscles retiennent davantage d'eau
- La créatine monohydrate pure suffit largement
- En cas de maladie rénale connue ou de valeurs rénales incertaines, demande un avis médical

Source : Kreider et al., 2017 · Wang et al., 2024

03 Caféine

Pourlaconcentration et l'énergie avant l'effort



La caféine peut t'aider à être net avant les séances qui comptent : une séance de musculation, une longue sortie ou une journée après un trajet fatigant. L'objectif n'est pas d'en prendre le plus possible, mais de trouver ta dose.

COMMENT L'UTILISER

- Commence par 1 à 3 mg par kg de poids de corps
- Dose courante : 3 à 6 mg par kg de poids de corps
- Environ 30 à 60 minutes avant l'entraînement
- Compte toujours ensemble café, thé, boissons énergisantes et pre-workout
- Teste la caféine au quotidien ou à l'entraînement — jamais pour la première fois le jour d'une compétition

BON À SAVOIR

- Chez l'adulte en bonne santé, jusqu'à 200 mg en une prise et 400 mg par jour toutes sources confondues sont considérés comme des quantités sans problème de sécurité attendu
- La caféine en fin d'après-midi ou le soir peut perturber ton sommeil
- Si tu la supportes mal, qu'elle te rend nerveux ou que tu es sensible au manque de sommeil : réduis la dose ou passe ton tour

Source : Guest et al., 2021 · EFSA, 2015

04 Glucides + électrolytes

Pour les journées longues, chaudes et exigeantes



Pour une séance de salle classique, une boisson de l'effort n'est généralement pas nécessaire. Mais sur les efforts longs, en forte chaleur, quand tu transpires beaucoup ou que tu enchaînes plusieurs séances, glucides et électrolytes simplifient nettement le ravitaillement.

COMMENT L'UTILISER

- Particulièrement utile au-delà de 60 à 90 minutes d'effort environ
- Un bon repère : 30 à 60 g de glucides par heure
- Ajuste les électrolytes à la durée, à la chaleur et à ta transpiration
- Idéal pour les sorties longues, le vélo, les sports co, la rando, les festivals ou les trajets sous la chaleur

BON À SAVOIR

- Commence par une quantité que ton estomac tolère bien et teste-la à l'entraînement
- Vérifie la teneur en glucides et en sodium par portion
- En cas de diabète, de maladie métabolique ou de certains traitements pour la tension ou les reins, demande un avis personnalisé

Source : Pöchmüller et al., 2016 · Ramos-Campo et al., 2024

05

Bêta-alanine

Pourlesintervallesintenseset les sprints répétés



La bêta-alanine correspond aux entraînements qui piquent vraiment : intervalles intenses, sprints répétés, HIIT, sports de combat ou efforts de quelques minutes.

COMMENT L'UTILISER

- 4 à 6 g par jour
- Répartis-la en plusieurs petites prises
- À prendre chaque jour — pas seulement juste avant la séance
- Compte au moins 2 à 4 semaines avant de juger l'effet

BON À SAVOIR

- Des picotements sur la peau peuvent apparaître ; ils sont généralement plus discrets avec de petites prises
- En pratique, des prises d'environ 1,6 g, deux à quatre fois par jour, fonctionnent bien
- Utilise-la de façon ciblée, quand ton type d'entraînement s'y prête

Source : Saunders et al., 2015 · Saunders et al., 2020

06

Nitrate / poudre de betterave

Pour l'endurance et la tolérance à l'effort



Les produits à base de betterave peuvent t'aider sur le bon type d'efforts d'endurance et d'intervalles. Ils conviennent particulièrement aux séances où tu veux tenir un rythme élevé pendant plusieurs minutes.

COMMENT L'UTILISER

- Regarde la teneur en nitrate déclarée, pas seulement le grammage de la poudre
- Dose courante : environ 5 à 8 mmol de nitrate
- Environ 2 à 3 heures avant l'effort
- Autre option : en prendre sur plusieurs jours avant une grosse échéance

BON À SAVOIR

- Des urines ou des selles rouges peuvent survenir : c'est normal avec la betterave
- Les bains de bouche antiseptiques peuvent réduire l'effet
- En cas de tension basse ou de traitement associé, demande un avis médical

Source : Poon et al., 2025 · McMahon et al., 2017

07

Oméga-3 EPA + DHA

Pour tonalimentationettarécupération



Si le poisson gras apparaît rarement dans ton assiette, les oméga-3 peuvent être un complément utile. Ce n'est pas un produit à effet immédiat avant la séance, mais une brique de ton alimentation au quotidien.

