

Comment prendre du poids vite et sans danger

Chère lectrice, cher lecteur,

Un Français sur deux est en surpoids, selon le Bulletin épidémiologique hebdomadaire [1].

Cependant, de nombreuses personnes ont aussi le problème inverse, qui est d'être trop maigres.

C'est un problème, car être trop maigre peut être aussi mauvais pour la santé qu'être en surpoids.

De plus, de nombreuses personnes qui ne sont pas cliniquement trop maigres aimeraient légitimement avoir plus de muscles.

Mais que ce soit pour des raisons médicales ou pour des raisons de force et d'esthétique, les principes pour gagner du poids sont les mêmes.

C'est pourquoi je vous ai traduit et adapté les intéressants principes suivants donnés par le site Authority Nutrition [2], le site faisant « autorité » en la matière, comme son nom l'indique.

Attention : cet article s'adresse uniquement aux personnes qui pensent être trop maigres et souhaitent grossir. Il ne concerne pas les personnes souffrant d'anorexie mentale, qui « croient » être trop grosses, et doivent être accompagnées par un professionnel.

Que veut dire vraiment « être trop maigre » ?

Est qualifié de « trop maigre » celui qui affiche un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 18,5. C'est ce qui est estimé comme trop peu pour être dans une santé optimale.

Vous pouvez aller sur le site donné en référence pour calculer et suivre votre indice de masse corporelle [3].

Cependant, gardez à l'esprit que le calcul de l'IMC a des défauts. D'abord parce qu'il ne tient pas compte de la masse musculaire.

Certaines personnes sont naturellement très maigres, mais en bonne santé. Être « trop maigre » selon cette échelle ne veut pas forcément dire que vous avez un problème de santé.

Il est deux à trois fois plus fréquent d'être trop maigre chez les femmes. Aux États-Unis (seul grand pays pour lequel je dispose de statistiques), 1 % des hommes et 2,4 % des femmes de plus de 20 ans sont en « sous-poids ».

Quelles sont les conséquences d'une maigreur excessive ?

De bons muscles sont essentiels pour la force – c'est évident –, pour l'équilibre et pour nous protéger des fractures et des problèmes articulaires.

En effet, ce sont les muscles qui tiennent les articulations, permettent les réflexes rapides qui évitent les chutes.

Ce qu'on sait moins, c'est que les muscles constituent aussi un réservoir important de protéines pour le système immunitaire. Être

trop maigre élève le risque d'infections [4], d'ostéoporose et de fractures [5], et pose des problèmes de fertilité [6].

Les personnes trop maigres s'exposent aussi à un risque plus élevé de sarcopénie (perte de muscles liée à l'âge) et de démence.

D'après une étude, être trop maigre est donc associé à une hausse de 140 % du risque de mort prématurée chez les hommes, et de 100 % chez les femmes [7].

Dans cette étude, l'obésité était « seulement » associée à un risque 50 % plus élevé de mort prématurée. Autrement dit, être trop maigre serait encore pire pour votre santé.

Une autre étude a observé un risque accru de décès pour les hommes trop maigres, mais pas pour les femmes [8].

Les multiples causes qui rendent les gens trop maigres

Pourquoi est-on trop maigre ? De nombreux problèmes peuvent en être la cause.

En voici quelques-uns :

problèmes d'alimentation : cela inclut l'anorexie mentale, un grave trouble psychopathologique ;

problèmes de thyroïde : une thyroïde trop active (hyperthyroïdie) peut accélérer le métabolisme et provoquer une perte de poids ;

maladie cœliaque : c'est la pire forme d'intolérance au gluten. La plupart des personnes touchées n'en sont pas conscientes [9] ;

diabète : un diabète non contrôlé de type 1 peut conduire à une forte perte de poids ;

cancer : les tumeurs cancéreuses brûlent beaucoup de calories et peuvent provoquer une perte de poids ;

infections : certaines infections peuvent entraîner une forte perte de poids, comme la tuberculose, le sida, les parasites.

Si vous êtes trop maigre, il peut être nécessaire de consulter un médecin afin d'exclure un grave problème de santé.

Faites-le, en particulier, si vous avez récemment commencé à perdre du poids sans le rechercher.

