

Les 3 piliers pour prendre du muscle.

Lorsque j'ai débuté la musculation il y a 5 ans dans ma cave humide et froide, j'étais super motivé, je m'entraînais quasiment tous les jours, je m'imaginais déjà devenir fitness modèle.

Au bout de quelques mois, j'ai dû prendre environ 5kg mais malheureusement le physique que reflétait le miroir n'était pas celui d'un fitness modèle et loin de là, j'avais pris un peu de muscle certes, mais aussi beaucoup de gras, ce qui donnait un rendu plutôt boursoufflé.

Il y avait certaines choses que j'ignorais et ces choses là je les ai apprises par la suite.

Si j'avais pu connaître toutes ces choses à mes débuts, cela m'aurait évité de perdre beaucoup de temps et d'énergie.

C'est pour cela que je vais partager avec vous quelques notions importantes pour pouvoir prendre du muscle en évitant au maximum la prise de graisse corporelle et pouvoir même en perdre par la suite.

Prendre du muscle pour perdre du gras?

Notre corps consomme une certaine quantité de calories journalière et ce sont principalement nos muscles et notre cerveau qui consomment cette énergie.

Augmenter votre masse musculaire vous permettra de consommer plus de calories et pour augmenter votre masse musculaire, il y a trois piliers importants à respecter.

Il s'agit de :

- **L'alimentation**
- **L'entraînement**
- **Le sommeil.**

Dans ce guide je vais partager avec vous ces quelques notions importantes pour pouvoir prendre du muscle.

Je vous indiquerai comment mettre en place votre propre programme alimentaire et quelques conseils pour vos entraînements et pour le sommeil.

L'ALIMENTATION :

Afin d'optimiser la reconstruction musculaire, il est important d'avoir une alimentation **riche en protéines de qualités.**

Il ne faut pas négliger non plus les glucides, les lipides et la qualité de ces derniers.

En effet la qualité des aliments est primordiale afin de **favoriser la prise de muscle et éviter la prise de gras.**

LES PROTEINES :

Les protéines constituent la base de notre organisme. Elles sont composées d'acides aminés.

Les protéines peuvent provenir de différentes origines : **d'origine végétale et d'origine animale.**

Les protéines d'origine animale sont plus efficace pour la fabrication de masse musculaire que les protéines végétale.

Pour les personnes qui ne consomment pas d'aliments d'origine animale ou très peu, il est recommandé d'associer plusieurs sources de protéines végétales différentes afin d'avoir un apport plus important en acides aminés.

Par exemple, mélanger les légumineuses avec les céréales (ex : lentilles et riz).

Certaines protéines sont plus rapides et d'autres plus lentes.

La whey protéine (lactosérum) est l'une des plus rapides c'est-à-dire qu'elle se digère assez rapidement et apporte donc plus de protéines dans le sang dans court laps de temps.

La caséine qui représente 80 % des protéines du lait, est l'une des protéines les plus lentes, c'est-à-dire qu'elle apporte des protéines sur une plus longue durée.

Toutefois, une protéine rapide peut être ralenti par l'ingestion de fibres ou de lipides en parallèle. Par exemple si vous prenez de la whey avec une poignée d'amandes, les fibres et les lipides contenus par les amandes vont ralentir la digestion de la whey, ce qui permettra un apport en protéines plus lent.

Les protéines de l'oeuf, du soja ou même la viande, sont plutôt situés entre les rapides et les lentes.

Il n'y a pas de protéine idéal, il faut simplement profiter de chacune pour ce qu'elle peut apporter.

Quelle quantité de protéines consommer?

Pour un objectif de prise de masse musculaire ou prise de muscle comme j'aime l'appeler, il est conseillé de prendre entre 1,6 et 2,2 g de protéines par kilo de poids corporel.

Mais ce ne sont là que des chiffres bien sûr, car il est important d'avoir un apport personnalisé en fonction du niveau de chacun, de son type nutritionnel etc. Nous verrons cela plus loin.

LES GLUCIDES :

Appelés aussi hydrates de carbone, ils sont notre principale source d'énergie.

