



Mon alimentation pour  
**PRENDRE DU  
MUSCLE**

**FIZZUP**



Prendre du muscle est un processus simple que beaucoup tendent à rendre complexe.

Méthode secrète ? Recette miracle ? Méthode extrême ? Mensonge !

En vérité, prendre du muscle est aussi simple que de consommer plus de calories que vous n'en dépensez **ET** de progresser à l'entraînement.

Mais attention, prendre du poids ne veut pas dire prendre du gras ! C'est ici que les choses peuvent légèrement se complexifier...

Ce guide vous accompagne pas à pas dans votre prise de muscle. Il vous aide à instaurer de nouvelles habitudes alimentaires dans la durée afin d'atteindre votre objectif de gain musculaire.

Vous saurez tout en quelques minutes au sujet des calories, des macronutriments, des aliments à consommer et à éviter et dans quelles proportions les consommer.

# SOMMAIRE

<b>CONSTRUIRE SON ALIMENTATION POUR PRENDRE DU MUSCLE EN 8 ÉTAPES</b>	p. 1
— ÉTAPE 1 : CALCULEZ VOTRE MÉTABOLISME BASAL	p. 1
— ÉTAPE 2 : CALCULEZ VOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE	p. 2
— ÉTAPE 3 : AJUSTEZ LA PRISE DE POIDS	p. 3
— ÉTAPE 4 : CALCULEZ VOS APPORTS EN MACRONUTRIMENTS	p. 3
— ÉTAPE 5 : LES FRUITS, LES LÉGUMES ET LES FIBRES	p. 4
— ÉTAPE 6 : RÉPARTISSEZ VOS REPAS SUR LA JOURNÉE	p. 5
— ÉTAPE 7 : DÉFINISSEZ LE RYTHME DE PRISE DE POIDS	p. 5
— ÉTAPE 8 : ÉVALUEZ VOS PROGRÈS	p. 6
<b>QUELS ALIMENTS CHOISIR ?</b>	p. 7
<b>HYDRATATION</b>	p. 13
<b>SECTION BONUS : NE PAS OUBLIER L'ENTRAÎNEMENT !</b>	p. 15
<b>CONCLUSION</b>	p. 18



# CONSTRUIRE SON ALIMENTATION POUR PRENDRE DU MUSCLE EN 8 ÉTAPES

Suivez ce plan et ces conseils pour construire vos habitudes alimentaires. L'important est d'adopter des habitudes saines que vous pouvez tenir sur le long terme avec un minimum d'effort.

## ÉTAPE 1 : CALCULEZ VOTRE MÉTABOLISME BASAL

Le métabolisme basal (MB) est le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir les fonctions corporelles vitales de votre organisme lors du repos complet.

Par exemple, une homme de 30 ans, mesurant 180 cm et pesant 80kg a un MB de 1863 kcal.

Vous pouvez calculer facilement le vôtre grâce à cette équation<sup>1</sup> :

$$MB = 66,5 + (13,75 \times \text{POIDS en kg}) + (5 \times \text{TAILLE en cm}) - (6,77 \times \text{âge})$$

Ceci est une estimation pour avoir un point de départ. Votre véritable dépense énergétique doit être déterminée par l'expérience, en mesurant à la fois votre consommation calorique et votre évolution physique sur une période de temps prolongée.

## ÉTAPE 2 : CALCULEZ VOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE

Vous connaissez votre MB, désormais, vous devez factoriser votre activité. En effet, vous devez adapter votre apport calorique en fonction de votre activité journalière. Il s'agit de la dépense énergétique journalière (DEJ).

Ici, on utilisera de simples multiplicateurs d'activités :

- ➔ **Sédentaire, peu actif (1 à 2 séances d'entraînement intenses par semaine) : 1,2**
- ➔ **Modérément actif (3 à 5 séances d'entraînement intenses par semaine) : 1,5**
- ➔ **Plus actif (6 à + de séances d'entraînement intenses par semaine + travail actif) : 2**

Prenons l'exemple de l'homme cité plus tôt : admettons qu'il ait un travail sédentaire et s'entraîne 5 jours par semaine très intensément pour 60 minutes. :

$$DEJ = MB \times \text{multiplicateur d'activité} = 1863 \times 1,5 = 2794 \text{ kcal}$$

Il s'agit d'une approximation de la maintenance calorique. C'est un point de départ qu'il conviendra d'adapter dans le temps.

