

Le guide des compléments alimentaires

Ce qui fonctionne vraiment, ce qui relève du marketing, et comment construire ton stack selon ton objectif. Dosages réels, formes assimilables, moments de prise.

7 chapitres Dosages réels Stacks par objectif Environ 25 min de lecture Également disponible en PDF

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Chaque complément est traité de la même façon : à quoi il sert, le dosage qui fonctionne vraiment, la forme à choisir, le moment de la prise, et les erreurs qui annulent l'effet.

Tu n'as pas à tout appliquer. Commence par le chapitre 2, les fondations. Le reste se construit par-dessus, une couche à la fois.

SEPT CHAPITRES

01 À quoi servent les compléments

02 Compléments santé, les indispensables

03 Musculation, masse et force

04 Sèche et perte de graisse

05 Les compléments inutiles

06 Tableau récapitulatif par objectif

07 Construire ton stack

6

compléments réellement très efficaces, sur des dizaines vendus

1 000+

études sur la créatine, le complément le plus documenté

3,2 g

de bêta-alanine par jour, le seuil sous lequel il ne se passe rien

CHAPITRE 1

À quoi servent les compléments

Dans un monde idéal, l'alimentation et le mode de vie suffiraient à couvrir les besoins. Assez de vitamines, de minéraux, d'oméga-3, de protéines, de sommeil, et le corps tournerait à plein régime.

La réalité est autre. Stress chronique, manque de soleil, aliments appauvris, sommeil perturbé, entraînements intenses, fatigue nerveuse : autant de facteurs qui augmentent les besoins au moment même où l'alimentation n'y répond plus. C'est dans cet écart entre ce dont le corps a besoin et ce que le quotidien lui apporte que les compléments prennent leur place.

Trois raisons d'en prendre

RAISON 1

Combler les manques

Une grande partie de la population est en déficit de vitamine D, d'oméga-3, de magnésium ou de fibres. Ces carences produisent fatigue, baisse de performance, troubles du sommeil, inflammation, récupération lente.

RAISON 2

Faciliter l'apport

Dans un quotidien chargé, atteindre ses protéines devient difficile. La whey n'est pas un produit miracle, c'est un outil pratique pour simplifier une alimentation équilibrée sans la remplacer.

RAISON 3

Optimiser la performance

Créatine, caféine, bêta-alanine, citrulline ont été largement étudiées. Elles améliorent la force, l'énergie, l'endurance ou la récupération dans des proportions qu'aucune alimentation n'atteint.

EN RÉSUMÉ

Les compléments ne sont ni magiques, ni indispensables à tout le monde. Utilisés intelligemment, ils deviennent des accélérateurs de progression et des correcteurs de carences. Leur rôle n'est pas de remplacer une bonne nutrition, mais de la renforcer.

Compléments santé, les indispensables

Ceux-là ne boostent rien artificiellement. Ils restaurent ce que le mode de vie moderne épuise. C'est la fondation sur laquelle tout le reste repose.

La vitamine D

Ce n'est pas une vitamine comme les autres, c'est une hormone stéroïdienne déguisée, capable d'influencer plus de 2 000 gènes. Chaque cellule du corps possède un récepteur à la vitamine D. Sans elle, l'énergie baisse, les défenses immunitaires perdent en efficacité, la force musculaire diminue et la motivation s'affaiblit.

LE CREUX HIVERNAL DES ATHLÈTES SCANDINAVES

Chaque année, les performances chutent entre novembre et février. Pas à cause du froid, mais du manque brutal de vitamine D. Les entraîneurs de haut niveau ont fini par imposer des protocoles de supplémentation hivernale, parce qu'ils observaient une baisse de force, plus de blessures et un moral en dents de scie.

Dosage

Les recommandations officielles sont trop basses pour corriger un déficit ou optimiser la performance.

MAINTIEN	1 000 à 2 000 UI par jour
CARENCE MODÉRÉE	2 000 à 4 000 UI par jour
CARENCE SÉVÈRE	4 000 à 6 000 UI par jour, sous supervision médicale, après prise de sang

Pour la majorité des Français, 2 000 à 3 000 UI par jour durant l'hiver est le bon repère.

ATTENTION

La vitamine D est liposoluble. Sans lipides, l'absorption peut chuter de moitié. Évite les prises à jeun pendant un jeûne strict : elle a besoin de graisses pour passer.

Forme et moment

- **Vitamine D3 (cholécalférol) issue de lanoline** : la forme la plus proche de celle que produit la peau.
- **D3 + K2** : combinaison intéressante pour l'os et la bonne utilisation du calcium.
- **Capsules huileuses** : nettement mieux absorbées que les comprimés secs, qui sont les moins intéressants.