Après la digestion, ils se retrouvent stockés dans les muscles et dans le foie sous forme de glycogène (réserve d'énergie principale).

Néanmoins, il reste une partie infime qui ne se transforme pas en glycogène et qui reste en circulation dans le sang sous forme de glucose, c'est ce que l'on appelle la glycémie.

Le glucose n'est pas un nutriment essentiel, en effet en cas de régime sans glucide, les protéines et les lipides peuvent être transformés en glucoses.

Les protéines et les lipides sont, eux, essentiels à la vie.

L'insuline est une hormone chargée de réguler la glycémie soit le taux de sucre sanguin. Elle est sécrétée par le pancréas.

Cette hormone régule le taux de sucre sanguin en le faisant entrer dans les cellules, afin de produire de l'énergie, mais l'insuline est une hormone puissante et lorsqu'elle fait son travail elle empêche l'organisme de brûler ses graisses.

Afin d'éviter les gros pics d'insuline, il sera important de faire attention à l'index glycémique des glucides que l'on consomme.

L'index glycémique

L'index glycémique permet de mesurer à quelle vitesse un aliment riche en glucide augmente le taux de sucre sanguin.

Plus un aliment riche en glucides aura un index glycémique haut, plus il élèvera le taux de sucre dans le sang, ce qui entraînera un pic d'insuline important qui empêchera de ce fait la combustion des graisses par l'organisme.

Il faudra donc privilégier les index glycémiques bas ou modérés afin d'éviter les pics d'insuline important et de favoriser un apport en glucide qui soit étalé dans le temps.

L'index glycémique, c'est donc la vitesse à laquelle un aliment contenant des glucides est digéré.

Quelques exemples courants :

Aliments à IG faible (<55)	Aliments à IG moyen (55-70)	Aliments à IG élevé (>70)
Pâtes al dente Lentilles Pommes Poires Oranges Raisins Yaourt nature Haricot blancs Chocolat noir (min 75%) Fructose (sucre des fruits)	Banane Ananas Pâtes bien cuites Pain de mie multi-céréales	Pain blanc Pommes de terre bouillies Cornflakes Riz blanc cuisson rapide Glucose

Source : *la nutrition de la force* par Julien Venesson

Les bénéfices d'un index glycémique bas :

- Evite le stockage des graisses abdominales pour une meilleure répartition des graisses donc plus simple pour une éventuelle sèche.
- Evite les coups de fatigue dû à la chute de la glycémie, car le taux de sucre sanguin est plus étalé dans le temps.
- Améliore les performances sportives, car les index glycémiques bas se transforme plus facilement en glycogène musculaire.
- Evite certaines maladies à court et à long terme notamment le diabète.

Quelques règles à connaître :

- La cuisson des aliments à une influence sur l'index glycémique, en effet, plus un aliment est cuit, plus son index est élevé comme par exemple pour les pâtes, la cuisson al dente est mouilleur que les pâtes bien cuites.
- La transformation d'un aliment, c'est-à-dire complet ou raffiné comme par exemple pour le riz, la version complète a un index plus bas.
- Faire refroidir certains aliments permet aussi de faire baisser leur index glycémique. Salade de pâtes, de riz etc.
- Les lipides ajoutés à un aliment riche en glucides fait aussi baisser son index, car la digestion se trouve ralentit.

- Les aliments broyés ou mixés ont un index souvent plus élevé comme c'est le cas pour la pomme de terre.
- Si vous consommez un aliment à index glycémique élevé lors d'un repas complet contenant des légumes, des fibres etc., il se comportera comme un index plutôt modéré grâce au ralentissement de la digestion des fibres.

LES LIPIDES :

Les lipides sont constitués de chaînes d'acides gras. Elles se distinguent en trois différentes :

- Les acides gras saturés
- Les acides gras monoinsaturés
- Les acides gras polyinsaturés

Les acides gras saturés :

Les acides gras saturés ne sont pas forcément mauvais si l'on en abuse pas, car ces derniers peuvent empêcher le corps d'utiliser ses propres graisses pour fournir de l'énergie. Ils ne sont pas considérés comme essentiels, car le corps est capable de les produire à partir notamment des glucides.