---

<sup>1</sup>FORMULE DE HARRIS ET BENEDICT

## ÉTAPE 3 : AJUSTEZ POUR LA PRISE DE POIDS

Pour prendre du poids (du muscle de préférence), il faut être en surplus calorique. Vous allez donc augmenter votre DEJ de 10 à 20% :

Quantité de calories pour prendre du poids = **DEJ** x 1.1 (ou 1.2)

L'exemple de l'homme cité plus tôt : il souhaite prendre quelques kilos de muscle et doit viser un surplus calorique de 10% de sa DEJ :  $2794 \times 1.1 = \sim 3073$  kcal

Après cette étape, vous disposez d'un apport calorique de base sur lequel construire votre alimentation.

## ÉTAPE 4 : CALCULEZ VOS APPORTS EN MACRONUTRIMENTS

Une fois votre cible calorique journalière calculée, établissez vos apports en macronutriments. Ils se réfèrent aux protéines, aux glucides et aux graisses alimentaires que vous consommez.

À savoir que chaque aliment apporte une dose précise de chaque macronutriment (à retrouver dans [des tables nutritionnelles](#)) et permet donc un calcul précis.

### À savoir

- Les protéines et les glucides apportent :  $\sim 4$  kcal/g
- Les lipides apportent :  $\sim 9$  kcal/g

Les recommandations standards sont de :

- ➔ **Protéines** : entre 1,5 à 2g de protéines par kilo de poids de corps ;
- ➔ **Lipides** : entre 0,5 à 1g par kilo de poids de corps ;
- ➔ **Glucides** : on peut établir qu'une fois que vous avez défini votre objectif protéique, l'allocation restante des lipides et de glucides est en grande partie selon vos préférences.

N'ayez pas peur d'expérimenter pour trouver la configuration qui fonctionne le mieux avec vos objectifs, vos activités et votre sensibilité personnelle.

Reprenons l'exemple de l'homme cité plus tôt. Tout d'abord calculons l'apport en protéines, puis l'apport en lipides et pour finir atteindre la cible calorique avec les glucides :

- **Les protéines** :  $2 \times 80 = 160\text{g}$
- **Les lipides** :  $1 \times 80 = 80\text{g}$

En sachant qu'un gramme de glucides est égal à 4 kcal on peut déduire :

- **Glucides** =  $(160 \times 4) + (80 \times 9) - \text{DEJ} = 1360 - 3073 = 1713 \text{ kcal}$
- **Glucides** =  $1713 / 4 = 428\text{g}$

L'alimentation de notre homme exemple sera ainsi répartie :

Total calorique (kcal)	3073
Protéines (g)	160
Lipides (g)	80
Glucides (g)	590

Attention, il s'agit d'une base de départ qui sera ajustée dans le temps suivant l'individu. Il convient sur le long terme de modifier les ratios en macronutriments ainsi que l'apport calorique en fonction des progrès.

## ÉTAPE 5 : LES FRUITS, LES LÉGUMES ET LES FIBRES

Composez votre objectif en fruits et légumes pour atteindre votre objectif en micronutriments et en fibres. Consommez 1 portion de fruit (100g) et de légumes (~250g) par 1000 kcal qui s'intègre dans votre apport en glucides.

Au niveau du choix des sources on préfère les légumes riches en nutriments et faibles en calories. Comme par exemple :

- ➔ les crucifères, asperges, tomates, courgettes, artichauts, aubergines, carottes, céleris, épinards, haricots verts, poivrons, etc.

## ÉTAPE 6 : RÉPARTISSEZ VOS REPAS SUR LA JOURNÉE

Visez 3 repas avec 1 ou 2 collations à proximité de vos séances les jours d'entraînement.

Pour la répartition en macronutriments, prenez vos apports en macronutriments au total et divisez-les par votre nombre de repas. Répartissez les ensuite de façon régulière (ex : toutes les 3 à 4h) en privilégiant les glucides autour des temps d'effort.