À prendre le matin ou le midi : la vitamine D agit sur la dopamine et peut augmenter l'état d'alerte. Certaines personnes lui trouvent même un effet stimulant.

TROIS ASTUCES

- Maintenir un bon niveau de magnésium : c'est lui qui active la vitamine D. Une carence en magnésium l'empêche d'être utilisée.
- Dix à vingt minutes de soleil sur les bras ou les jambes, quand c'est possible, augmentent les réserves naturellement.
- Éviter les mégadoses. Les ampoules à 80 000 ou 100 000 UI créent un pic très haut puis une chute rapide. Le corps préfère des apports réguliers.

Les oméga-3

S'il ne fallait en garder qu'un, ce serait celui-là. Nos régimes riches en viandes, huiles végétales et produits transformés contiennent trop d'oméga-6, ce qui entretient une inflammation chronique. Sur le plan sportif, cette inflammation est un frein permanent : récupération ralentie, douleurs articulaires.

Les oméga-3 font l'inverse. Ils améliorent la souplesse des membranes cellulaires, soutiennent le cerveau, aident à la gestion du stress, réduisent l'inflammation et accélèrent la récupération musculaire. Au bout de quelques semaines, les articulations accrochent moins et le système nerveux fatigue moins vite.

LE PARADOXE DES PÊCHEURS DU GROENLAND

Dans les années 70, les scientifiques cherchaient pourquoi les Inuits, malgré un régime très gras, avaient des taux si bas de maladies cardiovasculaires et de douleurs articulaires. La réponse tenait à leur consommation massive d'EPA et de DHA, les deux oméga-3 actifs des poissons gras. Cette découverte a lancé la recherche moderne sur le sujet.

Dosage : on compte l'EPA + DHA, jamais l'huile totale

ENTRETIEN	1 000 mg par jour
INFLAMMATION, DOULEUR ARTICULAIRE	1 500 à 2 000 mg par jour
SPORTIF INTENSIF	2 000 à 3 000 mg par jour
SURPOIDS OU STRESS ÉLEVÉ	2 000 mg par jour

En dessous de 500 mg d'EPA + DHA, les études ne montrent quasiment aucun effet.
À prendre pendant un repas contenant des lipides.

Formes

- **Concentrés en triglycérides reconstitués ou esters éthyliques** : plus chers, absorption supérieure.
- **Huile de krill** : très biodisponible mais moins dosée. Apporte aussi des phospholipides et de l'astaxanthine.
- **Huile d'algues** : la seule source végétale réellement efficace en DHA.

À ÉVITER

Lin, chia et noix n'apportent pas d'EPA ni de DHA, seulement de l'ALA, très mal converti. Ce ne sont pas des sources d'oméga-3.

Conserve tes oméga-3 au frigo. Si tu as des reflux à chaque prise, si l'huile sent mauvais ou pique, elle est oxydée : elle crée alors plus d'inflammation qu'elle n'en réduit.

Le magnésium

Impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques : production d'énergie, contraction et relaxation musculaire, gestion du stress, réparation cellulaire, régulation de la glycémie, qualité du sommeil. Et pourtant l'un des plus négligés.

Le problème vient de ce que le mode de vie moderne en consomme plus qu'il n'en fournit. Stress, caféine, entraînements intensifs, alcool, manque de sommeil vident les réserves plus vite qu'on ne les remplit. Une carence même légère se traduit par

de la fatigue nerveuse, un sommeil agité, des crampes, de l'irritabilité et une récupération lente.

200–300 mg par jour, entretien	300–400 mg fatigue nerveuse, sommeil perturbé	400–500 mg stress élevé ou entraînement intense
--	---	---

Le soir, une à deux heures avant le coucher, pour la relaxation du système nerveux. Ou réparti matin et soir chez les personnes très stressées. À ne pas prendre juste avant une séance où tu veux être explosif.

FORME	CE QU'ELLE VAUT
Bisglycinate	La référence : haute absorption, très doux pour l'estomac
Malate	Excellent pour l'énergie et la récupération musculaire
Citrate	Bien absorbé, mais laxatif à haute dose
Taurate	Idéal pour calmer le système nerveux
Marin, oxyde	Absorption très faible. Utilisés parce qu'ils coûtent peu

Le prendre avec du zinc et de la vitamine B6 améliore l'assimilation.

Le zinc

Hormones, immunité, cicatrisation, synthèse des protéines, fonctionnement du cerveau, protection antioxydante : le zinc participe à tout. Chez le sportif, les besoins augmentent fortement, parce que transpiration, stress, contractions et réparation des tissus en consomment.

LA CHUTE DE PERFORMANCE DES ATHLÈTES UNIVERSITAIRES

Une étude américaine a observé qu'en période de surcharge d'entraînement, les niveaux de zinc chutaient de façon spectaculaire : force réduite, motivation en baisse, récupération plus lente, davantage d'infections. Après supplémentation, performances et immunité sont revenues à la normale en moins de deux semaines.

ENTRETIEN	10 à 15 mg par jour
SPORTIF	20 à 25 mg par jour

Au-delà, l'excès devient contre-productif : il peut faire baisser le cuivre ou provoquer des nausées. La dose optimale se situe presque toujours entre 15 et 25 mg, à jeun léger, le matin ou l'après-midi, avec du magnésium. Bisglycinate ou picolinate ; l'oxyde de zinc n'est quasiment pas absorbé. Évite de le prendre avec des céréales complètes, dont les phytates réduisent l'absorption.

La vitamine C

Réduite à un anti-rhume, alors qu'elle joue un rôle fondamental dans la réparation musculaire, la santé des tendons, la gestion du stress et la production d'énergie. Chez le sportif, les besoins explosent : entraînement intense égale plus de radicaux libres et plus de demande cellulaire.

LE SCORBUT DES MARINS

Au XVIII^e siècle, les marins mouraient massivement : dents qui tombent, peau fragile, fatigue extrême. On cherchait une infection mystérieuse, jusqu'à ce qu'un médecin de marine découvre qu'un apport en fruits guérissait tous les symptômes. La vitamine C est indispensable à la synthèse du collagène, qui structure peau, tendons, ligaments et vaisseaux.

SANTÉ GÉNÉRALE	200 à 500 mg par jour
ENTRAÎNEMENT INTENSE	500 à 1 000 mg par jour
SOUTIEN IMMUNITAIRE PONCTUEL	1 000 à 1 500 mg par jour

Au-delà de 2 g par jour, l'effet devient contre-productif chez le sportif : un excès d'antioxydants neutralise les radicaux libres nécessaires aux adaptations musculaires. Le matin pour l'immunité et l'énergie, ou après l'entraînement pour faire baisser le cortisol. Hydrosoluble, donc avec ou sans nourriture. Acide L-ascorbique classique, tamponnée pour les estomacs sensibles ; naturelle ou synthétique, la molécule est identique.

Le collagène

La protéine la plus abondante du corps : environ 30 % de nos protéines totales, et l'architecture de nos tendons, ligaments, cartilages, peau et fascias. Quand on s'entraîne lourd, ce ne sont pas les muscles qui lâchent en premier, ce sont les tissus conjonctifs : tendinites, douleurs articulaires, usure, blessures longues.

Le collagène est moins un complément esthétique qu'un outil de longévité sportive. Un complément de prévention, pour durer.

LE PROTOCOLE DISCRET DE LA NBA

Les physiothérapeutes se demandaient pourquoi certains joueurs revenaient plus vite de douleurs tendineuses chroniques. La réponse tenait à un protocole collagène et vitamine C pris avant la rééducation, observé et validé par Keith Baar, chercheur spécialisé dans les tissus conjonctifs : meilleure réparation du tendon, rigidité utile augmentée, moins de rechutes.

Les types

- **Type I** : le collagène structurel. Tendons, ligaments, peau, os, fascias, cartilage. Pour ceux qui soulèvent lourd, pour prévenir les tendinites et renforcer genoux, épaules et coudes.
- **Type II** : spécialisé dans le cartilage et la mobilité. Une petite dose suffit, 40 à 100 mg, car son mécanisme est immunomodulateur : il ne nourrit pas le cartilage, il modifie la réponse immunitaire pour qu'elle cesse d'enflammer l'articulation.
- **Collagène marin** : issu d'arêtes de poisson, généralement du type I mais sous une forme plus fine, donc plus facile à digérer.

SANTÉ, PEAU, PRÉVENTION	5 g par jour
TENDONS, LIGAMENTS	10 g par jour
RÉÉDUCATION, BLESSURE	15 g par jour, en 2 prises
PREMIERS EFFETS	2 à 4 semaines
EFFETS STRUCTURELS	2 à 3 mois

LE PROTOCOLE TENDONS

30 à 60 minutes avant l'entraînement, avec 50 à 100 mg de vitamine C. C'est le protocole de Keith Baar : le tendon stimule sa propre synthèse quand il est sollicité, donc collagène plus mouvement égale efficacité maximale. Pour la peau et la récupération générale, matin ou soir au choix. Le type II se prend à jeun, petite dose, une fois par jour.

Choisis un hydrolysate, ou du marin hydrolysé, ou de l'UC-II pour les articulations. Évite les collagènes non hydrolysés et les doses inférieures à 2 g, inefficaces. Ne le mélange pas à des protéines complètes : la compétition entre acides aminés rend l'absorption moins spécifique.

