

## Cheat days VS Refeed days



Dans le monde de fitness et de la nutrition, des termes comme "cheat day" et "refeed day" sont souvent utilisés, parfois de manière interchangeable. Cependant, ces deux concepts ont des objectifs différents et des effets distincts sur le corps. Explorons les nuances de chacun et voyons comment ils peuvent s'intégrer dans un mode de vie équilibré.

### Cheat Day

Les cheat days ont gagné en popularité en permettant aux gens de se faire plaisir avec leurs aliments préférés sans culpabilité. L'idée est simple : désigner un jour par semaine où l'on peut manger tout ce que l'on veut, sans se soucier de la valeur nutritionnelle. Pizza, glace, burgers - rien n'est interdit lors d'un cheat day.

Bien que les cheat days puissent être une source de plaisir et offrir une pause mentale par rapport aux restrictions alimentaires strictes, ils comportent également certains effets secondaires. Se faire plaisir avec des aliments hautement transformés et riches en calories peut entraîner des pics de glycémie et une sensation de lenteur et de paresse. De plus, en manger trop lors d'un cheat day peut affecter les progrès réalisés pendant la semaine et potentiellement compromettre les objectifs de forme physique à long terme.

### Refeed Day

Les jours de réalimentation (refeed days), en revanche, sont plus stratégiques et axés sur le réapprovisionnement des réserves de glycogène et la stimulation du métabolisme. La réalimentation implique d'augmenter l'apport en glucides pendant une journée tout en maintenant l'apport calorique global relativement constant. Cela peut aider à prévenir le ralentissement métabolique, surtout pour les personnes suivant des régimes hypocaloriques prolongés.

Lors d'un refeed day, l'accent est mis sur la consommation de glucides complexes tels que les grains entiers, les fruits et les légumes féculents. Ces aliments fournissent une libération d'énergie soutenue et soutiennent la récupération et la croissance musculaires. L'apport en protéines peut également être légèrement augmenté pour favoriser davantage la synthèse des protéines musculaires.

Contrairement aux cheat days, les refeed days sont planifiés et structurés, avec des objectifs spécifiques en tête. Ils sont souvent intégrés dans des plans nutritionnels périodisés pour les athlètes et les amateurs de fitness qui suivent des régimes d'entraînement intensifs.

En résumé, les cheat days et les refeed days ont chacun leur place dans un mode de vie équilibré, mais ils servent des objectifs différents. Tandis que les cheat days offrent une pause mentale et émotionnelle, les refeed days sont conçus pour optimiser les performances physiques et le métabolisme. Le choix entre les deux dépend des objectifs individuels et de la discipline de chacun.

### **Principaux avantages d'une journée de réalimentation**

- **Stimulation Métabolique**

La restriction calorique prolongée peut entraîner une diminution du taux métabolique, car le corps s'adapte à un apport énergétique réduit. Les jours de réalimentation aident à contrer cela en augmentant temporairement l'apport calorique, ce qui peut prévenir le ralentissement métabolique et maintenir un taux métabolique plus élevé.

- **Réapprovisionnement en Glycogène**

L'activité physique intense, en particulier l'entraînement en résistance et l'entraînement par intervalles de haute intensité, épuise les réserves de glycogène dans les muscles. La réalimentation avec des glucides aide à reconstituer ces réserves de glycogène, fournissant l'énergie nécessaire pour une performance optimale lors des entraînements.

## Régulation Hormonale

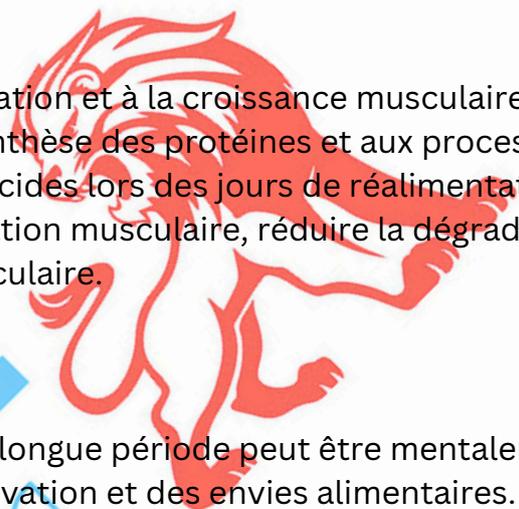
La restriction calorique prolongée peut entraîner des perturbations des niveaux hormonaux, en particulier des hormones impliquées dans la faim, la satiété et le métabolisme. Les jours de réalimentation, en particulier ceux avec une augmentation de l'apport en glucides, peuvent aider à réguler des hormones telles que la leptine, la ghréline, l'insuline et les hormones thyroïdiennes, qui jouent des rôles clés dans l'équilibre énergétique et le métabolisme.

## Récupération et Croissance Musculaire

Les glucides sont essentiels à la récupération et à la croissance musculaire, car ils fournissent l'énergie nécessaire à la synthèse des protéines et aux processus de réparation. En augmentant l'apport en glucides lors des jours de réalimentation, les individus peuvent soutenir la récupération musculaire, réduire la dégradation musculaire et favoriser la croissance musculaire.

## Soulagement Psychologique

Suivre un régime hypocalorique sur une longue période peut être mentalement difficile et entraîner des sentiments de privation et des envies alimentaires. Les jours de réalimentation offrent une pause psychologique par rapport aux restrictions alimentaires, permettant aux individus de profiter de leurs aliments préférés sans culpabilité. Cela peut aider à améliorer l'adhésion au plan nutritionnel global et à réduire le risque de crises de boulimie ou d'épisodes de consommation émotionnelle.



## La Fréquence des Jours de Réalimentation

La fréquence des jours de réalimentation varie en fonction de facteurs tels que le niveau d'activité et les objectifs. Généralement, incorporer une journée de réalimentation toutes les 1 à 2 semaines est courant pour les personnes engagées dans un entraînement physique intense ou suivant un régime hypocalorique pour la perte de graisse. Il est essentiel d'adapter la fréquence et la structure des jours de réalimentation aux besoins individuels et de consulter un professionnel pour des conseils personnalisés.

### Conclusion

Bien que les jours de triche et les jours de réalimentation impliquent une déviation temporaire d'un régime régulier, ils servent des objectifs différents et ont des effets distincts sur le corps. Les jours de triche offrent une pause mentale et une indulgence, mais peuvent être contre-productifs s'ils sont pris en excès. Les jours de réalimentation, en revanche, sont des outils stratégiques pour optimiser la performance et le métabolisme tout en soutenant les objectifs de forme physique à long terme.

En fin de compte, la clé pour intégrer à la fois les jours de triche et les jours de réalimentation dans un mode de vie sain réside dans l'équilibre et la modération. Que vous choisissiez de vous faire plaisir avec une part de gâteau lors d'un jour de triche ou de refaire le plein de glucides nutritifs lors d'un jour de réalimentation, il est essentiel d'écouter votre corps et de faire des choix qui soutiennent votre bien-être global. En comprenant les différences entre ces deux concepts, vous pouvez prendre des décisions éclairées sur quand et comment les intégrer dans votre plan nutritionnel.

**In the meantime, Lèt'z Roar**

