

Les réflexes pour conserver du muscle

Pourquoi cette fiche ? Votre traitement réduit fortement l'appétit et provoque une perte de poids importante. Sans précautions, 25 à 40 % de cette perte peut provenir de vos muscles, pas seulement de votre graisse. Trois réflexes simples réduisent ce risque : manger suffisamment de protéines, faire de la musculation, et suivre votre composition corporelle.

NUTRITION : protéines en priorité

1	<p>Calculez votre objectif protéines</p> <p>Minimum : 1,2 g de protéines par kilo de poids corporel par jour. Idéalement 1,5 g/kg/jour. Exemple : 80 kg = 96 à 120 g/jour. 100 kg = 120 à 150 g/jour.</p>
2	<p>Commencez chaque repas par les protéines</p> <p>Mangez d'abord la viande, le poisson, les oeufs ou les laitages, avant les légumes et les féculents. Si votre appétit est réduit, ce sont les protéines qui doivent rester dans l'assiette.</p>
3	<p>En cas de nausées, adaptez la forme</p> <p>Protéines liquides ou semi-liquides : yaourt, lait, boisson protéinée, oeufs brouillés, fromage blanc. Fractionnez en 4-5 petits repas. Mangez lentement (20 min). Séparez solides et liquides.</p>

Repères pratiques : sources de protéines

Aliment	Portion	Protéines	Astuce
Blanc de poulet	150 g (cru)	~33 g	Facile en lot, froid ou chaud
Saumon / cabillaud	150 g (cru)	~30 g	2 à 3 fois par semaine
Oeufs entiers	3 oeufs	~21 g	Brouillés si nausées
Fromage blanc 0 %	250 g	~20 g	En collation ou dessert
Yaourt grec	200 g	~18 g	Bien toléré en général
Protéine en poudre	30 g (1 dose)	~24 g	Lactosérum ou caséine
Lentilles cuites	200 g	~18 g	Complément végétal
Thon en conserve	1 boîte (130 g)	~30 g	Pratique, longue conservation
Crevettes	200 g (décortiquées)	~40 g	Très riches, peu grasses
Steak haché 5 %	125 g (cru)	~26 g	Rapide à cuisiner
Cottage cheese	200 g	~22 g	Texture légère, bonne tolérance
Tofu ferme	200 g	~20 g	Alternative végétale
Sardines en conserve	1 boîte (120 g)	~22 g	Aussi riche en oméga-3 et calcium

Exemple de journée pour ~116 g de protéines :

Petit-déjeuner : 3 oeufs brouillés + 1 yaourt grec (39 g)

Déjeuner : 150 g blanc de poulet + légumes + féculents (33 g)

Collation : 250 g fromage blanc (20 g)

Dîner : 120 g saumon + salade (24 g)

ENTRAÎNEMENT : 2 à 3 séances par semaine

L'objectif : envoyer à votre corps le signal de **conserver ses muscles** pendant la perte de poids. Sans ce signal, votre organisme puise dans le tissu musculaire. Choisissez la version qui vous convient. **Cliquez sur le nom de chaque exercice pour en voir l'exécution en images.**

VERSION A : deux haltères uniquement

Un jeu de deux haltères réglables suffit. Commencez léger, augmentez progressivement.

Exercice (cliquez pour voir)	Séries x Rép.	Repos	Cible
Goblet squat	3 x 12	90 sec	Cuisses, fessiers
Fentes avec haltères	3 x 10/jambe	60 sec	Cuisses, fessiers, équilibre
Rowing haltère un bras	3 x 10/côté	60 sec	Dos, biceps
Développé haltères couché	3 x 10	90 sec	Pectoraux, épaules, triceps
Développé haltères épaules	2 x 12	60 sec	Épaules, triceps
Soulevé de terre roumain	3 x 10	90 sec	Ischio-jambiers, fessiers, dos

VERSION B : poids du corps uniquement

Zéro matériel. Chez vous, en vacances, partout. Augmentez les répétitions ou ralentissez le mouvement pour progresser.