L'alimentation de notre homme exemple sera divisée en 4 repas. Pour un repas :

Total calorique (kcal)	768
Protéines (g)	40
Lipides (g)	20
Glucides (g)	147,5

Pensez à faire ce qui s'intègre le mieux dans votre emploi du temps afin d'assurer votre assiduité. Il s'agit là d'une répartition égale mais il est possible d'augmenter ou diminuer sa ration suivant ses préférences, les temps d'efforts et le type d'activité.

Dans cet exemple, cela fait des repas et un apport en glucides assez conséquent. Il conviendra alors de diviser au mieux les repas (5 à 6) et de pourquoi pas réduire les glucides au profit des protéines et lipides.

Tant que vous mangez à heures régulières et suffisamment pour atteindre vos cibles en macronutriments au quotidien, tout ira bien.

## ÉTAPE 7 : DÉFINISSEZ LE RYTHME DE PRISE DE POIDS

Pour la prise de poids, visez à prendre environ 1 à 2% de votre poids de corps par mois. Cela donne pour notre homme exemple une prise de poids de 800g à 1,6kg par mois.

Cela ne sert à rien de vouloir prendre plus vite, au risque de ne prendre que du gras. Il faut véritablement viser le long terme quand on souhaite gagner du muscle.

## ÉTAPE 8 : ÉVALUEZ VOS PROGRÈS

Suivant l'évolution de votre poids et de vos mensurations (exemple : tour de taille), ajustez en conséquence votre apport calorique et en macronutriments.

Vous pouvez vous peser une fois par jour le matin après la selle pour faire une moyenne hebdomadaire ou une à deux fois par semaine (ce qui est largement suffisant).

### **Attention !**

*C'est la tendance dégagée sur plusieurs semaines qui sert de guide d'ajustement, et non pas la tendance d'un jour à l'autre.*

*Pensez à toujours vous peser dans les mêmes conditions et de prendre vos mensurations de la même façon (tour de bras, pectoraux, ventre, cuisses...).*

*Si vous apercevez peu de changements dans votre composition corporelle, vous devez augmenter votre apport calorique d'environ 5% à partir des glucides ou des lipides. Inversement si vous prenez trop vite du poids. Enfin, pensez à vérifier que vous progressez à l'entraînement.*



# QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

## LA QUALITÉ DES ALIMENTS ET LA FLEXIBILITÉ NUTRITIONNELLE

- ➔ **Mangez des aliments sous la forme la plus simple possible, des aliments chargés de vitamines, de minéraux et de fibres sains pour vous garder rassasié.**

Cela a l'avantage de favoriser la prise de muscle, vous maintenir en bonne santé et de permettre d'exploser vos performances.

Évidemment, plus vous vous rapprochez d'une alimentation à 100% brute et sans aliments raffinés (le plus proche de leur état naturel), mieux cela est. Mais adopter une approche plus souple de votre alimentation peut offrir à certain l'avantage de l'assiduité et de la praticité, ce qui favorise les progrès.

Le meilleur exemple de cette approche est la loi de Pareto et donc du 80/20 ou 80/10/10 de votre apport calorique :

- ➔ **80 % d'aliments bruts non raffinés (légumes, viandes, œufs, avoine, fruits, etc.)**
- ➔ **10 % de semi junkfood, produits peu raffinés (poudre, barre de protéines, pain, etc.)**
- ➔ **10 % de junkfood (facultatif !)**

Mangez à peu près la même chose chaque jour mais en utilisant des sources de macronutriments interchangeables afin d'adopter le principe de flexibilité.

C'est un moyen de vous assurer que vous atteignez vos besoins caloriques et en macronutriments au quotidien sans s'ennuyer de l'alimentation et que l'assiduité n'en souffre pas.

## **ATTENTION AUX MACRO !**

Il faut savoir qu'une valeur d'un macronutriment n'est pas égale au poids d'un aliment. En effet, chaque aliment contient une teneur propre moyenne de protéines, glucides, lipides, fibres... qui constituent sa valeur nutritionnelle.

Ainsi il ne faut pas confondre 50 grammes de pâtes avec 50 grammes de glucides ou encore 30 grammes de protéines avec 30 grammes de poulet ou 15 grammes de lipides avec 15 grammes de noix.