CHAPITRE 3

Musculation, masse et force

La créatine

Elle a traversé les modes, les polémiques et les fantasmes, et en ressort toujours avec les mêmes conclusions : elle fonctionne. C'est le complément le plus étudié au monde. Elle augmente la force, la puissance, la capacité à répéter les efforts intenses et la masse maigre, tout en facilitant la récupération. Le corps en produit et la viande en contient, mais jamais assez pour saturer les réserves musculaires.

LE SECRET DISCRET DES JO D'ATLANTA

En 1996, un grand nombre d'athlètes de sprint, d'haltérophilie et d'aviron en utilisaient déjà, persuadés d'avoir trouvé un avantage légal. Les journalistes parlaient de poudre miraculeuse et les athlètes refusaient d'en parler publiquement pour garder l'avantage. Aujourd'hui, toutes les équipes de force et de sports explosifs en prennent au quotidien.

FORME	VERDICT
Monohydrate micronisée, Creapure®	La forme reine. Plus de 1 000 études, très bien absorbée, économique
HCL	Marketing puissant, aucune supériorité prouvée. Parfois mieux digérée par les personnes sensibles
Ethyl ester, citrate, malate	Aucune ne dépasse la monohydrate

Dosage selon le poids de corps

50 À 65 KG	2 à 3 g par jour
65 À 85 KG	3 à 5 g par jour
85 À 110 KG	4 à 6 g par jour
PLUS DE 110 KG	6 à 9 g par jour

La phase de charge, 20 g par jour pendant 5 jours en 4 prises, permet seulement d'aller plus vite. Au bout d'un mois, tout le monde arrive au même niveau.

MON AVIS

Après quinze ans d'entraînement et de multiples essais, j'ai constaté que je fais partie des pratiquants très sensibles à la créatine. Chaque fois que je commence un cycle, je prends environ trois kilos d'eau intracellulaire en deux semaines, et c'est grâce à cette hydratation que je sens une vraie augmentation de force.

Contrairement aux dosages universels de 3 à 5 g, j'ai besoin d'environ 6 g par jour pour ressentir un effet net lorsque je suis entre 85 et 90 kg de poids de corps.

La phase de charge fonctionne d'ailleurs très bien pour moi : 12 g par jour, répartis en deux prises, un repas avant l'entraînement et un repas après. En une semaine je sens déjà la différence, la force monte, la récupération est plus rapide, les muscles sont plus pleins, et trois kilos de plus sur la balance. La créatine n'a pas le même effet chez tout le monde : il existe des profils très répondeurs, qui bénéficient de dosages légèrement supérieurs.

Le meilleur moment démontré : après l'entraînement, dans un repas contenant glucides et protéines. Sinon n'importe quand, du moment que c'est tous les jours. Ne dépasse pas trois jours sans en prendre. Bois suffisamment, elle augmente l'hydratation intracellulaire. À noter : le cerveau en consomme beaucoup lors des tâches cognitives, et les études montrent un bénéfice au-delà du muscle.

La whey

Le profil d'acides aminés le plus complet, une assimilation très rapide et une capacité unique à stimuler la synthèse protéique grâce à sa concentration en leucine. Pas un produit magique : un outil efficace pour atteindre ses besoins protéiques, surtout en prise de masse quand il faut monter le total calorique.

POURQUOI LES BODYBUILDERS L'ONT ADOPTÉE AVANT TOUT LE MONDE

Dans les années 90, les premiers bodybuilders naturels cherchaient à augmenter leur densité musculaire sans exploser les calories. La viande était chère, les protéines végétales peu digestes, le lait en poudre peu efficace. La whey leur a offert une protéine ultra-rapide, riche en leucine, idéale après l'entraînement, avec une digestibilité quasi parfaite.

TYPE	PROTÉINES	POUR QUI
Concentrée (WPC)	70 à 80 %	Prise de masse, pas de souci avec le lactose. Meilleur rapport qualité-prix, meilleur goût
Isolat (WPI)	85 à 95 %	Sèche, sensibilité au lactose, digestion plus rapide
Hydrolysée (WPH)	Peptides fractionnés	Athlètes professionnels, digestion fragile, intra-training. Inutile pour 95 % des pratiquants

Dosage pour l'hypertrophie : 0,3 g par kilo et par prise

70 KG	20 à 25 g
80 KG	25 à 30 g
90 KG	30 g
100 KG	30 à 35 g

Pas besoin de timer au millimètre. Avant l'entraînement quand tu t'entraînes loin d'un repas ou en déficit : elle libère ses acides aminés pendant la séance. Au réveil à l'occasion, quand tu n'as pas le temps ou l'appétit de déjeuner.

Ce qui compte vraiment à l'achat : le taux de protéines pour 100 g, au moins 2,5 g de leucine par dose, l'absence de sucres et de charges inutiles, et la facilité de digestion. Prends-la avec un peu de glucides pour augmenter la synthèse protéique, et évite le lait si tu veux une absorption rapide.

Les pré-workouts

Boissons colorées, shots acides, cocktails d'ingrédients révolutionnaires : on voit de tout, du meilleur comme du pire. Derrière les promesses, seuls trois ingrédients ont réellement démontré leur efficacité. Le reste est du marketing, des dosages trop faibles et des mélanges opaques gonflés au sucre.

Bêta-alanine

Elle n'améliore pas la force maximale. Son rôle est plus stratégique : elle augmente les niveaux de carnosine dans le muscle, et la carnosine capte les ions H⁺, neutralise l'acidité et retarde la brûlure. Résultat : plus de répétitions sur les séries longues, moins de sensation de brûlure, capacité à finir une séance intense sans exploser.

L'INGRÉDIENT PRÉFÉRÉ DES ATHLÈTES DE CROSSFIT

Lors des premiers grands événements aux États-Unis, les coachs ont remarqué que certains athlètes accusaient le coup beaucoup plus tard sur les épreuves de type AMRAP ou EMOM. Quand les interviews sont sorties, la majorité d'entre eux en prenaient toute l'année.

3,2 g

dose minimale efficace par jour

4 à 6 g

dose optimale pour les athlètes

6,4 g

dose maximale utilisée en étude

La plupart des pré-workouts en mettent 1 à 2 g : la dose qui picote et fait croire à un effet. Il faut en prendre tous les jours, n'importe quand, pendant 4 à 8 semaines. L'effet se ressent dès 2 à 3 semaines et culmine à 8-12 semaines. En prendre une fois avant une séance ne sert à rien : elle fonctionne par saturation, comme la créatine.

LES PICOTEMENTS NE SONT PAS L'EFFICACITÉ

La paresthésie est une réaction nerveuse bénigne, sans rapport avec le bénéfice. Fractionne en deux prises, matin et après-midi, et combine avec la créatine pour l'endurance de force.

Citrulline malate

Bien plus qu'un booster de pump. Elle augmente la production d'oxyde nitrique bien plus efficacement que l'arginine, sur trois niveaux : vasodilatation, donc meilleur transport d'oxygène et de nutriments ; évacuation des déchets, en réduisant l'ammoniaque ; et recyclage de l'arginine, pour une congestion plus stable.

Concrètement : congestion forte et durable, séries longues plus faciles, plus de répétitions à 60-75 % du 1RM, moins de fatigue entre les séries.

8 g

dosage optimal, congestion et endurance

10 g

dosage athlète de haut niveau

< 6 g

effets faibles voire absents

La plupart des pré-workouts en mettent 2 à 4 g, ce qui ne sert à rien. L'efficacité commence à 6-8 g de citrulline malate en ratio 2:1, ou 4 à 6 g de L-citrulline pure.

Arginine, le mythe qui a mal vieilli

Elle était au centre des premiers pré-workouts, vendue comme l'ingrédient clé du pump. Sur le papier c'était logique : l'arginine est le précurseur direct de l'oxyde nitrique.

POURQUOI ÇA NE FONCTIONNE PAS

Par voie orale, l'arginine doit passer par le foie, qui en détruit la majorité avant qu'elle n'atteigne le muscle. C'est l'effet de premier passage hépatique : moins d'oxyde nitrique produit, congestion faible, effet aléatoire. La citrulline, elle, contourne le foie et fait monter l'arginine endogène de façon plus stable que l'arginine elle-même.

Pour ressentir quelque chose il faudrait 6 à 10 g. La plupart des pré-workouts en mettent 1 à 3 g, autrement dit du décor sur l'étiquette. Le seul mélange intéressant reste arginine plus citrulline, où l'arginine sert de renfort.

Caféine

Pas seulement un coup de fouet : un amplificateur neurologique. Elle bloque l'adénosine, donc les signaux de fatigue ; elle stimule le recrutement moteur et la vitesse de contraction ; elle augmente l'adrénaline ; elle mobilise les graisses. C'est l'un des rares compléments à améliorer objectivement la performance dans presque tous les sports.

QUAND LE CIO L'AVAIT INTERDITE

Dans les années 80 et 90, la caféine était si efficace qu'elle figurait sur la liste des substances interdites à haute dose : elle améliorait la force, la lucidité sur les épreuves longues, les sprints répétés, et réduisait même la douleur musculaire. Elle n'a été réautorisée qu'en 2004, parce qu'elle était trop difficile à contrôler.