Exercice (cliquez pour voir)	Séries x Rép.	Repos	Cible
Squat poids du corps	3 x 15	60 sec	Cuisses, fessiers
Fentes alternées	3 x 10/jambe	60 sec	Cuisses, fessiers, équilibre
Pompes (ou sur genoux)	3 x 8-12	60 sec	Pectoraux, épaules, triceps
Rowing inversé sous table	3 x 10	60 sec	Dos, biceps
Pont fessier au sol	3 x 15	60 sec	Fessiers, ischio-jambiers
Gainage planche	3 x 30 sec	45 sec	Tronc, stabilité

Les 4 règles :

- **Progression** : augmentez la charge ou les répétitions d'une séance à l'autre.
- **Régularité** : 2 séances/semaine valent mieux que 5 une semaine puis zéro la suivante.
- **Récupération** : 48 h minimum entre deux séances pour les mêmes muscles.
- **Premières séances** : faites-vous accompagner (kiné, éducateur sportif, coach).

VOCABULAIRE : comprendre votre programme

Si la musculation est nouvelle pour vous, voici les termes utilisés dans les tableaux ci-dessus.

Terme	Signification
Répétition (rép.)	Un mouvement complet de l'exercice, du début à la fin. Exemple : descendre et remonter une fois en squat = 1 répétition.
Série	Un groupe de répétitions exécutées sans pause. « 3 x 10 » signifie 3 séries de 10 répétitions, avec un repos entre chaque série.
Repos	Le temps de pause entre deux séries. Pendant ce temps, vous respirez, vous récupérez, et vous préparez la série suivante.
Charge	Le poids utilisé (haltères, poids du corps, machine). La bonne charge : les 2 dernières répétitions doivent être difficiles mais réalisables avec une bonne technique.
Progression	Augmenter légèrement la difficulté d'une séance à l'autre : ajouter 1 à 2 répétitions, ou 0,5 à 1 kg, ou ralentir le mouvement.
Exercice polyarticulaire	Un mouvement qui sollicite plusieurs articulations et groupes musculaires en même temps (squat, pompes, rowing). Plus efficace qu'un exercice d'isolation pour préserver la masse musculaire.
Tempo	La vitesse d'exécution du mouvement. Contrôlez la descente (2-3 secondes), marquez une légère pause en bas, puis remontée dynamique. Ne jamais lâcher la charge.
Échauffement	5 minutes de mouvements légers avant la séance (marche rapide, rotation des articulations, 1 série légère de chaque exercice). Réduit le risque de blessure.

MODE DE VIE : les réflexes complémentaires

4	Hydratation et fibres 1,5 à 2 litres d'eau/jour et 25 à 30 g de fibres (légumes, fruits, céréales complètes). La constipation est fréquente sous GLP-1. Psyllium (5 à 10 g/jour) en complément si besoin.
5	Surveillance des carences Bilan à l'initiation puis tous les 6 mois : NFS, ferritine, vitamine D, magnésium, vitamine B12. La réduction de l'apport alimentaire expose aux carences même quand on mange « équilibré ».
6	Composition corporelle, pas seulement le poids Mesure d'impédancemétrie ou DXA au démarrage puis tous les 3 mois. La balance ne distingue pas graisse et muscle. Plateau de poids + perte de tour de taille = bon signe.
7	Ne pas arrêter sans avis médical L'arrêt entraîne une reprise moyenne des 2/3 du poids perdu. Si vous avez maintenu vos muscles, la reprise sera surtout grasseuse (moins grave). Discutez avec votre médecin avant de modifier le traitement.

Signaux d'alerte à signaler à votre médecin :

- Perte de poids supérieure à 1 kg/semaine de façon prolongée
- Fatigue inhabituelle, faiblesse musculaire, difficulté à monter les escaliers
- Nausées persistantes empêchant de manger correctement (surtout les protéines)
- Perte de poids sans perte de tour de taille (fonte musculaire probable)

Sources : Consensus international Clinical Nutrition (2025) · Peralta-Reich et al., ECO 2025 · Haines et al., ENDO 2025 · Wilding et al., NEJM 2021 (STEP-1) · Revue Cochrane (2025) · HAS, ANSM, OMS (2025)

Auteur : Théo · [Fitnessmith.fr](https://www.fitnessmith.fr) · Auteur du [livre Super Fit \(éditions Eyrolles\)](#)

Cette fiche ne remplace pas l'avis de votre médecin.



MON LIVRE EST DISPONIBLE CHEZ :