Les acides gras monoinsaturés :

Ils sont considérés comme bons pour la santé, l'oméga 9 est le plus gros représentant de ces acides gras, on le retrouve notamment dans l'huile d'olive, qui a certains effets bénéfiques tel que sur le risque de cancers, ou pour la santé cardiovasculaire.

Les acides gras polyinsaturés :

Les oméga 3 et les oméga 6 sont les plus connus et surtout, ils sont essentiels, c'est-à-dire que le corps n'est pas capable de les fabriquer. Donc il faut obligatoirement les apporter par l'alimentation. Ils ont les mêmes vertus bénéfiques pour la santé que les acides gras monoinsaturés et ils en ont beaucoup d'autres tel que la baisse du risque de problème psychique ou articulaire, la facilité à perdre de la graisse corporelle ou une meilleure construction musculaire.

Afin de profiter de ces effets, il est important de garder un rapport oméga 6/oméga 3 d'environ 3/1, sachant que la moyenne dans notre société actuelle est de 20/1, n'hésitez pas à augmenter votre apport en oméga 3 et réduire votre apport en oméga 6.

Vous pouvez retrouver les oméga 3 dans certaines huiles comme l'huile de colza ou l'huile de noix et dans les poissons gras comme le thon, le maquereau, le saumon, la sardine etc.

Les oméga 6, eux, se trouvent dans la plupart des huiles végétales sauf celle citées ci-dessus, dans le maïs, le soja, l'avoine et dans les viandes grasses d'élevage.

Vous connaissez maintenant quelques bases de la nutrition, il est maintenant temps pour vous de pouvoir personnaliser votre alimentation, car en effet personne n'est constitué de la même manière et aura donc des réactions différentes par rapport aux autres.

Fini les morphotypes

Vous avez peut-être déjà entendu parler des différents morphotypes :

- **L'endomorphe** est une personne à ossature fine, qui a tendance à prendre du gras facilement avec un aspect un peu rond.
- **Le mésomorphe** est une personne à ossature large, naturellement musclé avec de larges épaules.
- **L'ectomorphe** est une personne à ossature fine, mince, peu musclé naturellement et qui prend difficilement du poids.

Les mésomorphes seraient doués naturellement pour la musculation, les endomorphes moyens et les ectomorphes seraient plutôt mauvais pour prendre du muscle.

Cette théorie est plutôt dure à accepter si vous vous retrouvez dans la catégorie ectomorphe ou endomorphe n'est-ce pas ?

Je vous rassure cette théorie est obsolète et a laissé place à des nouvelles théories bien plus scientifiques.

En effet les scientifiques ont découvert que chaque individu avait plusieurs types de fibres musculaires. Les fibres rapides et les fibres lentes appelées aussi **fibres de type 2** et **fibres de type 1**.

Ils ont aussi découvert par la suite que les fibres de type 2 pouvaient se classer en deux autres types (type 2a et 2b).

Ces différents types de fibres utilisent l'énergie différemment, ont une puissance différente et pour des durées différentes.

Des études ont démontré que les athlètes d'endurance avaient une prédominance de **fibres de type 1** alors que les sprinteurs avaient une prédominance de **fibres de type 2**.

Suite à ces études sur les types de fibres et leurs capacités à utiliser différemment l'énergie apportée par l'alimentation, différents **types nutritionnels** ont été mis en place.

Grace à ces derniers même si vous pensez être classé dans la catégorie « ectomorphe » ou « endomorphe », vous serez bon pour la musculation, fini les morphotypes qui dicteraient vos capacités à devenir musclé ou pas.

Trouvez votre type nutritionnel :

Définir son type nutritionnel va vous permettre d'avoir une alimentation encore plus personnalisée.

Elle est basée sur la prédominance de fibres contenu dans vos muscles.