Dosage : 3 à 6 mg par kilo de poids de corps

60 KG	180 à 360 mg
70 KG	210 à 420 mg
80 KG	240 à 480 mg
90 KG	270 à 540 mg

À partir de 400 mg, les effets peuvent devenir trop stimulants : tremblements, stress, tachycardie. Les femmes et les personnes sensibles répondent souvent très bien à 100-200 mg. Sous 100 mg l'effet est faible, au-delà de 500 mg le risque est la surstimulation et le contrecoup. À prendre 30 à 45 minutes avant la séance.

CHAPITRE 4

Sèche et perte de graisse

Aucun de ces trois compléments ne brûle de la graisse. Ils règlent les problèmes qui font échouer une sèche : l'énergie, les fringales et le stress.

L-carnitine

Un acide aminé impliqué dans le transport des acides gras vers les mitochondries, là où la graisse devient de l'énergie. Ce n'est pas un brûleur immédiat mais un optimiseur de métabolisme, surtout utile chez les végétariens, les personnes fatiguées, celles dont le métabolisme est ralenti et celles qui veulent améliorer l'oxydation des graisses.

Les premiers utilisateurs intensifs ont été les cyclistes professionnels, qui maintenaient des watts élevés plus longtemps avec moins de fatigue. Les études ont montré depuis que le bénéfice existe surtout chez les personnes carencées.

- **ALCAR** (acétyl-L-carnitine) : la plus utile pour l'énergie, le cerveau et la sèche. 1 000 à 2 000 mg par jour, le matin.
- **LCLT** (L-carnitine L-tartrate) : elle réduit l'activité des récepteurs endogènes dans le sang, ce qui laisse plus de testostérone disponible pour les tissus.
- **L-carnitine simple** : correcte, moins puissante.

Chrome

Un oligoélément impliqué dans la sensibilité à l'insuline. Son rôle : stabiliser la glycémie et réduire les variations responsables des fringales et des compulsions alimentaires.

Les premiers essais venaient des hôpitaux : les patients diabétiques supplémentés avaient moins d'appétit et une énergie plus stable. Les nutritionnistes sportifs l'ont ensuite utilisé en restriction calorique pour éviter les craquages.

DOSAGE	100 à 200 mcg par jour
FORME	Chrome picolinate
MOMENT	Avant le repas le plus riche en glucides, ou le matin en cas de fringales matinales

Ce n'est pas un brûleur de graisse, et il est peu utile si ta glycémie est déjà bien gérée. L'associer à la berbéline en démultiplie l'effet.

Ashwagandha

Pas un brûleur non plus. Mais il règle un problème majeur en perte de poids : le cortisol trop élevé, qui donne des envies de sucre. Un cortisol haut, c'est plus de stockage abdominal, plus d'appétit, plus de fatigue, moins de récupération et plus de pulsions alimentaires.

Les combattants indiens l'utilisaient depuis des siècles pour tenir mentalement pendant les périodes d'entraînement intense. Aujourd'hui, les bodybuilders s'en servent en fin de sèche pour préserver énergie et humeur.

DOSAGE	300 à 600 mg par jour
FORME	KSM-66 ou Sensoril
MOMENT	Le soir, pour le stress et le sommeil

Ne le prends pas avant un entraînement lourd, l'effet est trop relaxant. Et n'attends pas d'effet direct sur la graisse. Combiné au magnésium, c'est un anti-stress puissant.

Les compléments inutiles

Ceux qui se vendent bien et ne font rien. Quand j'ai un ressenti personnel qui contredit ou nuance la science, je le dis.

Musculation

01 BCAA, hors jeûne complet

Totalement inutiles si tu consommes déjà des protéines. La leucine est déjà présente en quantité dans la whey, et les BCAA ne stimulent rien sans les autres acides aminés essentiels. Ils peuvent même perturber la synthèse protéique s'ils sont pris au mauvais moment. Utiles uniquement en très long jeûne ou en ultra-endurance.

Je les ai testés pendant des années, à l'époque où on les croyait indispensables. Je ressentais un gain d'énergie pendant la séance et moins de courbatures, mais uniquement quand je ne consommais pas assez de protéines.

02 HMB

Promesse : anti-catabolique puissant. Réalité : effet minuscule chez les pratiquants naturels, aucune utilité sauf chez les débutants sédentaires. Testé, je n'ai vu aucune différence.

03 Glutamine pour les gains musculaires

La glutamine alimentaire suffit largement, et très peu atteint le muscle : elle est majoritairement utilisée par l'intestin. Aucun effet réel sur l'hypertrophie. Elle garde un intérêt pour la santé intestinale, en régénérant la paroi après des inflammations chroniques.

Performance

01 Taurine en pré-workout

Effet légèrement sédatif, parfois contre-productif avant une séance. Utile pour faire baisser le rythme cardiaque, pas pour performer.

Je l'ai utilisée avec la glycine et la créatine, en synergie, pour augmenter le volume musculaire par la rétention d'eau et de glycogène.

02 Ginseng pour l'énergie

Effet léger et aléatoire, bien trop faible pour produire un coup de fouet comparable à la caféine.

03 Coenzyme Q10 pour la force

Utile chez les personnes âgées, pas chez les athlètes jeunes. Comme pour une multivitamine, ses effets ne se ressentent pas.

Santé

01 Multivitamines bas de gamme

Doses ridicules, vitamines sous forme non assimilable, parfois plus de sucre que d'actifs. Une multivitamine doit être haut de gamme, sinon c'est de l'argent jeté.

02 Complexes articulations, glucosamine et chondroïtine

Effet très faible, sauf en cas d'arthrose avancée.

03 Complexes détox

Ils ne détoxifient rien : le foie et les reins font déjà le travail. Les seuls produits qui aident réellement le foie à éliminer les toxines accumulées sont le desmodium et le chardon-marie.

Boosters hormonaux

01 Tribulus terrestris

Peut-être la plus grosse arnaque de l'industrie. Promesse : 20 % de testostérone en plus. Réalité : aucune augmentation chez l'homme jeune, parfois un effet sur la libido, et c'est tout.

Pour l'avoir essayé, je ressens une forte stimulation de la libido, et l'énergie qui en découle.

02 Maca pour la testostérone

Utile pour la libido, nulle pour la testostérone ou la sèche. Aucun ressenti de mon côté, même à haut dosage.

03 D-Aspartic Acid

Promesse : 40 % de testostérone en plus. Réalité : aucune étude fiable ne reproduit ce résultat, et certaines montrent même une baisse.

CHAPITRE 6

Tableau récapitulatif par objectif

Six compléments reviennent dans la colonne « très efficace » de toutes les catégories : créatine, whey, caféine, oméga-3, magnésium et vitamine D3 avec K2. Tout le reste est soit un ajustement fin selon ton objectif, soit du marketing.

Prise de muscle et force

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Créatine monohydrate	Très efficace	Force, volume cellulaire, performance globale
Whey protéine	Très efficace	Assimilation rapide, stimule l'anabolisme
Caféine	Très efficace	Boost du système nerveux, force, explosivité
Protéine végétale (pois, riz)	Utile	Alternative efficace, surtout pour les végétariens
Bêta-alanine	Utile	Endurance musculaire, séries longues
Citrulline malate	Utile	Congestion, flux sanguin, endurance
BCAA	Inutile	Sans effet si l'apport protéique est suffisant
Glutamine	Inutile	Aucun effet sur l'hypertrophie
HMB	Inutile	Effet minime sauf chez les débutants sédentaires

Perte de poids et sèche

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Caféine	Très efficace	Thermogénèse, énergie, lipolyse
Thé vert, EGCG	Utile	Augmente l'oxydation des graisses

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
L-carnitine, surtout ALCAR	Utile	Aide l'oxydation chez certains profils
Chrome	Utile	Contrôle glycémique, réduit les fringales
CLA	Inutile	Aucune perte de gras démontrée
Garcinia	Inutile	Zéro effet confirmé
Cétones de framboise	Inutile	Effet observé uniquement chez la souris
Thé détox, gélules ventre plat	Inutile	Perte d'eau, pas de gras

Santé et récupération

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Oméga-3	Très efficace	Inflammation, santé cardiovasculaire, sensibilité à l'insuline
Magnésium	Très efficace	Sommeil, stress, récupération nerveuse
Vitamine D3 + K2	Très efficace	Immunité, hormones, récupération
Collagène type I ou marin	Utile	Peau, tendons, articulations
Collagène type II	Utile	Cartilage, immunomodulateur
Probiotiques bas de gamme	Inutile	Pas de souche ciblée, donc pas d'effet
Complexes détox	Inutile	Les organes détoxifient seuls
Ginseng, gelée royale	Faible	Peu d'effets mesurables

Hormones et gestion du stress

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Ashwagandha KSM-66	Très efficace	Baisse du cortisol, sommeil, stress
Rhodiola	Utile	Énergie mentale et stress
Tribulus	Inutile	Libido oui, testostérone non
D-Aspartic Acid	Inutile	Aucune augmentation durable
Fenugrec	Faible	Gain d'appétit, pas de testostérone

Digestion et gestion glycémique

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Berbérine	Très efficace	Glycémie, insuline, perte de gras indirecte
Chrome picolinate	Utile	Réduit les fringales

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Psyllium	Utile	Satiété et digestion
Vinaigre de cidre en gélule	Inutile	Effet minimal, la version liquide vaut mieux

Sommeil et récupération nerveuse

COMPLÉMENT	CLASSEMENT	POURQUOI
Magnésium bisglycinate	Très efficace	Sommeil et relaxation
Glycine	Utile	Sommeil profond, récupération
Ashwagandha	Utile	Calme, cortisol
Mélatonine	Utile	Sommeil plus profond, régulation du rythme
GABA oral	Inutile	Passe mal la barrière hémato-encéphalique

CHAPITRE 7

Construire ton stack

Un bon stack respecte ton objectif, ton budget et ton niveau. Il s'intègre à ta vie plutôt que l'inverse, et il évolue tous les deux à trois mois selon ta saison sportive, ton cycle d'entraînement et ta charge mentale.

