

Conseils alimentaire prise de masse :

calcul de la dépense énergétique journalière :	1
Le surplus calorique	2
Quels macronutriments pour la prise de masse ?	2
Combien de glucides par jour pour une prise de masse ?	3
Combien de graisses par jour pour une prise de masse ?	5
Combien de protéines par jour pour la musculation ?	5
Les bons aliments pour la musculation :	6

calcul de la dépense énergétique journalière :

Pour prendre de la masse musculaire, il est nécessaire de **consommer plus de calories que vous n'en dépensez**. La somme des calories que vous consommez en une journée doit donc être supérieure à vos dépenses totales. C'est ce qu'on appelle aussi un "**bilan énergétique positif**" ou un "**surplus calorique**" (par opposition à un "bilan énergétique négatif" ou un "déficit calorique" souvent imposé dans le cadre de perte de poids ou de période sèche).

Le **taux métabolique total** est la **somme du taux métabolique basal** (le nombre de calories consommées par votre corps au repos pendant une journée) et du **taux métabolique de puissance** (le nombre de calories que vous brûlez pendant une activité physique). Vous pouvez utiliser la formule suivante pour estimer votre taux métabolique de base :

Taux métabolique de base chez les hommes: Poids du corps (kg) x 24 (h)

Taux métabolique de base chez les femmes: Poids du corps (kg) x 24 (h) x 0,9

Pour déterminer votre taux quotidien total (métabolisme de base plus métabolisme de performance), multipliez votre métabolisme de base par une valeur appelée "**Niveau d'activité physique (NAP)**".

Niveau d'activité physique	Activité physique
0,5	Sommeil
1,2	Vous passez la majorité de la journée en position assise ou couchée.
1,4 - 1,5	Vous passez la majorité de la journée en position assise et faites peu d'activités de loisirs.
1,8 - 1,9	Vous marchez ou êtes debout la plus grande partie de la journée.
2 - 2,4	Vous pratiquez une activité physique exigeante la plus grande partie de la journée.

Exemple de calcul pour un homme : 80 kg x 24 h x NAP 1,4 = 2.688 kcal

Pour les jours d'entraînement, vous devez ajouter à cette valeur les **calories brûlées pendant l'entraînement**. Pour un entraînement de musculation intense, vous pouvez vous orienter au calcul suivant :

Consommation d'énergie (en kcal) / heure = poids corporel (en kg) * 6

Toutefois, il vous faut utiliser le **temps net d'entraînement sans pauses**. Par exemple, si vous pesez 80 kg, le calcul vous donnera une consommation d'environ 480 kcal par heure. Mais supposons que sur une heure à la salle de sport, les exercices prennent en réalité 20

minutes. Dans ce cas, vous auriez dépensé $480 / 3 = 160$ kcal. Il néanmoins y a une petite consommation calorique supplémentaire d'environ 10 à 15 % liée à l'effet de "postcombustion", car l'activité métabolique reste élevée pendant un certain temps après l'entraînement (dans cet exemple, cela donnerait une consommation totale de 176 à 184 kcal).

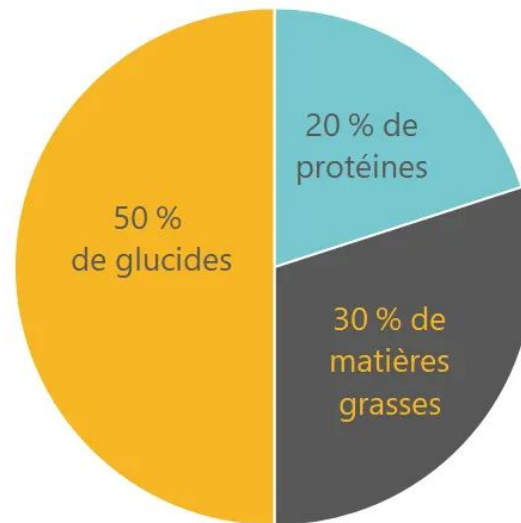
Le surplus calorique

Quel que soit la valeur de vos dépenses caloriques totales, votre programme alimentaire pour la musculation devrait vous apporter environ **300 à 500 kcal de plus**. Au delà, les calories supplémentaires sont susceptibles de former de la graisse corporelle. Si vous avez un bilan énergétique positif mais que vous ne vous entraînez pas, votre corps stocke la majeure partie de l'énergie excédentaire sous forme de graisse.

Après l'entraînement, les muscles sollicités sont soumis à des processus de réparation et de construction. Cette "synthèse de protéines musculaires" dure entre 24 et 72 heures suivant l'intensité de l'entraînement. Cela signifie que vous devez reposer le groupe musculaire en question pendant 48 à 72 heures avant de l'entraîner à nouveau. Mais cela veut aussi dire qu'avec 2 à 4 séances d'entraînement par semaine, la synthèse des protéines musculaires a lieu pratiquement en permanence. C'est pourquoi il faut veiller, chaque jour, à fournir **assez de protéines** à votre organisme et atteindre un **surplus calorique suffisant**.