Elle est classée en trois différents types nutritionnel :

- Type N1: Les critères majeurs du type N1 sont des capacités évidentes dans les sports d'endurance, souvent décelés dès l'adolescence et une difficulté à prendre du gras.
- Type N2 : Les critères majeurs du type N2 sont des capacités équilibrés dans les sports d'endurance et dans les sports de force. De plus, vous ne vous reconnaissez pas dans le type N1 et N3.
- Type N3 : Les critères majeurs du type N3 sont une capacité évidente dans les sport de force aussi décelé dès l'adolescence et la facilité à prendre du gras.

Maintenant que vous connaissez votre type nutritionnel vous allez pouvoir passer à la pratique.

Prendre de muscle

Ce que vous recherchez en tant que pratiquant de la musculation, c'est ce qui donne du galbe c'est-à-dire le muscle, car on peut prendre de la masse sans prendre de muscle et inversement on peut perdre du poids sans perdre de gras.

Votre poids correspond a votre masse totale, la masse grasse est votre gras corporel et votre masse maigre représente le reste soit les muscles, les os etc.

Dans un premier temps vous devez connaitre le nombre de calories que vous consommez dans une journée.

Pour cela il vous faut garder la même alimentation pendant 2 semaines et calculer le nombre de calories par jour.

Si au bout de 2 semaines votre poids n'a pas bougé alors ce nombre correspond a votre besoin calorique journalier.

S'il baisse vous êtes en alimentation hypocalorique et s'il augmente vous êtes en alimentation hypercalorique.

Pour faire du muscle il est bon de tenir un apport journalier légèrement hypercalorique. Afin de ne pas fabriquer trop de gras, **un apport supplémentaire de 250 à 500 kcal est suffisant.**

Si vous êtes débutant votre objectif est de prendre du muscle et de la force.

Si vous avez un léger excédant de gras, il n'est pas important de s'en préoccuper car cette graisse va disparaître au fur et à mesure de votre progression.

Commencez déjà par adopter quelque règle simple :

- Prenez vos petit déjeuner
- Ne sautez pas les repas
- Mangez équilibré

Programme nutritionnel pour la prise de muscle

Besoins en protéines suivant votre type nutritionnel :

- Si vous êtes de type N1, il vous faudra 1,8 g de protéines par kg de poids corporel.
- Si vous êtes de type N2, il vous faudra 2 g de protéines par kg de poids corporel.
- Et si vous êtes de type N3, il vous faudra 2,2 g de protéines par kg de poids corporel.

Ces valeurs tiennent compte de toutes les sources de protéines, que ce soit animales (viandes, poissons, oeufs, produits laitiers) ou végétales (céréales, légumineuses, etc.).

Par exemple, pour un adulte de 80 kilos, de type N2, il faudra $80 \times 2 = 160$ g de protéines.

Vous pouvez trouver 20 g de protéines dans 100 g d viande maigre, 100 g de poisson, 3 oeufs entiers ou 6 blancs d'oeufs ou encore 250 g de fromage blanc 0%.

Besoins en lipides suivant votre type nutritionnel :

- Si vous êtes de type N1, il vous faudra minimum 1 g/kg de poids de corps et vos besoins augmenteront en même temps que votre besoin calorique et vous les augmenterez proportionnellement aux glucides.
- Si vous êtes de types N2 ou N3, consommez un minimum de 1 g/kg de poids de corps, mais ne consommez pas plus de 1,5g/kg de poids de corps.

Les besoins en glucides seront le reste pour arriver à votre total calorique une fois que vous aurez fixé vos quantités de protéines et de lipides.

Les glucides seront le levier de votre évolution, si vous constatez une prise de gras trop rapide, il vous faudra baisser légèrement ces derniers et si à l'inverse vous trouvez votre prise de muscle trop lente, vous pouvez les augmenter légèrement.

Sachant que 1g de glucide représente 4 kcal et que l'apport supplémentaire en calories recommandé de base est de 250 kcal, cela fait : $250/4 = 62,5$ g de glucides à rajouter ou à déduire de votre total calorique journalier.