LE PRINCIPE

Un stack se construit en couches. Avant de se demander quel complément prendre, il faut comprendre la hiérarchie.

Niveau 1 — les fondations

Ce sont les compléments qui apportent 80 % des résultats. Sans eux, tout le reste devient secondaire.

VITAMINE C	1 g autour de l'entraînement
OMÉGA-3	Selon la posologie, pendant un repas
VITAMINE D3	4 000 à 8 000 UI au petit-déjeuner

MAGNÉSIUM	200 à 400 mg au repas du soir
PROTÉINES	Whey ou végétale, 30 à 40 g autour de l'entraînement ou en collation
COLLAGÈNE	Selon le produit, souvent 10 g

Sans base solide — santé, récupération, régulation hormonale, inflammation — ajouter des stacks avancés ne sert à rien, sauf cas particuliers encadrés par un professionnel de santé ou un coach.

Niveau 2 — une seule couche selon ton objectif

OBJECTIF

Perte de poids

Berbérine 500 mg matin et soir. Thé vert EGCG 1 000 mg avant l'entraînement. Caféine 200 mg avant la séance. Carnitine LCLT 2 g par jour avant l'entraînement.

OBJECTIF

Performance

Créatine 6 à 9 g par jour. Citrulline 6 à 8 g avant la séance. Électrolytes selon la posologie, avant l'entraînement. Whey 30 à 40 g avec 30 à 60 g de farine d'avoine, 30 à 45 minutes avant.

OBJECTIF

Hormonal et vitalité

Ashwagandha 300 à 600 mg au repas du soir. Vitamine D3 + K2 4 000 à 8 000 UI au petit-déjeuner. ZMB selon la posologie, au repas du soir.

OBJECTIF

Anti-stress et sommeil

Ashwagandha 600 mg au repas du soir. Rhodiola rosea 400 mg au petit-déjeuner. Magnésium bisglycinate 300 mg au repas du soir. Mélatonine 1 mg le soir.

CONCLUSION

Des accélérateurs, pas des raccourcis

Les compléments optimisent un système qui fonctionne déjà. Ils ne répareront jamais une base bancal.

Ce qu'il faut retenir

Commence toujours par les fondations santé. Vitamine D3, oméga-3, magnésium, éventuellement vitamine C et collagène : c'est le pack longévité. Sans énergie, sans sommeil correct, sans articulations qui suivent, il n'y a ni masse, ni sèche, ni performance durable.

Ajoute ensuite une couche selon ton objectif. Prise de muscle et force : créatine, whey, éventuellement bêta-alanine et citrulline si tu t'entraînes dur. Sèche : le déficit calorique d'abord, puis caféine, thé vert, L-carnitine, chrome ou berbéryne pour la glycémie. Sommeil et stress : magnésium, ashwagandha, éventuellement mélatonine et rhodiola selon ton profil.

LE MOT DE LA FIN

Après plus de douze ans à m'entraîner, tester, arrêter, recommencer et optimiser, j'en arrive à une conclusion simple : les compléments amplifient la personne que tu es déjà. Si tu es discipliné, ils t'aident à aller plus vite. Utilise ce guide comme une référence, reviens sur les chapitres, adapte les dosages à ta réalité, et construis un stack qui respecte ton objectif, ton budget et ton mode de vie.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce qu'un guide ne peut pas faire à ta place

Tu viens de lire sept chapitres : les dosages réels, les formes assimilables, les erreurs à éviter et ce qui relève du pur marketing. Tu sais maintenant quoi prendre et pourquoi.

Mais aucun guide, aussi complet soit-il, ne peut l'appliquer à ton corps, à ton budget et à ton quotidien. Les principes sont universels ; leur mise en œuvre chez toi, avec ton poids de corps, ton profil de répondeur, ta charge d'entraînement, tes analyses sanguines, tes horaires, ne l'est pas. Mon avis sur la créatine le montre bien : deux personnes du même poids peuvent avoir besoin de dosages différents.

6

compléments réellement très efficaces, sur des dizaines vendus

0

stack générique qui remplace un vrai suivi personnalisé