Quels macronutriments pour la prise de masse ?

Répartition des macronutriments pour la prise de masse (en calories)



Combien de glucides par jour pour une prise de masse ?

Quantité : 40 à 50 % des calories quotidiennes

Pourquoi les glucides des aliments sont-ils si importants pour le développement musculaire ? Il y a plusieurs explications :

1. Les glucides fournissent l'énergie nécessaire à l'entraînement

Si vous voulez construire de la masse musculaire avec l'entraînement musculaire, vous devez mettre vos muscles sous tension pendant une certaine période de temps. Pour être précis : Le "temps sous tension" doit toujours être compris entre 20 et 50 secondes avant qu'il y ait à nouveau une pause. Le corps utilise principalement le **glycogène stocké dans les muscles comme source d'énergie** ("glycolyse anaérobie") lorsqu'il est soumis à ce type de stress. Le glycogène est la forme de stockage du glucose, ce dernier étant le type de glucide en lequel l'organisme décompose toute forme de glucide avant de l'utiliser.

Si vous ne mangez pas assez de glucides, vos muscles ne pourront pas complètement reconstituer les réserves que vous avez épuisées pendant votre entraînement, et vous manquerez donc d'énergie lors de votre prochaine séance. Et sans assez d'énergie, vous ne serez pas en mesure de vous entraîner avec l'intensité nécessaire pour stimuler de façon optimale vos muscles. Si l'apport en glucides est insuffisant sur une longue période, non seulement la construction musculaire s'arrête, mais les muscles s'atrophient.

2. Les glucides stimulent la production d'insuline

C'est surtout par la consommation de glucides (dans une moindre mesure aussi par celle de protéines) que notre taux de glycémie augmente. Cela signifie que le taux de glucose dans

le sang est plus élevé que la normale, de sorte que l'organisme réagisse. Le pancréas libère l'hormone de l'insuline. **L'insuline veille à ce que le glucose soit stocké sous forme de glycogène dans le foie et les muscles.** De plus, l'insuline fait en sorte que les **cellules musculaires absorbent plus de protéines.** Ces deux sont des effets souhaités lorsqu'ils visent à renforcer le muscle. Mais il y a malheureusement un piège : l'insuline stimule également le stockage des graisses et inhibe la dégradation des cellules graisseuses. Dès que les réserves de glycogène sont remplies, l'excès de glucose est converti en graisse.

L'astuce consiste donc à stimuler la production d'insuline, particulièrement lorsque les muscles ont urgemment besoin d'énergie, afin que, si possible, tout le glucose migre dans les cellules musculaires et qu'il ne soit pas transformé en graisse. C'est exactement ce qui se passe après un entraînement de musculation intense : les réserves de glycogène sont vides, ce qui laisse assez de place pour le **glucose d'un repas sucré post-workout.** Celui-ci devrait aussi contenir des protéines facilement digestibles (comme les protéines de lactosérum dans la whey par exemple) afin qu'elles puissent être facilement utilisées par les cellules musculaires.

3. Les glucides assurent une bonne hydrogénation des cellules

Le glycogène stocké dans les cellules musculaires retient l'eau : 1 g de glycogène retient environ 3 g d'eau. Ainsi, une alimentation riche en glucides combinée à un apport hydrique élevé favorisent la prise de masse musculaire. Cependant, cela n'est pas substantiel : si le glycogène est consommé, l'eau est perdue et la cellule musculaire rétrécit à nouveau. Cependant, en s'assurant que les réserves de glycogène soient bien remplies et que les cellules musculaires soient bien hydrogénées, vous favorisez la synthèse protéique à long terme, c'est-à-dire le **développement de nouvelles structures protéiques.** Ainsi, les glucides **contribuent activement au développement musculaire.**

Glucides rapides vs. glucides lents

Ce sont principalement les glucides "lents" dans l'avoine, des pâtes ou des légumineuses qui enrichissent votre alimentation et favorisent le développement musculaire. En effet, les **glucides "lents" fournissent à votre corps une énergie constante et régulière,** afin que celui-ci ne tombe pas dans un état catabolique, entraînant une perte musculaire. **Les produits glucidiques hauts en sucre et fortement transformés ne sont cependant pas recommandés,** car ils n'augmentent que brièvement mais fortement le taux d'insuline avant que celui-ci chute à nouveau. Ce type de glucides conduit ainsi aux bien connues "fringales".

Cependant, il y a deux moments où les "glucides rapides" peuvent être recommandés : une heure avant l'entraînement et immédiatement après l'entraînement. La **collation pre-workout** permet de reconstituer un peu d'énergie afin d'éviter une baisse de performance pendant l'entraînement. Après l'entraînement, les réserves de glycogène vides (le glucose stocké) peuvent être rapidement remplies par la **collation post-workout.** L'insuline ingérée va aussi activer la synthèse des protéines musculaires.

Combien de graisses par jour pour une prise de masse ?

Quantité : 20 à 30 % des calories quotidiennes

Pour effectuer un programme de musculation de manière optimale, il est nécessaire **d'économiser autant de graisses que possible**. En moyenne, notre alimentation est trop riche en graisses, également parce que de nombreux aliments contiennent des graisses cachées. Cela signifie que les sources de protéines, en particulier, doivent toujours être aussi faibles en matières grasses que possible, notamment en ce qui concerne les viandes et les produits laitiers. Dans le cas des sucreries, qui peuvent être incluses dans l'alimentation en tant qu'apport en glucides rapides, il est important de s'assurer qu'elles fournissent seulement du sucre et pas de graisse. Ainsi, préférez les bonbons au chocolat ou aux pâtisseries, et les sorbets à la crème glacée.

Pour bien choisir les sources de graisse dans votre alimentation, **gardez à l'esprit les valeurs de référence suivantes** (distribution des 30 % des calories quotidiennes provenant des graisses) :

- Saturés : au maximum 10 %
- Monoinsaturés : au moins 13 %
- Polyinsaturés : pas plus de 7 %

Vous devriez également **manger des poissons gras** (saumon, maquereau, hareng) **une à deux fois par semaine** pour combler vos besoins en acides gras essentiels oméga-3. Les

huiles de colza, de noix, de lin, de soja ou d'olive vous aideront également à combler ces besoins[2].

Combien de protéines par jour pour la musculation ?

Quantité : 20 à 30 % des calories quotidiennes

Les protéines sont le **matériau de construction de vos muscles**. Ils sont constitués de huit acides aminés, que notre organisme ne peut pas produire lui-même en intégralité. Ils sont appelés "acides aminés essentiels" (par opposition aux "acides aminés non essentiels", que l'organisme peut synthétiser lui-même à partir d'autres substances). Ce n'est que si vous consommez suffisamment d'acides aminés essentiels que vous serez en mesure de développer vos muscles. Sans sport particulier, l'Homme a besoin d'environ 0,8 g de protéines par kg de poids corporel, selon les Directives de la Société allemande pour la nutrition.

Ce chiffre, valable lors d'une activité physique moyenne, augmente dans le cadre d'un programme de musculation. Plusieurs sources indiquent 1,7 g de protéines par kg de poids de corps comme la valeur à ne pas dépasser. En effet, les protéines consommées au dessus de ce seuil sont utilisées comme source d'énergie, c'est-à-dire brûlées. Ceci n'est pas une mauvaise chose, car 18 à 25 % des calories provenant des protéines sont déjà brûlées par la digestion : vous mangez alors moins de calories nettes que celles indiquées sur le paquet. Cependant, les experts ne sont pas encore certains de la quantité de protéines optimale à consommer. **Actuellement, 2 g par kg p.c. est considéré comme**

une valeur limite sûre, et en consommer jusqu'à 3 g pourrait probablement être inoffensif pour les personnes en bonne santé. Vous devriez cependant garder ces valeurs à l'esprit et ne pas consommer trop de protéines, car de trop fortes doses pourraient endommager vos reins.



Les bons aliments pour la musculation :

Votre régime alimentaire de musculation **devrait inclure les sources de protéine suivantes** :

- Produits laitiers allégés (fromage blanc allégé, faisselle)
- Oeufs
- Viande maigre (poulet, dinde, steak...)
- Poissons gras et maigres (saumon, hareng, thon, lieu noir...)
- Légumineuses (haricots, pois, lentilles)
- Produits à base de soja (tofu, extraits de soja, granulés de soja...)
- Fruits à coque, graines, noix (arachides, graines de tournesol, graines de citrouille...)
- Céréales complètes (riz, pâtes, pain...)

Vous cherchez plus de protéines?

*Alors jetez un oeil à notre article sur les **aliments protéinés** !*

Les végétariens devraient principalement couvrir leurs besoins en protéines avec des produits laitiers allégés et des œufs, car cela garantit une haute qualité de protéines. Les végétaliens peuvent couvrir leurs besoins en protéines en composant leurs repas de noix, de légumineuses, de produits céréaliers et de divers légumes (voir "[Sources de protéines végétaliennes](#)"). Les protéines d'origine végétale sont moins bien assimilées par l'organisme que celles d'origine animale, car elles ne contiennent pas les quantités optimales de tous les acides aminés (à l'exception du soja). Les bonnes protéines en poudre végétaliennes

combinent plusieurs protéines et sont donc une source plus complète. Pour augmenter votre apport en acides aminés sans calories inutiles, vous pouvez vous tourner vers des compléments alimentaires spécifiques composés d'acides aminés essentiels (EAA et BCAA).