COMMENT L'UTILISER

- Dose courante : 1 à 2 g d'EPA + DHA par jour
- À prendre avec un repas contenant un peu de matière grasse
- Vérifie sur l'étiquette la quantité d'EPA + DHA — pas seulement le total d'huile de poisson
- Alternative végane : l'huile d'algues

BON À SAVOIR

- Manger régulièrement du poisson gras peut rendre le complément inutile
- En cas d'anticoagulants, de troubles de la coagulation ou avant une opération, demande un avis médical
- La qualité compte : privilégie une teneur EPA/DHA clairement indiquée et un contrôle indépendant

Source : McGlory et al., 2021 · ISSN Position Stand, 2025

08

Vitamine D3

Pourlesjournéesavecpeude soleil



Si tu travailles beaucoup en intérieur, que tu vois peu le soleil en hiver ou que tu voyages souvent, la vitamine D3 mérite d'y réfléchir. Elle fonctionne surtout ajustée à tes besoins — en prendre plus n'est pas automatiquement mieux.

COMMENT L'UTILISER

- Prends la vitamine D3 avec un repas contenant des matières grasses
- Ton alimentation, ton exposition au soleil et, si utile, une prise de sang te donnent les meilleurs repères
- En cas de carence diagnostiquée, laisse le dosage à un professionnel de santé

BON À SAVOIR

- La vitamine D3 n'est pas un coup de fouet avant la séance
- Des doses élevées sur la durée ne sont pas une bonne idée
- En cas de maladie rénale ou parathyroïdienne, de calcémie élevée ou de traitement régulier, demande un avis médical

Source : Farrokhyar et al., 2017 · Koundourakis et al., 2019

09

Peptides de collagène

Pour lestendonsetlestissusconjonctifs



Le collagène peut être un complément intéressant quand tes tendons encaissent régulièrement — musculation, course, sauts ou blocs d'entraînement intenses.

COMMENT L'UTILISER

- Dose courante : 10 à 15 g de peptides de collagène
- Environ 30 à 60 minutes avant une séance exigeante sur le plan mécanique
- Souvent associé à de la vitamine C
- Laisse-lui du temps : les changements se jouent sur des semaines, voire des mois

BON À SAVOIR

- Le collagène ne remplace pas une protéine complète pour la prise de muscle
- Fais attention à l'origine, surtout en cas d'allergies
- Non végan

Source : Konopka et al., 2024

10

Magnésium

Pour tesapportsauquotidien



Le magnésium trouve sa place dans ton quotidien si ton alimentation contient peu d'aliments riches en magnésium ou si tu en perds beaucoup en transpirant. Pour beaucoup, le soir est le moment le plus simple.

COMMENT L'UTILISER

- Si besoin, commence par environ 100 à 250 mg de magnésium élément par jour
- Vérifie sur l'étiquette la teneur en magnésium élément
- Formes pratiques : citrate de magnésium ou bisglycinate de magnésium
- À prendre pendant un repas ou le soir, selon ce que tu tolères le mieux

BON À SAVOIR

- Une dose trop élevée peut irriter les intestins
- Le magnésium des fruits à coque, des légumineuses, des céréales complètes et des légumes verts reste une base solide
- En cas de maladie rénale, à utiliser uniquement après avis médical
- Espace les prises avec certains médicaments, par exemple les antibiotiques ou les hormones thyroïdiennes

Source : Warden et al., 2019 · Nielsen & Lukaski, 2006

VALISE LÉGÈRE. PLAN CLAIR.

Ton plan de voyage

Situation	Ce qui fonctionne bien
Petit-déjeuner d'hôtel pauvre en protéines	Protéines en poudre
Musculation en salle ou à l'hôtel	Créatine chaque jour, protéines selon les besoins
Séance tôt le matin ou longue journée de trajet	Caféine ciblée, en gardant un œil sur ton sommeil
Longue rando, sortie vélo ou forte chaleur	Glucides + électrolytes
HIIT, sprints ou intervalles intenses	Bêta-alanine chaque jour sur plusieurs semaines
Journée d'endurance ou d'intervalles	Nitrate/betterave, pris suffisamment tôt
Peu de poisson dans ton alimentation	Oméga-3 EPA + DHA
Peu de soleil / quotidien en intérieur	Vitamine D3 ajustée à tes besoins
Forte sollicitation des tendons	Collagène avant la séance
Alimentation pauvre en aliments riches en magnésium	Magnésium selon les besoins



L'ESSENTIEL EN BREF

Avant de te lancer

- Necommence pas touten mêmetemps.
- Teste d'abord les nouveaux produits au quotidien ou à l'entraînement.
- N'emporte que ce que tu utilises vraiment.
- Sers-toi de ton organiseur pour une routine hebdomadaire claire, pas pour accumuler des gélules inutiles.

Si tu fais de la compétition, choisis des produits contrôlés lot par lot par un organisme indépendant et consulte la liste des interdictions de l'AMA.

> À NOTER
> Ce guide fournit des informations générales destinées à des adultes en bonne santé et ne remplace pas un avis médical. En cas de grossesse ou d'allaitement, de maladie cardiaque, rénale ou hépatique connue, de prise régulière de médicaments, de résultats d'analyses anormaux ou de doute, parles-en à un médecin ou à un pharmacien avant toute prise.

