



# CARB CYCLING

*for*

# Weight Loss

## **Copyright - Tous droits réservés.**

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdit et tout stockage de ce document n'est pas autorisé, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

L'information fournie ici est déclarée véridique et cohérente, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou directives qu'elle contient est la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement. Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

### **Avis juridique :**

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est uniquement destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier,

distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou du détenteur du droit d'auteur. Des poursuites judiciaires seront engagées en cas d'infraction à cette règle.

## **Avis de non-responsabilité :**

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tout a été mis en œuvre pour fournir des informations complètes, exactes, à jour et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne sommes responsables des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, - les erreurs, omissions ou inexactitudes.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1 : Avantages du cycle des glucides .....</b>	<b>7</b>
Dois-je perdre du poids ? .....	7
Suis-je un bodybuilder ? .....	11
<b>Chapitre 2 : En quoi consiste le cycle des glucides ? .....</b>	<b>17</b>
Le cycle des glucides - Les bases .....	17
Le cycle des glucides est-il identique au céto ? .....	19
<b>Chapitre 3 : A quoi ressemble un régime Carb Cycling ? .....</b>	<b>23</b>
Que dois-je manger lors d'une journée riche en glucides ?.....	23
Que dois-je manger lors d'une journée pauvre en glucides ?.....	24
À quoi ressemble un programme hebdomadaire de recyclage des glucides ?	25
<b>Chapitre 4 : Comment le cycle des glucides contribue-t-il à la perte de poids ?.....</b>	<b>35</b>
<b>Chapitre 5 : Le cycle des glucides présente-t-il d'autres avantages ?</b>	<b>39</b>
<b>Chapitre 6 : Ce que je dois retenir de Carb</b>	
<b>Le cyclisme ? .....</b>	<b>42</b>
Faites le bon choix pour vous .....	42
Calories et protéines .....	45
<b>Chapitre 7 : Types de cycle glucidique .....</b>	<b>49</b>
<b>Chapitre 8 : Quels sont les aliments à privilégier dans le cadre d'un cycle de consommation de glucides ?</b>	
<b>Régime ?.....</b>	<b>54</b>
Que sont les bons glucides ? .....	54
Bonnes graisses et protéines.....	60
<b>Chapitre 9 : Exemples de programmes d'alimentation en glucides</b>	<b>63</b>
<b>Chapitre 10 : Comment débiter avec le cycle des glucides ? ...</b>	<b>73</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>79</b>

# Introduction

## Qu'est-ce que le cycle des glucides ?

Les glucides, parfois appelés hydrates de carbone, sont un sujet d'actualité. Certains experts en nutrition commencent à les associer à des problèmes tels que l'inflammation, le diabète et l'obésité. Cependant, d'autres continuent d'insister sur le fait qu'ils constituent un élément essentiel de notre alimentation quotidienne.

Alors, tous les glucides sont-ils mauvais pour la santé ? Et quelle quantité de glucides devez-vous consommer chaque jour ? C'est là que le cycle des glucides peut vous aider.

Les glucides, avec les graisses et les protéines, constituent les trois macronutriments. Lorsque votre corps digère les glucides, ils sont décomposés en glucose - la forme de carburant préférée de votre cerveau et de votre corps. Lorsque le glucose passe dans le sang, le pancréas produit une hormone appelée insuline. Celle-ci transporte le glucose de la circulation sanguine vers la cellule. Là, il est transformé en énergie, stocké

dans les cellules graisseuses ou stocké sous forme de glycogène.

Lorsque vous vous lancez dans un régime de carb-cyclage, vous pouvez réduire votre masse graisseuse tout en augmentant votre masse musculaire. Il s'agit d'un régime extrêmement rigoureux qui ne doit être utilisé qu'à court terme. Cependant, il est utile pour briser les plateaux de perte de poids.

Le cycle des glucides consiste à augmenter et à diminuer la consommation de glucides à différents moments de la semaine. Il existe des jours où l'on consomme beaucoup de glucides, d'autres où l'on en consomme peu et d'autres encore où l'on n'en consomme pas du tout. Lorsque vous essayez le cycle des glucides, vous pouvez manger des glucides s'ils proviennent d'une source propre. Le cycle permet au corps d'utiliser plus efficacement les graisses comme carburant au lieu de brûler les tissus musculaires et les glucides.

Dans ce livre, nous allons examiner de plus près ce qu'est le carb cycling. Nous verrons comment vous pouvez vous y mettre et comment déterminer si cette méthode vous convient. Vous pourrez ainsi prendre une décision en toute connaissance de cause.

D:  
II.I  
I  
A.  
C.  
C  
u

1

# AVANTAGES DE CARB CYCLING



# Chapitre 1 : Les avantages du cycle des glucides

Le carb cycling n'est pas idéal pour tout le monde. Cependant, il peut s'avérer être une solution utile dans les bonnes circonstances. Deux grands groupes de personnes peuvent bénéficier de l'essai de ce régime alimentaire : Ceux qui ont besoin de perdre du poids, et ceux qui veulent augmenter leur masse musculaire tout en améliorant leurs performances sportives.

## Dois-je perdre du poids ?

Selon certains experts, le cycle des glucides est particulièrement bénéfique pour les personnes qui doivent perdre du poids. En théorie, ce mode d'alimentation peut vous aider à maintenir vos performances physiques. Elle offre également de nombreux avantages identiques à ceux des régimes pauvres en glucides, comme le régime Atkins. Ce type de régime peut laisser les personnes au régime se sentir léthargiques et faibles. Le cycle des glucides présente donc un avantage certain.

Comme tout autre régime, le principal mécanisme pour perdre du poids consiste à maintenir un déficit calorique. Vous devez manger moins

de nourriture que le corps peut brûler sur une période prolongée. Si vous adoptez le cycle des glucides en même temps qu'un déficit calorique, vous perdrez presque certainement du poids.

Les glucides ne sont pas mauvais pour la santé. Cependant, le rôle des glucides est de fournir une source d'énergie que votre corps peut brûler lorsque vous êtes actif. Si vous ne pratiquez pas suffisamment d'activité physique et que vous continuez à manger beaucoup de glucides, des problèmes surviennent. Votre corps finit par stocker l'excès sous forme de graisse.

Les glucides sont un excellent choix lorsque vous faites de gros efforts en salle de sport. Votre corps les brûle rapidement pour produire de l'énergie. Il brûle les glucides plutôt que les protéines, de sorte que ce nutriment peut stimuler la croissance musculaire.

Si vous ne vous entraînez pas intensivement, ces glucides supplémentaires ne sont pas brûlés rapidement. Par conséquent, le corps stocke tout le glucose inutilisé dans les cellules graisseuses. Vous devenez alors en surpoids, voire obèse.

En revanche, si vous limitez votre consommation de glucides, votre organisme ne peut pas stocker l'excès de glucose. Il se

tourne alors vers les graisses pour produire de l'énergie plutôt que vers les féculents ou les aliments sucrés. Par conséquent, votre corps peut perdre de la graisse, ce qui vous aide à perdre du poids.

Accumuler des calories supplémentaires est une bonne chose si vous avez un mode de vie très actif. Cependant, si vous ne bougez pas beaucoup, vous ne pouvez pas utiliser toutes ces calories. Cela conduit à l'obésité. Vous devez donc varier votre consommation de glucides d'un jour à l'autre. Si vous allez faire de la gym, vous pouvez manger plus de glucides. Si vous allez regarder la télévision pendant la majeure partie de la journée, vous devez limiter votre consommation.

Une autre raison pour laquelle le cycle des glucides est si bon pour la perte de poids est qu'il rend difficile la suralimentation. Les aliments à forte teneur en glucides sont généralement plus indulgents. Nous savons tous combien il est difficile de résister à l'envie de manger un autre biscuit ou un délicieux beignet sucré. Il est beaucoup plus difficile de se gaver de légumes et de protéines. Très peu de personnes se laisseront tenter par un poulet ou un brocoli ! Par conséquent, vous consommerez moins de calories et vous aiderez votre tour de taille.

Le cycle des glucides étant un mode de régime flexible, il peut être plus attrayant pour les personnes au régime. Savoir que l'on peut s'adonner aux glucides de temps en temps peut être attrayant. L'une des raisons pour lesquelles tant de personnes échouent avec les autres régimes est leur nature restrictive. Savoir que vous ne pourrez jamais manger de pâtes ou de pain peut être rebutant dès le départ. Cela conduit les personnes qui

suivent un régime à l'abandonner au bout d'un certain temps. La flexibilité du cycle des glucides peut encourager ces personnes à adhérer au programme. Elles perdront ainsi plus de poids dans l'ensemble et conserveront un poids corporel plus sain.

Il existe également un lien essentiel entre les niveaux d'insuline dans le sang et la consommation de glucides. Si le taux d'insuline dans le sang est élevé, le stockage des graisses est plus probable. Ce qui, à son tour, entrave une perte de poids efficace. Vous devez faire attention à ne pas modifier votre consommation de glucides si vous prenez de l'insuline pour votre diabète. Il est donc essentiel d'en parler à un médecin.



Une alimentation saine doit également être au cœur de tout programme de carbocyclique. Ce n'est pas une excuse pour restreindre son alimentation à l'excès ou se gaver d'aliments malsains. Un suivi méticuleux est nécessaire pour réussir le cycle des glucides. Cela peut favoriser une attitude malsaine vis-

à-vis de l'alimentation. Par conséquent, vous devez veiller à garder le sens des proportions lorsque vous adoptez ce régime. Si vous trouvez que cela affecte négativement

vosre vie de cette manière, vous devriez arrêter et choisir un autre plan alimentaire.