Cas pratique :

- Simon, 33 ans, 1,75 m, 70 kg
- Débutant en musculation, en bonne santé
- Type nutritionnel N2
- Besoin en protéines : $(2 \times 70) = 140$ g (environ).
- Besoin en lipides : $(1 \times 70) = 70$ g.
- Apport calorique apporté par les protéines et les lipides : $(140 \times 4) + (70 \times 9) = 1190$ kcal.
- Simon a estimé après 2 semaines d'une alimentation relativement stable que son besoin calorique journalier était de 2300 kcal. Il démarrera sa prise de masse avec un surplus de 300 kcal soit 2600 kcal.
- On en déduit l'apport en glucides : $2600 - 1190 = 1410$ kcal environ devront provenir des glucides.
- Sachant que 1 g de glucide = 4kcal : $1410 / 4 = 352,5$ g de glucides

Exemple :

- Petit déjeuner : 3 oeufs au plat, 100 g de flocon d'avoines avec de l'eau et des raisins secs, 1 fruit : 812 kcal (protéines :38 g, glucides : 75g, lipides : 40g)
- Déjeuner : 100 g de carotte râpées avec vinaigrette à l'huile de colza, 150 g de blanc de poulet, 100 g de riz basmati, 300 g de brocolis à la vapeur : 652 kcal (protéines : 45g, glucides : 100g, lipides : 8 g)
- Collation : 200 g de fromage blanc 0%, 1 banane : 285 kcal (protéines : 19 g, glucides : 50 g, lipides : 1g)
- Dîner : 150 de poisson, 300g d'épinard vapeur, 100g de riz basmati, 100 g de fromage blanc 0% : 808 kcal (protéines : 43g, glucides : 105g, lipides : 24g)

Total : 2557 kcal (protéines: 145g, glucides: 330g, lipides:73g).

Pour les collations, vous pouvez utiliser des compléments alimentaire pour sportifs contenant des protéines, car ils sont plus facilement transportable.

Votre alimentation doit être riche en vitamines et minéraux que l'on trouve dans les fruits et légumes et certaines eaux.

Les glucides utilisés doivent être de préférence à index glycémiques bas pour éviter de faire trop de gras et permettre un apport plus régulier afin de synthétiser le glycogène musculaire.

Les protéines consommées de manière régulière permettent une synthèse protéique idéal à la récupération.

Les lipides seront choisis de préférence par rapport à leurs teneurs en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés.

L'ENTRAÎNEMENT :

Pour les entraînements, il sera important d'exécuter des exercices de base de type squat, soulevé de terre, développé couché etc.

Ces exercices polyarticulaires, c'est-à-dire qu'il implique plusieurs muscles, permettent de développer certaines hormones tel que la testostérone qui favorise la construction musculaire.

De ce fait, le squat fait intervenir la plupart des muscles du bas du corps en faisant aussi intervenir certains muscles du haut du corps notamment le dos.

Le soulevé de terre fait intervenir quasiment tous les muscles du corps, c'est à mon avis le plus complet de tous les exercices.

Le développé couché fait intervenir principalement les pectoraux, les bras et les épaules, mais aussi certains muscles du dos.

Il sera donc très important pour chacune de vos séances de commencer par un exercice de base faisant intervenir en priorité le muscle visé pour cette séance.

Par exemple, le jour des jambes après vous être bien échauffé, commencez par quelques séries de squat ou de soulevé de terre en faisant bien attention de réaliser le mouvement correctement afin de ne pas vous blesser.

Exemple d'une semaine d'entraînement de type prise masse sur 4 jours :

Lundi : Pectoraux/biceps/abdos

Pectoraux :

- Développé couché : 4 à 5 séries de 12 à 8 répétitions
- Développé incliné : 4 séries de 12 à 8 répétitions
- Ecarté à la poulie vis à vis : 4 séries de 20 à 15 répétitions

Biceps :

- Curl barre : 4 à 5 séries de 12 à 8 répétitions
- Curl incliné : 4 à 5 série de 15 à 10 répétitions

Abdos :

- Crunch : 4 séries de 25 répétitions

- Crunch inversé : 4 séries de 25 répétitions

Mardi : Quadriceps/ischio/mollets

- Quadriceps/ischio :

- Squat : 4 à 5 séries de 12 à 8 répétitions
- Presse inclinée : 4 à 5 séries de 15 à 10 répétitions
- Leg extension : 3 série de 12 répétitions
- Leg curl assis : 3 série de 12 répétitions
- Leg curl couché sur le ventre : 3 séries de 12 répétitions

Mollet :

- Extension mollet debout : 5 séries de 20 à 15 répétitions
- Extension mollet assis : 5 séries de 15 à 12 répétitions

- Mercredi : Dos/Triceps/Abdos

Dos :

- Tractions prise large à la barre fixe : 4 à 5 séries de 12 à 8 répétitions
- Tirage horizontal prise serré : 4 à 5 série de 12 à 8 répétitions
- Tirage bas (bucheron) en unilatéral : 4 séries de 12 répétitions

Triceps :

- Développé couché serré : 4 séries de 12 à 8 répétitions
- Barre au front : 3 séries de 12 à 10 répétitions
- Extension poulie haute à la corde : 3 séries de 20 à 15 répétitions

Abdos :

- Relevé de jambes à la barre fixe : 5 série de 25 répétitions

- Jeudi : repos

- Vendredi : Epaules/Trapèzes

Epaules :

- Développé nuque guidé : 4 à 5 séries de 12 à 8 répétitions
- Élévations épaules : 4 séries de 15 à 12 répétitions
- Élévations épaules penché en avant : 4 séries de 15 à 12 répétitions

Trapèzes :

- Shrugs (haussement d'épaules) : 5 séries de 15 répétitions

- Samedi : repos

- Dimanche : repos

Cette semaine n'est qu'un exemple, vous pouvez toutefois varier les exercices, mais chaque muscle est disposé suivant certains jours afin de leur laisser un repos optimal.

Vous avez sans doute remarqué que j'indique pour certaines séries par exemple de 12 à 8 répétitions.

Ces chiffres correspondent au nombre de répétitions que vous pouvez effectuer au maximum avec un poids donné.

Normalement si votre poids est bien choisi et l'exercice bien effectué, plus vous avancez dans les séries et plus le nombre de répétitions va baisser dû à la fatigue.

LE SOMMEIL :

Le sommeil est le troisième pilier de la prise de muscle.

En effet le sommeil est la base de votre récupération c'est comme le chargeur de votre smartphone, négligez ce dernier et votre smartphone ne fonctionnera que peu de temps. Pour votre corps, c'est la même chose.

Pendant la nuit vous traversez plusieurs phases de sommeil dans lequel votre corps sécrète des hormones naturelles telles que la testostérone et l'hormone de croissance.

Ces hormones sont essentielles à la fabrication de masse musculaire, il est donc important de ne pas négliger le sommeil.

De plus si vous pratiquez la musculation, il n'y a pas que vos muscles qui ont besoin de récupérer, votre système nerveux est mis à rude épreuve et pour récupérer il n'y a rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil.

Il est donc recommandé de dormir en moyenne 8 heures par nuit, de se coucher avant minuit et de se lever à heures fixes.

Quelques conseils pour bien dormir :

- Maintenez la température de votre chambre entre 15 et 19°C
- Réduisez la lumière quelques heures avant de dormir, éviter donc les écrans avant de dormir et privilégiez un bon livre.
- Eteignez le maximum de source de lumière dans votre chambre
- Essayez de réduire les sons dans votre chambre et si vous ne pouvez pas, utilisez des bouchons d'oreilles.
- Essayez de vider votre esprit des tas de choses auxquelles vous pensez et qui vous empêche de dormir. Noter ce qui vous embrouille l'esprit sur un carnet vous permettra de moins y penser.
- Enfin votre chambre n'est pas un cinéma ou une salle de jeu, gardez cet endroit pour dormir, faire l'amour ou éventuellement lire un peu.

Le mot de la fin

Vous avez désormais toutes les clés en mains pour démarrer votre prise de muscle en évitant au maximum la prise de gras.

Si vous mettez en oeuvre ces quelques conseils pour planifier votre alimentation et ceux pour votre entraînement, ça devrait fonctionner, en tout cas c'est ce qui a fonctionné pour moi.