Comment gagner du poids de façon saine

Si vous souhaitez prendre du poids, il est très important de le faire de façon saine.

Se gaver de sodas et de viennoiseries peut vous aider à gagner du poids, mais détruira votre santé par la même occasion.

L'objectif est de gagner en masse musculaire et en graisse sous-cutanée : cette graisse doit être régulièrement répartie sous la peau, et non former de gros amas de graisse viscérale (graisse située dans le ventre, très dangereuse pour la santé).

Car, attention : il est possible d'être maigre mais de souffrir, malgré tout, des maladies habituellement liées à l'obésité : diabète, problèmes cardio-vasculaires [10].

Pour grossir, il faut ingérer plus de calories qu'on n'en brûle
La chose la plus importante que vous puissiez faire pour prendre du poids est d'absorber plus de calories que votre corps n'en a besoin.

Vous pouvez déterminer votre besoin en calories avec le calculateur de calories donné en référence [11].

Si vous voulez gagner du poids lentement et sûrement, visez 300 à 500 calories de plus que ce que vous brûlez chaque jour suivant ce calcul.

Gardez à l'esprit que le calcul de vos besoins caloriques est une estimation, qui peut varier de plusieurs centaines par jour, selon votre activité et la température extérieure.

Vous n'avez pas besoin de compter les calories jusqu'à la fin de vos jours, mais cela vous aidera pendant les premiers jours/premières semaines pour vous faire une idée du nombre de calories que vous mangez.

Mangez beaucoup de protéines

Les nutriments les plus importants pour gagner du poids sainement sont les protéines.

Les muscles sont faits de protéines, et sans cela l'essentiel de vos calories supplémentaires seront stockées sous forme de gras.

Les études montrent que, durant les périodes où l'on mange plus, un régime riche en protéines augmente les chances que les calories supplémentaires soient changées en muscle [12]. C'est particulièrement vrai si, en plus de cette nouvelle alimentation, vous faites du sport. Toutefois, si l'apport en protéines est vraiment trop important, l'excès sera transformé en graisse.

Gardez à l'esprit, cependant, que les protéines sont une arme à double tranchant. Car elles provoquent aussi un très fort sentiment de satiété, ce qui peut réduire votre appétit de façon très significative. Elles rendront plus difficile l'absorption de calories supplémentaires.

Si vous essayez de gagner du poids, visez deux grammes de protéines par kilo de masse corporelle. Vous pouvez aller encore au-delà si votre consommation de calories est très forte.

Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses, les noix.

Mangez beaucoup de glucides et de graisses, et prenez au moins trois repas par jour

Mangez aussi beaucoup de nourritures riches en glucides et en graisses si votre priorité est de gagner du poids.

Le mieux est de manger beaucoup de protéines, graisses et glucides à chaque repas.

Évitez également de jeûner pendant cette période. Assurez-vous de prendre au moins trois repas par jour et de manger des snacks riches en énergie chaque fois que possible. Les personnes qui ont un petit appétit ont généralement de bons résultats en faisant des repas légers mais plus fréquents : un bon petit-déjeuner, une petite collation dans la matinée, un déjeuner, un bon goûter puis un dîner, par exemple.

Mangez beaucoup d'aliments riches en énergie et accompagnez-les de sauces, d'épices et de condiments
Encore une fois, il est très important de manger des aliments sains, entiers, biologiques.

Le problème est que ces aliments ont tendance à rassasier plus vite que la malbouffe industrielle, ce qui rend plus difficile l'absorption de beaucoup de calories.

Pour mieux « faire passer » la nourriture, accompagnez-la d'épices, de sauces, de condiments. Meilleur est le goût de la nourriture, plus il est facile d'en ingurgiter beaucoup.

Essayez aussi de manger des nourritures denses en énergie, c'est-à-dire qui contiennent beaucoup de calories par rapport à leur poids.