## **Suis-je un culturiste ?**

Le cycle des glucides reste une stratégie de nutrition populaire pour les athlètes et les culturistes. Ceux qui sont des compétiteurs physiques sont particulièrement friands de ce mode d'alimentation. Ils dépendent fortement des jours sans glucides ou à faible teneur en glucides pendant la phase de coupe de leur préparation à la compétition. Le glycogène étant principalement constitué d'eau, la manipulation de votre apport en glucides modifie l'apparence des muscles sur scène. Parallèlement, créer un surplus d'énergie en consommant plus de glucides favorise un meilleur gain musculaire.

De nombreux athlètes utilisent leur mode d'alimentation pour minimiser leur prise de graisse et maximiser leur prise de muscle pendant l'entraînement. Ils doivent respecter strictement un menu quotidien qui est basé sur la composition de leur corps et leur dépense énergétique. De plus, un programme de carb cycling permet de réguler la quantité de graisses et de protéines consommées.

Un apport plus élevé en protéines est nécessaire pour favoriser la croissance musculaire pendant le cycle des glucides. Les protéines doivent donc représenter environ 30 pour cent

à 35 % de l'apport calorique quotidien. Les glucides en phase basse doivent représenter environ 10 à 15 % de l'apport total. Ils doivent être principalement composés de légumes frais.

Les journées riches en glucides doivent coïncider avec les jours d'entraînement intense. Ainsi, la récupération musculaire sera plus rapide et les nutriments essentiels seront fournis. En ayant des apports ciblés en glucides et des périodes régulières de consommation élevée de glucides, vos performances peuvent s'améliorer.

Pour les athlètes pratiquant des sports d'endurance comme la natation, le cyclisme et la course à pied, c'est une bonne nouvelle. Varier l'apport en glucides tout au long de l'année permet d'augmenter les réserves de glycogène musculaire.

Le cycle des glucides optimise la charge en glucides afin qu'il y ait suffisamment de carburant à brûler lors d'un entraînement intensif. Néanmoins, l'excès de glucides ne sera pas stocké aussi loin lorsque vous avez une journée sans entraînement.

Les athlètes d'élite s'alimentent de cette manière depuis un certain temps. Ils pensent que cela les aide à améliorer leurs performances pendant leurs séances d'entraînement. En même temps, ils peuvent développer leurs muscles tout en maintenant un poids corporel sain.

Les bodybuilders et les athlètes qui pratiquent le carb cycling ont également des temps de récupération plus courts. Leur reconstitution du glycogène est stimulée et

Les nutriments sont délivrés plus efficacement. Par conséquent, ils peuvent profiter de meilleurs gains dans la salle de sport.

## **Le cycle des glucides convient-il à tout le monde ?**

Malheureusement, le carb cycling n'est pas la solution pour tout le monde. En théorie, ce mode d'alimentation devrait convenir à tout le monde. Cependant, certaines personnes ne parviennent pas à l'appliquer correctement. Cela peut entraîner des problèmes de santé et des problèmes permanents.

Lorsque vous suivez un régime restrictif, vous devez savoir quand il est temps d'arrêter. Si vous avez constamment envie d'aliments "interdits" et que vous vous sentez coupable si vous vous y adonnez, c'est un signal d'alarme. De même, si vous constatez que le cycle des glucides a un effet négatif sur votre attitude et votre humeur, cela peut être un problème. C'est le signe que ce mode d'alimentation n'est pas fait pour vous. Enfin, si vous êtes anormalement fatigué lorsque vous suivez ce régime, c'est le signe qu'il faut arrêter.

Toute personne ayant des antécédents de troubles alimentaires doit éviter le cycle des glucides. La restriction et l'adhésion, ainsi que la mesure, le suivi et le comptage sont les éléments

clés de ce régime. Le fait d'être constamment conscient de l'apport en glucides et en calories renforce les troubles de l'alimentation.

les habitudes alimentaires. Cela peut aggraver les troubles alimentaires et provoquer l'apparition de nouveaux problèmes.

Les personnes souffrant de certains troubles médicaux doivent éviter le carb cycling. Les personnes souffrant de troubles de l'humeur comme la dépression et l'anxiété peuvent être affectées. La modification des habitudes alimentaires peut aggraver les sautes d'humeur et aggraver les problèmes de santé mentale.

Les personnes souffrant d'autres pathologies comme les maladies cardiaques et le syndrome métabolique doivent également se méfier. Cela vaut également pour les personnes souffrant de diabète. Bien que le carb cycling puisse être bon pour réguler les niveaux d'insuline, il peut être problématique pour les personnes sous traitement. Si vous prenez déjà de l'insuline pour votre diabète, vous devez en parler à votre médecin avant d'essayer ce régime. Le non-respect de cette consigne pourrait avoir des conséquences néfastes sur votre santé et votre bien-être général.

Certaines autres personnes doivent également éviter le carb cycling. Les femmes enceintes, par exemple, doivent éviter tout régime de ce type. Pour rester en bonne santé, elles ont besoin d'un apport constant de glucides riches en fibres. Pour la même raison, les mères qui allaitent doivent également éviter ce

régime.

Cependant, si le cycle des glucides est suivi correctement, il devrait être un mode d'alimentation adapté à tous. De nombreuses personnes qui suivent un régime trouvent que la flexibilité de ce régime correspond à leurs préférences. Ils peuvent continuer à consommer des glucides de temps en temps, ce qui leur donne l'impression d'être moins limités. Ils trouvent aussi souvent que la monotonie d'un régime régulier est réduite.

Il est donc souvent recommandé de consulter votre médecin avant d'essayer le carb cycling. Un professionnel de la santé sera en mesure de vous dire si c'est un bon choix pour vous.

# CHAPTER 2

## WHAT DOES CARB CYCLING INVOLVE?



## **Chapitre 2 : En quoi consiste le cycle des glucides ?**

Il est important pour quiconque envisage d'adopter ce régime de connaître les raisons scientifiques de son efficacité. Sans comprendre les principes de ce régime, il est difficile de le suivre correctement. Nous examinons ici les principes de base pour que vous soyez bien informé.

### **Le cycle des glucides - Les bases**

Le cycle des glucides est relativement nouveau en termes d'approches diététiques. Il est soutenu par la science qui s'appuie sur les mécanismes biologiques de la manipulation des glucides. Pourtant, il existe peu d'études officielles qui se sont penchées directement sur les régimes à base de glucides. Pourtant, de nombreuses personnes ont trouvé ce régime fructueux. Les athlètes d'élite utilisent cette méthode depuis des années pour améliorer leurs performances. Les personnes au régime commencent également à en reconnaître les avantages.

Alors, comment fonctionne le cycle des glucides ? Ce mode d'alimentation vise essentiellement à répondre aux besoins de l'organisme en glucose ou en calories.

Par exemple, il fournit des glucides les jours d'entraînement ou de séances de travail intenses. Il y parvient en planifiant des jours de consommation élevée de glucides ces jours-là.

Les journées à forte teneur en glucides font le plein de glycogène dans les muscles. Cela aussi peut réduire la dégradation des muscles et améliorer les performances sportives.

Lorsque les périodes riches en glucides sont planifiées de manière stratégique, il est possible de stimuler le fonctionnement des hormones régulatrices de l'appétit. La ghréline et la leptine sont deux hormones associées à la faim et à l'appétit. Elles peuvent toutes deux être mieux contrôlées grâce aux régimes à base de glucides.

Les jours où il y a peu de glucides, le corps passe à un autre mode de production d'énergie. Sans le glucose des glucides pour l'alimenter, il commence principalement à brûler les graisses. Cela contribue à améliorer la flexibilité métabolique de l'organisme. Il aide également l'organisme à s'adapter plus efficacement à la combustion des graisses comme source d'énergie sur le long terme.

Un autre élément majeur du carb cycling est la façon dont il permet de manipuler l'insuline. Si vous ciblez vos glucides

autour de vos séances d'entraînement, cela peut améliorer la sensibilité de votre corps à l'insuline. C'est un signe de bonne santé. Elle aide à se protéger contre des maladies comme le diabète.

Il permet également d'optimiser les nombreux avantages que procurent les glucides.

## **Le cycle des glucides est-il identique au céto ?**

Beaucoup de gens pensent que le régime céto et le carb cycling sont les mêmes choses. Ce n'est pas le cas. Bien qu'il existe certaines similitudes, les deux régimes sont très différents.

Le régime céto est extrêmement pauvre en glucides. Il implique également de manger beaucoup de bonnes graisses et des quantités modérées de protéines. L'objectif principal du régime céto est de brûler les graisses comme combustible en entrant en cétose.

En général, le carb cycling implique de manger plus de glucides que dans le régime céto classique. Il n'implique pas non plus la consommation de la même quantité de graisses. Par conséquent, la cétose n'est pas le but d'un régime de carb cycling.

Néanmoins, il existe certaines similitudes. Tous deux mettent l'accent sur la gestion de l'apport en glucides. En outre, les deux régimes impliquent de compter les macros. Les macros sont le nombre spécifique de grammes de graisses, de protéines et de

glucides que vous mangez chaque jour. Cela signifie que certaines personnes combinent les deux régimes. C'est ce qu'on appelle le cycle ceto.



Le protocole du cycle ceto implique de suivre un régime ceto la plupart des jours. Ces jours sont entrecoupés d'un ou deux jours où l'on mange plus de glucides. Ces jours sont appelés jours de réalimentation. Ils sont conçus pour briser la cétose. En faisant cela, les personnes au régime peuvent bénéficier des avantages de la consommation de glucides. Leur consommation de fibres est augmentée, leurs performances sportives sont stimulées et leur alimentation est plus variée.

Certains experts en nutrition affirment que la restriction des glucides sur le long terme pourrait avoir un impact sur certaines hormones. L'insuline et les hormones thyroïdiennes sont essentielles à une composition corporelle saine.

Si vous essayez le céto-cyclisme, l'équilibre de ces hormones pourrait être mieux maintenu. Cela présente un avantage certain par rapport au régime céto standard dans lequel les glucides sont restreints sur une période prolongée. De plus, les problèmes courants associés aux régimes cétoniques sont réduits ou éliminés. Des problèmes tels que la mauvaise haleine ne deviennent pas prévalents puisque certains glucides sont encore consommés régulièrement.

D: :  
III  
I  
A  
...C  
...C  
u



QU'EST-CE QU'UN  
CARBURATEUR  
RÉGIME  
ALIMENTAIRE  
POUR LE  
CYCLISME  
RESSEMBLE  
R ?



## **Chapitre 3 : A quoi ressemble un régime Carb Cycling ?**

Le cycle des glucides implique le suivi des macros à l'aide d'un journal alimentaire ou d'une application. Vous devez calculer le nombre de grammes de glucides que vous devez consommer chaque jour. Cela peut ne pas être aussi facile que vous l'imaginiez. La quantité de glucides que vous devez manger vous sera propre. Vous devez tenir compte de plusieurs facteurs. Nous les examinerons plus en détail plus tard.

Pour l'instant, examinons de plus près ce à quoi ressemble un régime carbocyclique standard.

### **Que dois-je manger lors d'une journée riche en glucides ?**

Lors d'une journée riche en glucides, vous obtiendrez généralement environ 60 % de vos calories à partir de glucides

complexes. Cela signifie que si vous mangez environ 1 500 calories par jour, environ 900 calories sont des glucides complexes.

Si vous faites des séances d'entraînement à haute énergie comme l'entraînement par intervalles, la course de fond ou les sprints, vous pouvez ajouter des glucides. Ceux-ci doivent toutefois prendre la bonne forme. Vous ne devez pas ajouter des beignets ou des gâteaux à votre régime ! Au lieu de cela, vous devez vous accorder une portion supplémentaire de légumineuses, de fruits ou de céréales complètes.

Ces derniers sont tous des glucides complexes. Cela signifie qu'ils se décomposent plus lentement pour une libération d'énergie plus lente. Les glucides simples, comme les biscuits sucrés et les bonbons, se décomposent rapidement. Cela signifie que vous obtenez une montée d'énergie super rapide suivie d'un effondrement. Dans le cadre d'un régime à base de glucides, il convient de consommer principalement des glucides complexes.

Si vous avez du mal à faire face à vos entraînements sportifs, essayez d'ajouter une autre portion à votre alimentation. Mais ne le faites que les jours où vous faites de la gym.

**Que dois-je manger lors d'une journée pauvre en glucides ?**

Les jours où vous ne faites pas d'exercice ou que vous ne faites pas d'exercice physique, faites une journée pauvre en glucides. Dans ce genre de journée, vous devriez remplacer quelques unes de vos portions habituelles de glucides par des légumes. Vous pouvez également remplacer certains de ces glucides par des graisses ou des protéines saines.

Vous pouvez également utiliser une journée pauvre en glucides comme point de départ pour calculer vos journées riches en glucides. En général, 50 grammes de glucides par jour suffisent pour atteindre la cétose. Vous pouvez donc commencer par consommer 50 grammes de glucides les jours où vous êtes pauvre en glucides. Vous pouvez ensuite augmenter votre consommation pour atteindre un maximum de 200 grammes de glucides par jour.

Il est toutefois très important d'éviter l'état d'esprit transactionnel lié à la nourriture. Des pensées telles que "30 minutes de course en plus me permettent de manger plus de glucides" peuvent être dangereuses. Elles conduisent à une relation difficile et désordonnée avec l'alimentation et la nourriture.

Néanmoins, manger plus de glucides certains jours et moins de glucides d'autres jours est la façon dont le corps se régule naturellement. Par conséquent, la réduction des glucides présente des avantages dont vous pouvez tirer parti.

**À quoi ressemble un programme hebdomadaire de recyclage des glucides ?**

Le concept du cycle des glucides consiste à manger un minimum de glucides pendant deux jours consécutifs. Cette période est suivie d'un jour où l'on mange plus de glucides. Il y a une raison à cela. Lorsque les réserves de glucides sont sur le point de s'épuiser, l'énergie est rechargée grâce à une journée riche en glucides. Cela accélère le métabolisme et entraîne une plus grande perte de graisse.

Si vous réduisez vos glucides sur deux jours, vos réserves de graisse seront utilisées comme source d'énergie. Votre corps va également entrer dans un état catabolique. Cela signifie que le corps commence à utiliser le tissu musculaire pour obtenir de l'énergie à partir des protéines contenues dans vos muscles.

Il est important de savoir ce qu'il faut manger sur une semaine si vous envisagez de faire un cycle de carburation. Voici un exemple de plan sur sept jours qui vous permettra d'obtenir tous les nutriments essentiels. Vous aurez également suffisamment de variété pour ne pas vous lasser de vos repas. Si vous pouvez respecter ce plan pendant 30 jours, vous devriez en retirer des bénéfices en termes de perte de poids.

### **Jour 1 - Une journée pauvre en glucides**

Petit-déjeuner : Salade d'amandes et d'agrumes mélangée à des baies et du yaourt.

Collation : Une pomme et une barre protéinée.

Déjeuner : Salade composée de 50 grammes de quinoa, 100 grammes de petits pois et de tomates et deux œufs durs.

Collation : Une banane et une boule de noix.

Le dîner : Un émincé de blanc de poulet sauté avec des carottes, des courgettes et des haricots verts en tranches. Servi avec 70 grammes de quinoa.

Collation : Deux gâteaux d'avoine.

Total des calories - 1880

Total des glucides - 226

grammes Total des

protéines - 108 grammes

Total des lipides - 67

grammes

## **Jour 2 - Journée pauvre en glucides**

Petit-déjeuner : Muesli aux graines et aux pommes composé de deux cuillères à soupe de flocons d'avoine, de graines de tournesol, de graines de sésame et de graines de citrouille. Servi avec deux cuillères à soupe de yaourt naturel et une petite pomme.

Collation : Une banane et une boule de noix.

Déjeuner : Une pitta complète farcie d'un demi-avocat, d'une

cuillère à soupe de fromage blanc et de thon.

Une collation : Une poire.

Le dîner : Un steak de saumon grillé avec un demi-citron vert en tranches sur le dessus. Servi avec 100 grammes de brocoli, 70 grammes de quinoa et 75 grammes de petits pois.

Une collation : Une pomme.

Total des calories - 1891

Total des glucides - 170  
grammes Total des  
protéines - 131 grammes  
Total des lipides - 81  
grammes

### **Jour 3 - Journée riche en glucides**



Petit-déjeuner : 60 grammes d'avoine, trempés dans l'eau avec 200 grammes de baies. Servir avec un pot de yaourt naturel et une cuillère à soupe de graines de tournesol.

Une collation : Une pêche.

Déjeuner : Une pomme de terre au four farcie d'une cuillère à soupe de houmous. Servir avec une salade composée de tranches de concombre, de tomate, de poivron rouge et de feuilles mélangées. Une banane.

Collation : Une barre protéinée et une pomme.

Dîner : Un filet de cabillaud grillé servi avec 250 grammes de pommes de terre bouillies, 100 grammes de carottes et de petits pois.

Collation : Trois gâteaux d'avoine.

Total des calories - 1801

Total des glucides - 323

grammes Total des

protéines - 78 grammes

Total des lipides - 40

grammes

## **Jour 4 - Journée pauvre en glucides**

Petit-déjeuner : trois œufs battus avec deux cuillères à soupe de yaourt nature. Ajouter un demi-poivron rouge, une demi-courgette et un demi-oignon ainsi qu'une cuillère à soupe de petits pois. Faire cuire à la poêle.

Collation : Une pomme et une poignée de graines de citrouille.

Déjeuner : Une boîte de saumon mélangée à une boîte de haricots beurre. Servir avec une salade de feuilles de laitue, de tomates, de pois mange-tout et d'oignons.

Une collation : Une nectarine.

Le dîner : Une poitrine de dinde grillée avec courgette, carotte, poivron rouge et oignon grillés.

Une collation : Une banane et 80 grammes de raisins.

Total des calories - 1812

Total des glucides - 159

grammes Total des

protéines - 143 grammes

Total des lipides - 72

grammes

## **Jour 5 - Journée pauvre en glucides**

Petit-déjeuner : Deux œufs durs avec deux tranches de pitta complètes tartinées de Marmite et de beurre.

Une collation : Une pomme et une poire.

Déjeuner : Purée d'avocat et de thon servie avec des feuilles de salade, concombre, tomate, carotte et courgette.

Collation : Une pain et un gâteau d'avoine garni de concombre et de fromage blanc.

Dîner : Une boîte de saumon mélangée à une boîte de tomates hachées, une purée de tomates, une carotte, un poivron rouge et des courgettes. Le tout mijoté pendant 10 minutes et servi.

Une collation : Une banane.

Total des calories - 1804

Total des glucides - 165

grammes Total des

protéines - 124 grammes

Total des lipides - 77

grammes

## **Jour 6 - Journée riche en glucides**

Petit-déjeuner : 5 cuillères à soupe de yaourt nature. Mélangez avec 50 grammes de flocons d'avoine, 200 grammes de baies, 1 cuillère à soupe de miel et une poire coupée en tranches.

Collation : Un pain pitta complet farci d'une tomate et de fromage blanc.

Déjeuner : Une salade de pois chiches faite avec une demi-boîte de pois chiches.

Collation : Quatre gâteaux d'avoine avec des tranches de pomme et du beurre de cacahuète.

Dîner : Un blanc de poulet grillé avec des brocolis à la vapeur, 70g de quinoa et 100g de haricots verts.

Une collation : Une banane.

Total des calories - 1845

Total des glucides - 249

grammes Total des

protéines - 122 grammes

Total des lipides - 44

grammes

## **Jour 7 - Journée pauvre en glucides**

Petit-déjeuner : Deux œufs pochés avec deux champignons portobello et deux tomates.

Collation : Un pot de yaourt nature, une orange et une pêche.

Déjeuner : Une pitta farcie de fromage blanc, avocat, concombre, tomate, laitue et beurre de cacahuète.

Collation : Une pomme avec une poignée de graines de tournesol et de citrouille.

Dîner : Saumon poché avec une courgette, 200 grammes de tomates et des pois mange-tout.

Collation : Une banane et deux gâteaux d'avoine.

Total des calories - 1820

Total des glucides - 157

grammes Total des

protéines - 98 grammes

Total des lipides - 94

grammes

Dr:  
I  
D.  
c.c  
u

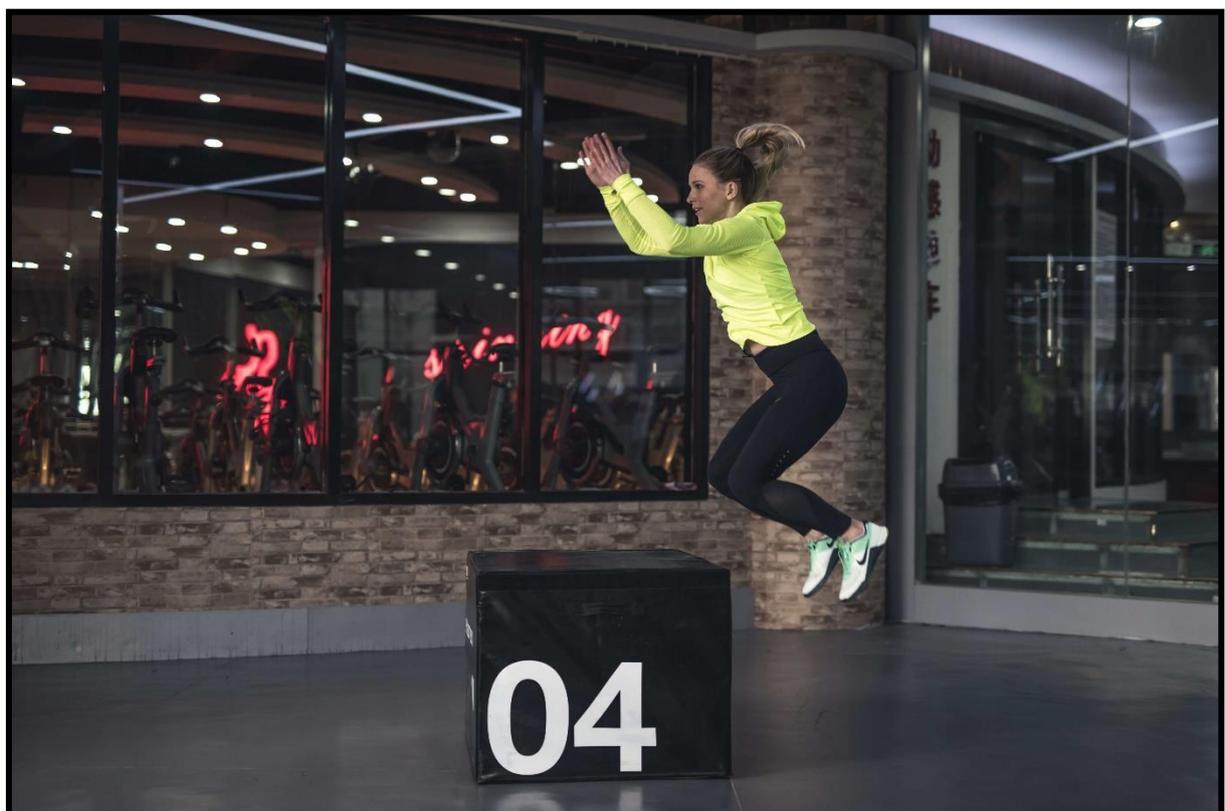
4

HOWDOES CARB  
AIDE POUR LE  
CYCLISME



## Chapitre 4 : Comment le cycle des glucides aide-t-il à la perte de poids ?

Le cycle des glucides peut contribuer à la perte de poids en optimisant la façon dont le corps utilise le carburant. Lorsque vous adoptez ce régime, vous mangez moins de glucides pendant deux jours, puis vous avez un jour où vous mangez plus de glucides. La façon dont vous alternez les jours à forte et faible teneur en glucides varie en fonction de votre activité physique. Vous bénéficiez de l'apport en glucides les jours où vous faites de l'exercice. En revanche, vous bénéficiez d'une alimentation pauvre en glucides si vous n'êtes pas actif.



Lorsque vous vous entraînez, le corps puise dans ses réserves de glucides pour trouver de l'énergie. Cela signifie que vous devez aligner les jours de consommation élevée de glucides avec les jours d'entraînement. Cela signifie que votre corps peut utiliser le carburant de manière optimale. Cela signifie également que l'énergie supplémentaire vous permet de vous entraîner plus longtemps. Vous brûlerez donc plus de calories. Les jours de repos, les glucides peuvent être réduits. Cela réduira le nombre de calories vides que vous consommez et vous aidera à perdre du poids.

Imaginez que votre poids soit de 175 livres. Vous pourriez viser à consommer deux grammes de glucides pour chaque kilo de votre poids lors d'une journée riche en glucides. Cela représente environ 350 grammes. Les jours à faible teneur en glucides, vous pourriez réduire cet apport à environ un gramme par kilo de votre poids. Votre consommation de glucides serait ainsi ramenée à 175 grammes.

Cela ne veut pas dire qu'il y a une quantité fixe de glucides que vous pouvez manger pour chaque type de journée. Cela dépend en grande partie de l'entraînement que vous faites. Cela dépend également de la fréquence de vos séances d'entraînement. Vous trouverez de nombreux conseils en ligne. Cependant, vous devrez adapter votre consommation de glucides à vos propres besoins.

Votre métabolisme diminue ou augmente en fonction de votre apport en macronutriments et en calories. Si vous mangez suffisamment de glucides au bon moment, votre métabolisme est réinitialisé. Cela incite votre corps à

libèrent la leptine et la thyroïde. Ce sont des hormones qui régulent votre poids corporel.

Le régime SAD (Standard American Diet) est très riche en glucides. Cela peut produire un effet négatif, en stimulant trop souvent la libération d'insuline. Il en résulte une prise de poids et le développement de maladies comme le diabète.

Les journées pauvres en glucides encouragent votre corps à utiliser tout son glycogène (glucides stockés). Il se met à brûler des cétones (graisse corporelle) comme carburant. Lorsque les graisses stockées sont brûlées, on perd naturellement du poids.

Chaque plan de régime est différent. Vous devez choisir celui qui correspond à vos propres objectifs. Un régime standard consiste à maintenir votre consommation de glucides à un niveau très bas pendant deux ou trois jours. Il augmente ensuite votre consommation de glucides pendant une journée. Ce jour-là, vous devez pratiquer une activité intense.

Dans le cadre d'un régime pauvre en glucides, votre consommation de glucides doit se situer entre 50 et 150 grammes. Ils doivent provenir de produits laitiers et de légumes non féculents. Lors d'une journée riche en glucides, vous pouvez consommer environ 400 grammes de glucides. Ceux-ci peuvent provenir de féculents, de fruits et de céréales

complètes, ainsi que de produits laitiers et de légumes non féculents.

aw=  
I  
A.  
cC  
.  
ic

5

EXISTE-T-IL  
D'AUTRES  
**AVANTAGES**



## **Chapitre 5 : Le cycle des glucides présente-t-il d'autres avantages ?**

Le principal avantage du cycle des glucides est une perte de poids rapide. Cependant, ce mode d'alimentation offre d'autres avantages que les autres régimes ne proposent pas. Lorsque vous passez d'un régime riche en glucides à un régime pauvre en glucides, vous profitez des avantages offerts par les deux formes de régime. Mieux encore, nombre des inconvénients de ces régimes sont éliminés.

Parmi les avantages du carb cycling, citons l'amélioration de la sensibilité à l'insuline. Cela permet de réduire le risque de développer un diabète de type 2. Il peut également améliorer le taux de cholestérol et renforcer la santé métabolique. Toute personne pré-diabétique, résistante à l'insuline ou déjà atteinte de diabète de type 2 peut bénéficier de ce mode d'alimentation.

De même, les personnes qui résistent à la perte de poids peuvent bénéficier de ce régime. En diminuant l'apport en glucides, la libération d'insuline est également réduite. Cela

permet à l'organisme de brûler rapidement les réserves de glucides et de passer à la combustion des graisses comme source d'énergie. Par conséquent, une perte de poids plus rapide peut être déclenchée.



Pendant la période de réalimentation en glucides plus élevés, les hormones peuvent bénéficier d'effets positifs. Les hormones thyroïdiennes, la leptine et la testostérone peuvent toutes avoir un impact positif. Tous ces facteurs ont un rôle clé à jouer dans la réussite d'un régime sur le long terme. Les hormones jouent un rôle essentiel dans les performances sportives, le métabolisme et la gestion de la faim. Par conséquent, en les contrôlant plus efficacement, on s'assure d'un meilleur fonctionnement.

# CHAPTER 6

**WHAT DO I NEED TO  
REMEMBER ABOUT  
CARB CYCLING?**



## Chapitre 6 : Que dois-je retenir du cycle des glucides ?

Le cycle des glucides n'est pas un mode d'alimentation sans effort. De nombreuses personnes se lancent dans ce régime sans se rendre compte de la quantité de travail que cela implique. La planification est la clé de votre réussite. Pour réussir, vous devez mesurer, compter les grammes et peser. Il existe des applications telles que My Fitness Pal, qui peuvent vous faciliter la vie. Toutefois, si vous souhaitez un régime entièrement planifié, le carb cycling n'est pas fait pour vous. En revanche, si vous préférez les règles et les directives, le carb cycling est un excellent choix.

Vous envisagez de l'essayer ? Alors lisez ce qui suit pour savoir ce que vous devez retenir de ce mode d'alimentation.

### **Faites le bon choix pour vous**

La première étape consiste à s'assurer que votre régime de carbocyclisme est adapté à votre personne. Chacun a des besoins différents en matière d'apport en glucides. Cela signifie qu'il n'y a pas de solution unique pour tous. Vous devez

déterminer votre propre objectif calorique quotidien pour chaque jour. Cela peut être un défi.

Une approche générale à adopter est la suivante :

- Vous voulez perdre du poids ? Multipliez votre poids par dix. C'est le nombre de calories que vous devez vous efforcer de consommer chaque jour.
- Vous voulez maintenir votre poids actuel ? Multipliez votre poids par 12. Vous obtiendrez ainsi le nombre de calories que vous devez consommer quotidiennement.
- Vous voulez prendre du poids ? Multipliez votre poids par 15. Vous obtiendrez ainsi le nombre de calories que vous devez consommer quotidiennement.

Une fois que vous connaissez le nombre de calories à viser, il est temps de passer à l'étape suivante.

Vous devez répartir ces calories entre les trois principaux macronutriments : les graisses, les protéines et les glucides. Les protéines et les glucides fournissent tous deux quatre calories par gramme. Les graisses fournissent neuf calories par gramme.

En plus du cycle des glucides, vous devez viser environ un gramme de protéines pour chaque kilo de votre poids. Le reste doit être constitué de graisses saines.

Lors d'une journée riche en glucides, vous augmenterez le nombre de glucides que vous mangez. Vous augmenterez

également votre apport calorique. Les niveaux de graisses et de protéines resteront les mêmes. Les jours de faible teneur en glucides, vous réduirez votre apport calorique. Là encore, vos niveaux de graisses et de protéines resteront les mêmes.

même. Essentiellement, le carb cycling consiste à réduire votre apport calorique, mais sans en avoir l'impression.

Il est important de se rappeler que si vous maintenez votre consommation de glucides à un niveau trop bas pendant plusieurs jours, vous risquez d'en subir les conséquences. Cela peut se traduire par des envies de glucides, de la fatigue, des problèmes de sommeil, des ballonnements, de l'irritabilité, des sautes d'humeur et de la constipation. Cela s'explique par le fait que votre organisme a épuisé tous les glucides disponibles et qu'il utilise désormais les graisses comme carburant. C'est un phénomène connu sous le nom de "grippe carbonique". Il est temporaire, mais si vous maintenez votre niveau d'hydratation et consommez suffisamment d'électrolytes, il passera rapidement.

Cependant, tout le monde ne peut pas supporter les régimes à base de glucides. Pour certaines personnes, il s'agit d'une façon contre-productive de s'alimenter. Les personnes souffrant de la maladie de Hashimoto ou d'une fatigue surrénalienne peuvent voir leur production d'hormones thyroïdiennes réduite. Cela peut ralentir leur taux métabolique et entraîner une prise de poids.

Les personnes qui allaitent, qui sont enceintes, qui ont des antécédents de troubles alimentaires ou qui sont déjà en sous-

poids doivent éviter ce régime.

## Calories et protéines

Lorsque vous suivez un régime alimentaire à base de glucides, il peut être tentant d'éliminer beaucoup de choses de votre alimentation. Il est important de se rappeler que ce sont uniquement les glucides raffinés qui doivent être supprimés.

Lorsque vous mangez moins de glucides, vous devez veiller à ce que les fibres restent un élément clé de votre alimentation. Une journée pauvre en glucides n'est pas une raison pour oublier les pommes ou les brocolis. Concentrez-vous avant tout sur l'élimination des glucides simples et du sucre de votre alimentation. Les bagels et les muffins peuvent disparaître. Les aliments riches en nutriments et en fibres comme le quinoa, l'avoine, les haricots, les fruits et les légumes doivent rester.

Si vous donnez la priorité aux glucides riches en fibres pendant vos journées sans glucides, vous vous sentirez plus rassasié. Votre taux de cholestérol sera mieux contrôlé et votre microbiome sera plus sain. Cela vous aidera à gérer efficacement votre poids puisque vous ne serez pas tenté de faire des excès. L'inflammation sera également réduite, ce qui aidera à lutter contre l'obésité.

Vous pensez peut-être que vous pouvez perdre plus de poids si vous réduisez considérablement votre apport calorique.

Cependant, vous devez toujours manger suffisamment. Même lors d'une journée pauvre en glucides, vous devez maintenir un apport calorique approprié.

Le cerveau a besoin de glucides pour fonctionner. Plus précisément, il a besoin de glucose pour fonctionner efficacement. S'il n'y a pas de glucose à utiliser, l'organisme doit recourir à une autre source. Il peut finir par utiliser des protéines à cette fin. C'est une mauvaise nouvelle lorsque vous voulez maintenir et développer des muscles maigres. Vous devez donc manger plus de 130 grammes de glucides, même lors d'une journée pauvre en glucides. Le cerveau a besoin d'être nourri pour que vous ne passiez pas toute la journée à marcher dans le brouillard.



N'oubliez pas que la qualité des aliments que vous mangez compte autant que la quantité. Vos journées riches en glucides

ne doivent pas être remplies de frites et de pizzas ! Vous devriez plutôt consommer des céréales complètes. Les pâtes et le pain complets et le riz brun sont des options bien plus saines que les sucres raffinés.

Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous devriez manger, vous devriez consulter un expert. La quantité de glucides dont vous avez besoin varie en fonction de votre constitution. Elle variera en fonction de vos besoins calorifiques, de votre niveau d'activité et du type d'exercice que vous faites. Elle varie également en fonction de votre taille, de votre poids et de votre sexe. Un diététicien peut vous donner une recommandation personnalisée. Cela vous permettra d'obtenir la bonne quantité de carburant dont vous avez besoin pour maximiser vos résultats.

II.I  
I  
D.  
C  
C  
C  
u

7

# TYPES DE VOITURES CYCLISTES



## Chapitre 7 : Types de cycles de glucides

Le cycle des glucides est une approche du régime dans laquelle la consommation de glucides est alternée. Il n'y a pas de règles strictes concernant la base sur laquelle vous faites cela. Certaines personnes alternent quotidiennement, tandis que d'autres alternent sur une base mensuelle ou hebdomadaire. Certaines personnes font de longues périodes de régimes riches, modérés et pauvres en glucides. D'autres varient leur approche au jour le jour.

Cela signifie qu'il n'y a pas un seul type de carb cycling qui convienne à tout le monde. Chacun doit programmer son apport en glucides. Il peut le faire en fonction d'une série de facteurs. Parmi ceux-ci, citons :

- Vos propres objectifs en matière de composition corporelle
- Vos jours de repos et d'entraînement
- Vos réalimentations programmées
- Que vous assistiez à une compétition ou à un événement spécial...

- Le type d'entraînement que vous entreprenez et son intensité
- Votre taux de graisse corporelle

Certaines approches du cycle des glucides impliquent deux jours de faible teneur en glucides suivis d'un jour de forte teneur en glucides. Ce schéma se répète.

Une autre approche consiste à avoir deux jours de consommation élevée de glucides, suivis de deux jours de glucides modérés. Il y aura ensuite trois jours de faible consommation de glucides avant de revenir au début du cycle.

En général, l'apport en protéines reste similaire d'un jour à l'autre. La consommation de graisses, quant à elle, varie en fonction de la consommation de glucides. Les jours à forte consommation de glucides sont généralement synonymes de faible consommation de graisses. Les jours à faible teneur en glucides sont synonymes de forte teneur en graisses.

Une autre approche consiste à ajuster votre consommation de glucides d'une semaine à l'autre. Par exemple, vous pouvez suivre un régime pauvre en glucides pendant 11 jours d'affilée. Vous pouvez ensuite consommer beaucoup de glucides pendant les trois jours suivants avant de revenir au début du cycle.

Il existe même une méthode d'ajustement mensuel. Il s'agit de manger peu de glucides pendant quatre semaines, puis d'avoir une semaine de glucides élevés pendant la cinquième semaine.

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses variantes du cycle des glucides. Cela signifie qu'une certaine expérimentation individuelle et des essais et erreurs seront nécessaires. Avec le temps, vous finirez par trouver la formule qui vous convient.



Voici un bref aperçu des approches les plus courantes du cycle des glucides :

- Une réalimentation importante et peu fréquente. Il s'agit d'augmenter l'apport en glucides toutes les une à deux semaines pendant une phase d'apport faible en glucides.
- Réalimentations modérément fréquentes. Il s'agit d'augmenter l'apport en glucides tous les trois ou quatre jours dans une phase de faible apport en glucides.
- Le cycle stratégique des glucides. Il s'agit de structurer des menus avec un apport modéré en glucides à des intervalles

spécifiques et stratégiques dans une phase d'apport faible en glucides. Lorsque vous suivez cette approche, vous dirigez

loin d'un apport très élevé en glucides. Cela permettra donc à votre métabolisme de rattraper votre apport alimentaire.

- Le cycle des glucides pour gagner du muscle. Quiconque veut gagner de la masse musculaire a besoin d'un surplus calorique. Cependant, lorsque vous consommez trop de calories à long terme, la prise de graisse est presque inévitable. Le cycle des glucides permet d'optimiser la prise de muscle au détriment de la prise de graisse. Comme pour le carb cycling stratégique, les menus doivent être planifiés en fonction de votre emploi du temps hebdomadaire. Cela vous permettra de faire un surplus temporaire de calories pour stimuler les gains de force et de masse maigre.

II.I  
I  
D  
C  
u



QUELS ALIMENTS  
SONT BONS POUR  
UN RÉGIME DE  
CYCLISME EN  
VOITURE ?



## **Chapitre 8 : Quels sont les aliments à privilégier dans le cadre d'un régime de carbocyclisme ?**

Avant de vous lancer dans un régime de carb cycling, vous devez en savoir plus sur ce que sont les glucides. Vous devez également savoir quels sont ceux que vous pouvez consommer dans le cadre de ce type de régime. Les glucides ont souvent une connotation négative. Pourtant, tous les glucides ne sont pas mauvais pour la santé. Les glucides sont essentiels pour fournir de l'énergie. Nous examinons ici de plus près ceux que vous devriez consommer dans le cadre de votre régime alimentaire.

### **Que sont les bons glucides ?**

Avec les graisses et les protéines, les glucides sont l'un des trois principaux macronutriments. Les glucides sont nécessaires pour fournir de l'énergie au cerveau et au corps. Chaque fois que vous mangez des glucides, ils sont décomposés en sucres pendant la digestion. Ces sucres sont ensuite absorbés dans la

circulation sanguine. En réponse à l'augmentation du taux de sucre dans le sang, le corps libère de l'insuline. Celle-ci est nécessaire pour transporter le sucre (appelé glucose à ce stade) vers les cellules. Cela permet un regain d'énergie rapide

pour alimenter l'activité. Les glucides sont également stockés dans le foie et les muscles sous forme de glycogène. Il s'agit d'un type de glucose stocké. Cependant, l'excès de glucose est également stocké sous forme de graisse. C'est pourquoi de nombreuses personnes pensent que les glucides sont mauvais pour elles.

Les glucides ne sont pas tous égaux. Il existe trois principaux types de glucides : les fibres, l'amidon et le sucre. Le sucre est de loin le type le plus simple. Les fibres et l'amidon sont tous deux des glucides complexes. Cela signifie qu'ils sont plus difficiles à décomposer dans l'organisme. Cela prend plus de temps et vous vous sentirez donc rassasié plus longtemps lorsque vous mangez des glucides complexes. Les glucides transformés ou raffinés sont moins fibreux et moins riches en amidon. Ils sont plus sucrés et ont une valeur nutritionnelle moindre.



Les glucides transformés peuvent être supprimés de votre régime alimentaire lorsque vous suivez un cycle de carburants. Cependant, les aliments complets riches en glucides doivent rester dans votre alimentation. Les pommes de terre et les légumes féculents comme les carottes et les courges sont des glucides complexes qui sont bons pour la santé. Les céréales complètes comme le riz brun et le quinoa et les légumineuses comme les lentilles et les haricots sont également de bons choix. Même les aliments contenant des sucres naturels, comme le lait et les fruits, ont leur place dans les régimes à base de glucides.

Ces aliments complets ont des mérites nutritionnels. Ils contiennent des minéraux et des vitamines essentiels. Par conséquent, bien que le mot "glucides" produise souvent des images d'aliments sucrés et mauvais pour la santé, ce n'est pas toujours le cas. Les glucides complexes ont un rôle essentiel à jouer dans l'adoption d'un mode de vie sain.

Bien sûr, cela ne signifie pas que tous les glucides peuvent être inclus dans un régime à base de glucides. Certains doivent toujours être évités, sauf en tant que friandises occasionnelles. Pourtant, il existe de nombreuses sources saines de glucides qui contiennent de nombreux minéraux, vitamines et fibres bénéfiques. Elles sont également très savoureuses. Par conséquent, lorsque vous planifiez le menu d'une journée riche

en glucides, vous ne devez pas y voir une excuse pour vous gaver de biscuits. Concentrez-vous plutôt sur des choix sains de glucides complexes.

Voici quelques bons glucides recommandés :

- Les céréales complètes - les céréales non modifiées présentent de nombreux avantages pour la santé. Elles sont très saines et comprennent le quinoa, l'avoine et le riz brun.
- Légumes - tous les légumes ont une teneur différente en minéraux et en vitamines. Vous devriez manger beaucoup de couleurs différentes pour obtenir le bon équilibre.
- Des fruits non transformés - comme les légumes, tous les fruits sont uniques. Les baies sont particulièrement saines car elles ont une faible charge glycémique et une forte teneur en antioxydants.
- Légumineuses - ces glucides complexes sont digérés lentement. Elles sont riches en minéraux et en fibres.
- Les tubercules - patates douces et pommes de terre blanches - sont également des glucides complexes. Ils sont digérés lentement et vous vous sentirez rassasié plus longtemps.

Comment identifier les bons glucides ? Ils le seront :

- Riche en fibres
- Non transformé, sans ingrédients naturels enlevés
- Lenteur de la digestion

Les mauvais glucides, par contre, le seront :

- Présents dans les aliments très transformés

- Riche en sucre

- contenant de la farine blanche
- Faible teneur en fibres

Quels seraient de bons exemples de glucides à consommer à chaque étape de votre programme de carb cycling ?

Un jour sans glucides, vous devez manger :

- Les légumes riches en fibres comme les asperges, les légumes verts à feuilles, les champignons et les brocolis.
- Protéines maigres
- Les bonnes graisses

Vous devez éviter de manger :

- Les glucides amylicés. Ils comprennent l'avoine, le riz, les pommes de terre et les céréales. Ils comprennent également les légumes riches en amidon comme la courge, le potiron, la courgette et les haricots. Votre consommation totale de glucides doit être inférieure à 25 grammes par jour. Tous ces glucides doivent provenir de légumes riches en fibres.

Les jours de faible teneur en glucides, vous devez manger :

- Légumes fibreux
- Deux à trois portions d'amidon. Tous doivent provenir de sources propres comme les patates douces, le riz brun, les

fruits, les féculents, etc.

des légumes et de l'avoine. Ils doivent être exempts de produits laitiers, de soja et de gluten. Les glucides riches en amidon doivent être consommés après l'entraînement pour obtenir les meilleurs résultats.

Les jours de forte consommation de glucides, vous devez manger :

- Jusqu'à 200 grammes de glucides pour une femme ou 300 grammes pour un homme. La quantité totale variera en fonction de votre niveau d'activité et de votre taille.
- Beaucoup de protéines maigres.
- Beaucoup de graisses saines.

Les journées riches en glucides ne doivent pas être une excuse pour se goinfrer. Ils sont un moyen de réinitialiser systématiquement vos hormones de combustion des graisses et de construction musculaire. La plupart des graisses doivent provenir d'une source propre. Cependant, si vous devez tricher, assurez-vous de le faire pendant l'une de ces journées riches en glucides.

Certaines personnes pensent à tort que les aliments comme les pâtes sont interdits dans les régimes à base de glucides. Ce n'est pas tout à fait vrai. Si vous imposez des limites à un aliment, vous ne ferez qu'en abuser davantage. Vous pouvez manger des aliments comme les pâtes.

Cependant, si vous devez manger des féculents qui contiennent peu de fibres et de micronutriments, vous devez le faire de manière stratégique. Vous ne devez les consommer qu'après avoir fait de l'exercice. En effet

vosre sensibilité à l'insuline sera la plus élevée à ce moment-là. Vosre corps sera donc en mesure de les utiliser au mieux à ce moment-là. Ils sont moins susceptibles d'être transformés en graisses dans le corps et d'être stockés.

## **Bonnes graisses et protéines**

Lors d'une journée riche en glucides, vous devez vous concentrer sur les glucides complexes. Vous devez éviter les glucides simples. Les glucides complexes vous aident à rester rassasié plus longtemps. Ils contiennent tous plus de nutriments et de vitamines. Lors d'une journée sans glucides, vous ne pouvez pas vous contenter de supprimer les féculents et le sucre. Vous devez remplacer les calories manquantes que vous obtenez habituellement des glucides par autre chose. Les bonnes graisses sont un bon substitut.

Bien sûr, toutes les graisses ne sont pas de bonnes graisses. Le cycle des glucides est différent du régime céto. Dans le mode de vie céto, la consommation de toutes les graisses est encouragée. Même les sources de graisses saturées, comme le fromage et le bacon, peuvent être consommées librement. Dans un régime de carb cycling, ces sources doivent être évitées. Les bonnes graisses axées sur les acides gras oméga-3 peuvent être

consommées librement. Vous pouvez les trouver dans des sources saines telles que les avocats, les graines de chia, le poisson et les olives.

Les experts recommandent souvent d'utiliser des triglycérides à chaîne moyenne, comme l'huile MCT, dans le cadre d'un régime de carb cycling. Celles-ci stimulent vos fonctions neurologiques même les jours où vous ne mangez pas de glucides.

En plus des bonnes graisses, vous devez vous assurer de manger beaucoup de protéines maigres. Les protéines ne contiennent pas de glucides. Elles peuvent donc être consommées librement, même lors d'une journée sans glucides. Les œufs, le poulet maigre et le poisson sont tous de bons choix. Ils vous aideront à vous sentir rassasié tout en stimulant la croissance musculaire.

Ill  
I  
D.  
:C  
:C  
u



# SAMPLE CARB CYCLISM E PROGRAM MES



# Chapitre 9 : Exemples de programmes de carbocyclisme

Comme nous l'avons déjà souligné, il existe de nombreux types de programmes de carbocyclisme. Il est donc difficile de décider comment vous allez vous y prendre pour commencer. Si vous êtes prêt à mettre en place votre propre programme de carbocyclisme, voici quelques exemples de régimes. Ils vous aideront à déterminer ceux qui vous conviennent le mieux.

Deux des programmes les plus populaires sont :

- Le programme High/Low
- Le programme High/Medium/Low

Examinons d'abord le programme High/Low.

Cette méthode consiste à avoir une journée riche en glucides puis une journée pauvre en glucides. Une journée riche en glucides implique de manger plus de 150 grammes de glucides. Une journée pauvre en glucides implique de manger moins de 100 grammes de glucides. Les mesures et les besoins exacts varient en fonction de chaque personne suivant un régime.

Toutefois, imaginons que nous planifions un programme pour un homme de 29 ans. Imaginons qu'il pèse

Il pèse 190 livres et mesure 5 pieds 8 pouces. Le nombre total de calories dont il a besoin pour maintenir son poids est de  $190 \times 15$ , soit 2850. Il fait également de la musculation trois jours par semaine. Nous allons examiner quelques programmes adaptés à ses statistiques pour atteindre différents objectifs.

Tout d'abord, examinons un programme qui lui conviendrait s'il voulait perdre de la graisse.

Avec cet objectif en tête, il aurait besoin de trois jours de régime riche en glucides. Il s'agirait d'un apport calorique correspondant au niveau d'entretien. Il doit ensuite enchaîner avec quatre jours d'alimentation pauvre en glucides. Ces quatre jours seraient tous inférieurs de 600 calories à ce chiffre d'entretien. Il choisit ses trois jours de musculation comme jours riches en glucides. Les jours sans entraînement seraient les jours à faible teneur en glucides.

Son programme ressemblerait donc à ceci :

Apport du jour d'entraînement -  
2850 calories Apport en protéines -  
190 grammes Apport en glucides -  
375 grammes Apport en lipides - 65  
grammes

Apport le jour de repos - 2250  
calories Apport en protéines - 190  
grammes

Apport en glucides - 100 grammes

Apport en lipides - 120 grammes

Son déficit total en calories chaque semaine serait de  $600 \times 4$ , soit 2400 calories. Cela lui permettrait de perdre un peu moins d'un kilo de graisse par semaine. Même si cela ne semble pas impressionnant, il est important de se rappeler que la perte rapide de graisse n'est pas le seul objectif. Plus la perte de graisse est rapide, plus le risque de perdre des muscles est grand. C'est le contraire de l'objectif du carb cycling.

Et si cette même personne voulait essayer le carb cycling pour prendre du muscle ?

Dans ce cas, son apport calorique doit être légèrement ajusté. Il a besoin d'un surplus de calories dans ce cas. Cela l'aidera à récupérer après une séance d'entraînement. Cela favorisera également la croissance des tissus musculaires. Son objectif est d'avoir un surplus de 300 calories les jours d'entraînement. Les jours où il consomme peu de glucides, il reste à l'apport d'entretien recommandé. Son programme ressemblerait donc à ceci :

Apport du jour d'entraînement -

3150 calories Apport en protéines -

190 grammes Apport en glucides -

440 grammes Apport en lipides - 70  
grammes

Apport du jour de repos - 2850  
calories Apport en protéines - 190  
grammes Apport en glucides - 300  
grammes Apport en lipides - 100  
grammes

Vous remarquerez probablement que l'apport en glucides lors d'une journée pauvre en glucides est étonnamment élevé. Plus tôt, nous avons dit que l'apport en glucides d'une journée pauvre en glucides devait être inférieur à 100 grammes. Or, dans ce cas, la personne a une dépense énergétique élevée. Il est donc important d'éviter l'excès de graisse. Les graisses peuvent être stockées facilement lorsqu'il y a un surplus calorique. Il est donc important d'éviter de manger trop de graisses pour ne pas en prendre. Parallèlement, les glucides sont essentiels pour reconstituer le glycogène musculaire et favoriser la récupération. Cela favorise les performances à l'entraînement.

Dans le cadre de ce programme, l'individu réduit les glucides, mais pas de façon aussi radicale qu'il le ferait pour perdre du poids.

Certaines personnes trouvent que le fait de maintenir l'apport en glucides à moins de 100 g les jours où elles sont pauvres en glucides les aide à rester plus minces. Cependant, l'apport

calorique doit être maintenu au même niveau dans l'ensemble, même les jours de repos. Cela permettra de maintenir un excédent calorique net sur l'ensemble de la semaine.

Qu'en est-il de la méthode haute/moyenne/basse ?

Il s'agit d'avoir un jour riche en glucides, puis un jour moyennement riche en glucides. Enfin, un jour à faible teneur en glucides suivra. Le cycle se répétera ensuite. Une journée riche en glucides implique de manger plus de 150 grammes de glucides. Une journée à teneur moyenne en glucides implique de manger entre 100 et 150 grammes de glucides. Une journée pauvre en glucides implique de manger moins de 50 grammes de glucides.



Maintenant, imaginons notre diététicienne. Il s'agit d'une femme de 31 ans qui mesure 1,5 mètre. Elle pèse 150 livres et s'entraîne trois jours par semaine en faisant de la musculation. Le total de ses calories d'entretien est de  $150 \times 15$  (2250).

Si elle veut perdre de la graisse, voici un exemple de plan de régime alimentaire pour elle.

Elle devrait avoir deux jours d'apport riche en glucides. L'apport calorique sera fixé à son niveau d'entretien de 2250 calories. Pendant ses deux jours de consommation moyenne de glucides, son apport calorique sera inférieur de 300 calories à ce niveau. Pendant ses deux jours de régime pauvre en glucides, son apport calorique sera inférieur de 600 calories à son niveau d'entretien. Plutôt que d'aligner les jours riches en glucides sur les jours d'entraînement, l'apport est : échelonné. L'entraînement doit être effectué les jours à teneur moyenne et élevée en glucides, et non les jours à faible teneur en glucides.

Son programme ressemblera donc à ceci :

Journée riche en glucides - 2250  
calories Apport en protéines - 150  
grammes Apport en glucides - 245  
grammes Apport en lipides - 75  
grammes

Apport journalier moyen en glucides -  
1950 calories Apport en protéines - 150  
grammes Apport en glucides - 150  
grammes

Apport en graisses - 80 grammes  
Apport journalier pauvre en  
glucides - 1650 calories Apport en  
protéines - 150 grammes Apport en  
glucides - 50 grammes

Apport en graisses - 95 grammes

Au cours de la semaine, le plan pourrait ressembler à ceci :

Lundi - jour d'entraînement - riche en

glucides Mardi - jour d'entraînement -

moyennement riche en glucides

Mercredi - jour de repos - faible en

glucides Jeudi - jour d'entraînement -

riche en glucides Vendredi - jour de

repos - moyennement riche en glucides

Samedi - jour de repos - faible en

glucides

Dimanche - jour de repos - faible en glucides

Si le même individu voulait gagner du muscle grâce au cycle des glucides, le plan serait différent. Un surplus calorique sera nécessaire pour que le tissu musculaire puisse se développer et récupérer. Par conséquent, un surplus de 200 calories sera nécessaire les jours d'entraînement. Les jours de repos, elle devra manger le nombre de calories nécessaires à son entretien.

Son programme ressemblera donc à ceci :

Journée riche en glucides - 2450

calories Apport en protéines - 150

grammes Apport en glucides - 340

grammes Apport en lipides - 55

grammes

Apport journalier moyen en glucides -  
2450 calories Apport en protéines - 150  
grammes Apport en glucides - 240  
grammes  
Apport en graisses - 100 grammes

Journée à faible teneur en glucides -  
2250 calories Apport en protéines -  
150 grammes Apport en glucides -  
150 grammes Apport en lipides - 115  
grammes

Vous avez peut-être remarqué que les besoins journaliers en glucides moyens sont plus élevés que ceux suggérés précédemment. Les mêmes raisons s'appliquent dans ce cas que dans l'exemple précédent. Dans de telles circonstances, une consommation excessive de graisses alimentaires peut entraîner le stockage des graisses. Par conséquent, éviter de manger trop de graisses aide à prévenir la prise de graisse. Les glucides sont essentiels à la récupération et à la reconstitution du glycogène musculaire. Cela permet d'améliorer les performances à l'entraînement.

La personne dont il est question ici est toujours en train de suivre un cycle de carburants. Cependant, son plan n'est pas aussi radical que s'il s'agissait de perdre de la graisse. Si vous

utilisez cette méthode pour gagner de la masse musculaire, vous pouvez ajuster les nombres de glucides et de lipides en fonction de vos besoins.

Certaines personnes trouvent que si elles limitent leurs glucides à moins de 100 g les jours de repos, elles restent plus minces. Cela peut fonctionner pour vous, mais vous devrez...

Votre apport calorique doit rester au niveau d'entretien même les jours de repos. Cela vous permettra d'avoir un excédent calorique global pendant la semaine.

Le nutriment clé pour maintenir et gagner du muscle est la protéine. Néanmoins, elle ne doit pas être exceptionnellement élevée, que vous souhaitiez gagner du muscle ou réduire la graisse. L'idéal est de consommer 1 g de protéines pour chaque kilo de votre poids corporel. Les totaux de lipides et de glucides sont également importants. Cependant, ils peuvent être adaptés à votre dépense énergétique et à vos préférences.

Et si vous voulez maintenir votre poids corporel ? Vous pouvez toujours atteindre cet objectif grâce au cycle des glucides. Il vous suffit de choisir l'une des méthodes ci-dessus. Vous ajustez ensuite votre consommation les jours de repos et les jours d'entraînement, afin qu'elle s'équilibre au cours de la semaine. Une façon de procéder consiste à consommer 200 calories de plus que votre niveau d'entretien recommandé les jours d'entraînement. Le jour de repos, vous devez consommer 200 calories de moins que ce chiffre. Ainsi, si votre apport d'entretien est de 2 500 calories, vous en consommerez 2 700 les jours d'entraînement et 2 300 les jours de repos.

w  
o  
o  
c  
c  
u

# 10

COMMENT  
COMMENCER  
LE CARB  
CYCLING ?



# Chapitre 10 : Comment commencer le cycle des glucides ?

Bien que l'idée du carb cycling soit séduisante, il est difficile de savoir comment s'y prendre. Ce mode d'alimentation peut être assez complexe. Vous devez donc en savoir le plus possible sur les glucides et leur fonctionnement dans l'organisme. Vous devez également savoir comment choisir le régime alimentaire qui vous convient le mieux.



Les informations que nous avons fournies dans les chapitres précédents vous aideront à déterminer le programme qui vous convient. Toutefois, vous pourriez probablement bénéficier de quelques conseils d'experts pour prendre un bon départ. Voici quelques bons conseils pour vous mettre sur la bonne voie.

Tout d'abord, nous allons voir comment éviter les principaux pièges du carb cycling. Voici quelques-uns des plus courants :

- Se concentrer uniquement sur les glucides en ignorant les autres macros. Certaines personnes sont déroutées par l'appellation "carb cycling". Il s'agit d'un terme mal choisi. Le cycle des glucides ne concerne pas seulement les glucides. Il s'agit d'équilibrer votre apport calorique au cours de la semaine. Si l'apport en glucides est réduit un jour de repos, il faut manger plus de protéines et de graisses pour compenser. Ce n'est qu'en procédant ainsi que la perte de graisse peut être maintenue à long terme.

Vous devez d'abord connaître le nombre de calories que vous devez consommer pour maintenir votre poids. Cela vous permet de planifier l'ajustement de votre apport en fonction de chaque jour de repos ou d'entraînement. Un jour de repos, réduisez de 10 à 20 % votre apport calorique en glucides, mais n'augmentez pas votre consommation de protéines ou de graisses. Chaque gramme de glucides

contient quatre calories. Par conséquent, si vous mangez deux

mille calories par jour, réduisez votre consommation de glucides de 50 grammes les jours de repos.

- Votre apport calorique varie trop. La règle des 10 % à 20 % s'applique spécifiquement aux glucides. Cependant, vous ne devriez jamais avoir plus de 33 % de différence dans la quantité totale de calories consommées au cours de la semaine. Une trop grande variation nuit à la récupération. Il est également plus difficile d'adhérer au régime de carb cycling. Vous pouvez y remédier en consommant au moins 68 % de votre apport énergétique habituel les jours où vous avez peu de glucides.
- Tu te sers de tes journées riches en glucides comme d'un jour de triche. Les jours riches en glucides ne sont pas une excuse pour manger tout ce que vous voulez. Si vous le faites régulièrement, des habitudes alimentaires malsaines commencent à s'installer. Vous pouvez y remédier en vous concentrant principalement sur des aliments denses en nutriments.

Mangez plus d'aliments complets comme l'avoine et les pommes de terre les jours où vous êtes riche en glucides. Mangez plus de noix et d'œufs les jours où vous êtes pauvre en glucides. Vous vous sentirez rassasié, mais vous ne ruinerez pas votre régime général.

Maintenant que vous savez ce qu'il faut éviter, voici quelques conseils pour tout programme de carb cycling.

- Basez l'approche diététique choisie sur votre niveau d'activité et vos besoins caloriques de base.

- Choisissez vos jours de réalimentation bien à l'avance.
- Respectez toujours votre régime jusqu'à votre jour de réalimentation.
- Prenez toutes vos décisions en fonction du résultat. Différentes stratégies de réalimentation fonctionnent mieux pour différents types de corps. Vous devriez faire des tests de composition corporelle pour vérifier que vous êtes sur la meilleure voie pour vous.
- Faites de l'exercice pendant vos jours de réalimentation. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats en termes de composition corporelle.
- Les jours de réalimentation, mangez plus de glucides le matin et aux heures où vous faites une activité physique importante.
- Les jours de faible teneur en glucides, mangez plus de légumes verts à feuilles. Ils sont pratiquement exempts de calories mais ajoutent du volume à votre assiette. Vous trouverez qu'une assiette bien remplie est plus satisfaisante.
- Consommez des graisses complètes les jours où vous êtes

pauvre en glucides. Les poissons d'eau froide, les noix, le beurre d'herbe, les œufs, l'avocat et l'huile de coco sont tous de bons choix.

- Mesurez vos glucides et vos lipides. Cela vous aidera à suivre le nombre de calories que vous consommez. Lors d'une journée normale, mesurez également vos glucides. Souvent, nous sous-estimons la quantité de protéines que nous mangeons et surestimons la quantité de graisses et de glucides.
- Ne réduisez pas les glucides sans manger plus de graisses. Votre corps a besoin de graisses ou de glucides pour se fournir en énergie. Cela signifie que vous devrez faire le plein d'énergie pour la journée d'une manière ou d'une autre.
- Évitez de sauter des repas. Vous pourriez être tenté d'éviter de manger pour perdre plus de poids les jours de régime normal ou faible en glucides. Ce n'est pas une bonne idée. En effet, votre corps risque de détruire davantage de muscles.
- Évitez d'improviser. Décider d'essayer le carb cycling est très différent de la réalité. Vous devez être dévoué et tenir un registre détaillé de vos apports à chaque repas. Vous devrez le faire tous les jours pendant des semaines. Il est impossible de regarder un ingrédient et de connaître sa teneur en calories et en macronutriments. Vous devrez donc les mesurer et les enregistrer en conséquence. Des applications telles que MyPlate et My Fitness Pal sont très

utiles pour cela.

- Choisissez toujours des aliments qui favorisent votre bien-être général, même les jours où vous consommez beaucoup de glucides. D'énormes monticules de pâtes et de pain blanc, des litres de boissons sucrées et des tonnes de gâteaux n'aideront pas votre santé. Optez plutôt pour des glucides complexes et riches en fibres. Le quinoa, le pain complet et les flocons d'avoine sont tous rassasiants et satisfaisants. Ils sont également bons pour la santé.
- Faites-vous plaisir à l'occasion. Ce n'est pas parce que vous devez manger sainement la plupart du temps que vous ne devez jamais vous faire plaisir. Si vous vous interdisez de manger des desserts ou des bagels, vous finirez par en avoir envie. Par conséquent, vous finirez par tricher davantage et ruiner votre régime. Cela pourrait également conduire à une relation dommageable avec l'alimentation et la nourriture au fil du temps. Si vous choisissez des glucides complexes la plupart du temps, vous pouvez manger un biscuit ou une barre chocolatée de temps en temps.
- Parlez à un expert. La nutrition peut être un sujet complexe, nuancé pour chacun. Travailler en étroite collaboration avec un professionnel peut donc être une bonne idée. Un nutritionniste sera en mesure d'établir un plan de régime personnalisé en fonction de vos besoins. Il

sera adapté à vos caractéristiques, à vos objectifs et à votre niveau d'activité. Vous aurez ainsi la garantie d'obtenir tous les bons nutriments tout en atteignant les résultats que vous avez choisis.

# Conclusion

Comme vous pouvez le constater, le carb cycling présente de nombreux avantages. Néanmoins, ce n'est pas un régime alimentaire pour tout le monde. Vous devez être dévoué et engagé envers vos objectifs pour le mener à bien.

Le cycle des glucides est idéal pour tous ceux qui savent ce qu'ils veulent obtenir de leur régime. Il y a cependant quelques éléments à prendre en compte avant de commencer. Vous devez connaître votre apport calorique d'entretien. Cet apport est fonction de votre niveau d'activité, de votre sexe, de votre âge et de votre taille. Une fois ce chiffre obtenu, vous devez l'associer au résultat que vous souhaitez obtenir. Il est alors relativement simple d'élaborer le régime qui vous convient.

Que vous souhaitiez perdre du poids, gagner en muscle ou les deux, le carb cycling pourrait être idéal pour vous. Si vous avez récemment perdu du poids et que vous souhaitez le maintenir, il peut également vous être utile. Il vous suffit de choisir le bon programme de carb cycling en fonction de votre emploi du temps. Alignez vos journées riches et pauvres en glucides sur

votre niveau d'activité et vos objectifs physiques. Vous pouvez ensuite utiliser les informations fournies dans ce guide pour choisir les aliments qui vous conviennent.

N'oubliez pas que vous devez choisir le bon apport alimentaire chaque jour lorsque vous faites du carb cycling. Vous ne pouvez pas vous laisser aller à manger des aliments sucrés et des féculents quand vous en avez envie. Vous pouvez certes vous faire plaisir de temps en temps, mais vous devez surtout vous concentrer sur les glucides complexes. Il est également important de veiller à ce que votre consommation de protéines et de graisses reste constante tous les jours de la semaine.

Avec la bonne approche, vous pourriez découvrir que le carb cycling est la solution de perte de poids que vous recherchez.