**➔ Il faut retenir que chaque aliment a une teneur propre en macronutriments.**

Pour suivre votre alimentation et découvrir les valeurs nutritionnelles de vos aliments, pensez à utiliser une application ou un site Web de suivi alimentaire ainsi que des bases de données des aliments (ex : [CIQUAL](#)). Vous pourrez évaluer précisément votre consommation de nourriture et de boisson.

Vous pouvez utiliser une balance de cuisine pour vous assurer de la juste quantité de nourriture.

## POUR LES GLUCIDES

Les glucides sont la principale source d'énergie de votre corps. Ils sont également importants afin de construire du muscle et d'optimiser la récupération.



Ici, tant que vous choisissez judicieusement vos sources, il n'y a aucun risque à consommer des glucides.

L'important est de privilégier des sources les moins raffinées possibles et les plus denses en nutriments.

Les sources à privilégier :

- ➔ **Fruits et légumes riches en glucides (banane, mangue, betterave...)**
- ➔ **Riz (brun, sauvage, rouge...)**
- ➔ **Céréales et graminées diverses (avoine, sarrasin...)**
- ➔ **Légumineuses diverses (lentilles, pois chiches...)**
- ➔ **Patate douce / pommes de terre**

# POUR LES PROTÉINES

Une consommation adéquate de protéines est un élément clé pour atteindre de quelconques objectifs de composition corporelle ou de performance physique.



Les protéines (des bonnes sources !) permettent entre autres :

- ➔ **Le maintien et la production de la masse musculaire**
- ➔ **La production et la récupération des tissus (organes, articulations)**
- ➔ **La génération de nouvelles cellules**
- ➔ **Le contrôle des niveaux de faim et d'appétit**
- ➔ **Le maintien de la masse osseuse**
- ➔ **Booste le métabolisme et la perte de graisse**

Il faut en consommer suffisamment pour s'assurer que vous disposez des ressources nécessaires afin de construire du muscle et satisfaire les divers besoins physiologiques en relation avec les protéines (ex : nourrir le système digestif, réparation des tissus).

Voici quelques sources à privilégier :

- ➔ **Œufs**
- ➔ **Poissons et fruits de mer**
- ➔ **Légumineuses**
- ➔ **Viande maigre (bœuf, agneau, veau)**

- ➔ **Tofu**
- ➔ **Protéines en poudre**
- ➔ **Produits laitiers pauvres en matière grasse**
- ➔ **Volaille maigre (dinde, poulet)**
- ➔ **Abats maigres et gibier**

## **POUR LES LIPIDES**

Les lipides, aussi appelés graisses alimentaires, sont le second macronutriment essentiel à votre organisme (avec les protéines). Les lipides sont la composante principale des parois cellulaires ainsi que de votre système nerveux et vous maintiennent en bonne santé.



Les graisses alimentaires sont également importantes pour :

- ➔ **La production hormonale**
- ➔ **Soutenir votre système immunitaire**
- ➔ **La régulation de l'appétit, de l'énergie et du sommeil**
- ➔ **Le transport et d'assimilation des vitamines A, D, E et K**
- ➔ **Le maintien d'une belle peau, d'ongles forts et d'un beau teint**

Si vous négligez votre consommation de bons lipides, vous limitez drastiquement votre capacité de récupération, d'entraînement et de vie en bonne santé.

Les sources à privilégier :

- ➔ **Huiles de premières pression à froid**
- ➔ **Poissons gras**
- ➔ **Noix, graines et oléagineux**
- ➔ **Huile de poisson**
- ➔ **Avocat**
- ➔ **Œufs entiers**

L'apport quotidien d'oméga 3 devrait être de 2 à 3 grammes par jour, or la majorité des personnes n'atteignent pas cette recommandation. Faites attention à cette source importante de lipides !



# HYDRATATION

Rappelez-vous, votre corps est composé de plus de 70% d'eau ! Il est essentiel de s'hydrater pour subvenir aux besoins de votre corps et reconstituer sans cesse vos réserves.

Boire de l'eau, au delà d'assurer votre survie, a de nombreux effets positifs sur la santé comme :

- ➔ **Faciliter la digestion**
- ➔ **Limiter les problèmes de constipation**
- ➔ **Limiter les calculs rénaux**
- ➔ **Lutter contre l'acné et sécheresses cutanées**

## **Préserver votre santé bucco dentaire**

Quoi boire ? Le meilleur choix est l'eau, suivi par le thé et le café.

Visez 2 à 3 litres par jour au minimum, sinon plus en fonction de votre activité et de vos pertes hydriques.

Un bon repère est d'avoir une urine relativement claire le long de la journée lorsque vous allez aux toilettes

### **L'eau et l'activité physique**

Pour un individu pratiquant une activité physique, la consommation doit être supérieure à cette moyenne de 2 litres quotidienne. Durant une activité physique l'organisme entre en sudation et se déshydrate.

Ainsi, le volume d'eau recommandé par jour dépend de votre niveau d'activité physique quotidien, du type de pratique, de la température ambiante et de vos objectifs.

### **Les méfaits de la déshydratation**

Une simple perte hydrique correspondant à 1% de votre masse corporelle peut occasionner des difficultés à se concentrer, des troubles de l'humeur ainsi que des maux de têtes et une perte drastique de vos performances physiques.

Il faut réaliser qu'une perte hydrique correspondant à 1% de masse corporelle n'est pas anodine. Cependant ceci arrive fréquemment dès lors qu'une activité physique devient intense ou en cas de fortes chaleurs.



# SECTION BONUS : NE PAS OUBLIER L'ENTRAÎNEMENT !

Si l'alimentation est primordiale pour prendre du muscle, l'entraînement n'est pas à négliger.

Vous aurez beau être super carré sur votre alimentation, si vous ne vous entraînez pas et que vous ne progressez pas, c'est peine perdue. Si vous voulez voir votre corps changer, entraînez-vous.

La clé ? Appliquer ce que l'on appelle [la surcharge progressive](#) dans votre programme. La surcharge progressive est la seule solution prouvée pour inciter votre corps à s'adapter et voir vos muscles se développer.

Ceci n'est pas une méthode miracle. Il s'agit simplement de l'adaptation de votre corps face à un stress qui grandit dans le temps. Cela est applicable à à peu près toutes les

activités que vous pouvez faire, qu'elles soient physiques, mentales ou encore liées à votre récupération.

Dans le contexte sportif, le corps humain est très conservatif (pour ne pas dire paresseux). Si vous restez à un rythme de croisière dans vos entraînements, vos muscles feront le minimum possible et aucune adaptation (entendre, gain musculaire ou de force) ne se produira sur le long terme.

A contrario, si vous bousculez petit à petit vos muscles au fil des séances en leur envoyant un stimulus suffisant, cela génère un stress. Un stress qui forcera le corps à s'adapter et à se développer.

En somme, il s'agit donc de faire passer un message à vos muscles. Mais attention, de faire passer le BON message

Concrètement, comment faire ? Afin de voir une progression, il faut demander à vos muscles un effort plus important que celui qu'ils sont habitués à fournir.

Cela est donc totalement dépendant de votre niveau. La finalité est au fil du temps de faire toujours un peu mieux que lors de votre dernière séance.

Vous pouvez jouer sur plusieurs leviers, en voici quelques uns :

- ➔ **Ajouter des séries**
- ➔ **Ajouter des répétitions**
- ➔ **Diminuer les temps de repos**
- ➔ **Effectuer des exercices avec des leviers qui augmentent l'intensité**

L'idée est de respecter une progression, de faire toujours "plus" que la fois précédente, ne serait-ce que d'ajouter une répétition.

Attention, cette augmentation doit être progressive dans le temps afin de ne pas vous blesser ni de brûler les étapes.

Construire du muscle est une ambition qui se conquiert facilement en procédant

progressivement.

Avec une routine sportive intelligemment planifiée, une alimentation et une récupération adéquates, vous serez récompensé.



## CONCLUSION

Vous êtes prêt à attaquer votre prise de muscle dans les meilleures conditions possibles après la lecture de cet e-book.

Vous avez les fondations pour progresser avec sérénité vers vos objectifs physiques.

Si vous êtes régulier dans votre pratique sportive et que vous prêtez attention à ce que vous mangez, alors le succès sera le vôtre ! Allez-y pas à pas, étape par étape et vous serez certain d'arriver à votre objectif.