C'est le cas, par exemple, des :

noix et fruits à coque : amandes, noix de Grenoble, noix de macadamia ;

fruits secs : raisins secs, pruneaux, abricots secs ;

cacahuètes et des dattes ;

huiles et graisses : huile d'olive extra-vierge, huile d'avocat ;

céréales : blé entier, riz brun, flocons d'avoine ;

viandes : poulet, bœuf, porc, agneau, etc. Choisissez les morceaux les plus gras ;

tubercules : pommes de terre, patates douces, ignames ;

du chocolat noir, avocats, lait de coco, fromage...

Beaucoup de ces aliments rassasient vite et vous aurez parfois à vous forcer pour continuer à en manger même si vous vous sentez plein.

Évitez de manger trop de légumes, qui occuperont beaucoup de place dans votre estomac pour moins de calories.

Manger des fruits entiers est une bonne chose, mais favorisez ceux qui ne demandent pas de trop les mâcher, comme la banane.

Soulever des gros poids et gagnez en force

Pour être sûr que vos calories supplémentaires iront dans vos muscles et pas seulement dans vos cellules adipeuses (graisseuses), il est absolument crucial de soulever des poids.

Allez dans une salle de sport et soulevez-en deux à quatre fois par semaine. Soulevez du lourd, et essayez d'augmenter les poids et les répétitions avec le temps.

Si vous êtes en très mauvaise forme ou commencez l'entraînement à zéro, alors envisagez de recruter un coach personnel pour vous aider à démarrer.

Vous pouvez aussi consulter un médecin si vous avez un problème de squelette ou tout autre problème médical.

N'investissez pas trop sur la cardio (efforts d'endurance). Concentrez-vous principalement sur les exercices de force.

Dix trucs supplémentaires pour gagner du poids

Accroître vos apports en calories et faire des exercices de force sont les deux principaux éléments pour prendre du poids sainement.

Mais voici dix autres conseils pour gagner du poids encore plus rapidement :

Ne buvez pas d'eau avant les repas, mais après. Car cela remplit l'estomac.

Mangez souvent : ajoutez un repas en plus ou un snack chaque fois que vous le pouvez, par exemple avant d'aller vous coucher.

Buvez du lait entier biologique : le faire quand vous avez soif est un moyen facile de consommer plus de protéines et de calories ; à condition de ne pas être intolérant aux produits laitiers, bien sûr.

Choisissez des assiettes plus grandes : il est prouvé que les petites assiettes vous font automatiquement moins manger.

Ajoutez de la crème à votre café : c'est une façon simple d'absorber des calories.

Prenez de la créatine : malgré les ridicules campagnes de propagande dont elle est la cible, la créatine est un excellent complément alimentaire pour faire du muscle et peut vous aider à gagner quelques kilos de masse musculaire. Mais ça ne marche que si vous faites de la musculation en même temps.

Dormez beaucoup : bien dormir est très important pour la croissance des muscles.

Mangez les protéines d'abord, les légumes ensuite. D'une façon générale, absorbez les aliments les plus caloriques en premier, lorsque vous avez plusieurs ingrédients dans votre assiette.

Ne fumez pas : les fumeurs ont tendance à être plus maigres que les non-fumeurs car la nicotine coupe la faim, et arrêter de fumer fait en général gagner du poids.

Gagner du poids peut être difficile. La persévérance est la clé de la réussite sur le long terme

Il peut être très difficile pour certaines personnes de gagner du poids.

Et cela parce que votre corps a un certain poids d'équilibre qui correspond à sa zone de confort.

Si vous essayez de dépasser ce poids, votre corps résiste au changement en régulant votre niveau d'appétit et votre métabolisme, qui s'accélère et brûle plus de calories.

C'est le problème exactement inverse des personnes qui cherchent à maigrir. Dès que vous essayez de manger plus de calories pour prendre du poids, attendez-vous à ce que votre corps réagisse en diminuant votre appétit et en augmentant votre métabolisme.

Cette réaction est largement gérée par le cerveau, ainsi que par les hormones régulatrices du poids comme la leptine.

Ainsi, vous devriez vous attendre à un certain degré de difficulté. Dans certains cas, vous aurez littéralement besoin de vous forcer à avaler, bien que vous vous sentiez déjà rassasié.

Mais changer de poids est affaire de marathon, pas de sprint. Cela peut prendre beaucoup de temps, et vous devez être persévérant si vous souhaitez réussir sur le long terme.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis