

# Comment prendre de la masse musculaire

---

 Débutant 1 personne suffit Plusieurs mois 

---

## Introduction

Comment prendre de la masse musculaire sans abîmer votre organisme ? Règles diététiques, exercices sportifs et prise de compléments nutritionnels sont le trio indispensable pour y parvenir rapidement.



**Télécharger et imprimer gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://musculation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# Matériel nécessaire pour prendre de la masse musculaire

## Complément hyperprotéiné



45 € les 1 250 g

## Compléments alimentaires en gélules



À partir de 10 €

## Pourquoi prendre de la masse musculaire ?

On peut vouloir prendre de la masse musculaire pour plusieurs raisons :

- Renforcer son immunité : les cellules du système immunitaire se nourrissent de protéines qui se trouvent principalement dans les muscles. En somme, plus vous êtes fort, plus votre système immunitaire est fort.
- Contrer la perte de masse musculaire inévitable avec l'âge, surtout après 60 ans.
- Rehausser son taux de masse musculaire : certaines pathologies comme le cancer sont dites catabolisantes, elles participent à détruire les muscles en détruisant les protéines. Du coup, la masse musculaire de l'organisme faiblit grandement. C'est ce qu'on appelle la dénutrition. Perdre du muscle, c'est se dénourrir. Cet état se mesure en dosant l'albumine grâce à une prise de sang. En mangeant plus de protéines, on se « renutrit », en jargon médical, on récupère son état musculaire initial.
- Apparaître plus musclé, ce qui est recherché dans la pratique du sport de force.

**Note :** les résultats de l'albuminémie ne doivent pas descendre en dessous de 40 g/L de sang. Cela signifierait une fragilité de la masse musculaire pouvant être délétère pour la santé.

**Bon à savoir :** l'organisme renouvelle en moyenne 1 kg de muscle par jour. On doit donc lui apporter par l'alimentation une quantité de protéines nécessaire à ce renouvellement. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer 0,8 g de protéines/kg de poids corporel et par jour. Dans le cadre d'une prise de masse musculaire, une limite peut être fixée à 1,6 g/kg/jour. Ne dépassez jamais 2,5 g, car le rein et le foie, qui sont des organes épurateurs, notamment des déchets protéiques, seraient dépassés et s'abîmeraient, le pH de votre organisme chuterait, perturbant tout son fonctionnement.

## 1. Augmentez votre consommation de protéines pour prendre de la masse musculaire

La première règle consiste à adopter une alimentation hypercalorique. Mais pas n'importe laquelle. Il s'agit de suivre une alimentation hyperprotéinée en augmentant la part de protéines dans votre assiette :

- Mangez plus de viandes et volailles : elles contiennent en moyenne 20 g de protéines pour 100 g.
- Mangez plus de poissons ou autres produits de la pêche : ils contiennent en moyenne 18 g de protéines pour 100 g.
- Mangez plus d'œufs : ils contiennent en moyenne 12 g de protéines pour 100 g, surtout dans le jaune.
- Mangez plus de protéines végétales : légumes secs (soja, lentilles, pois chiches, haricots secs...), fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, arachides...), céréales complètes (quinoa, riz, boulgour...), certains légumes (surtout les champignons) et algues. Ces protéines sont très saines pour l'organisme car elles génèrent peu de déchets et respectent le pH de l'organisme, mais ont aussi un inconvénient : elles sont moins bien assimilées par l'organisme que les protéines d'origine animale. Elles ne sont donc là que pour compléter votre apport de protéines animales lorsque vous souhaitez prendre de la masse musculaire.

**Bon à savoir :** les glucides sont réputés pour favoriser l'assimilation des protéines dans l'organisme. Mais ne surconsommez pas de glucides pour favoriser l'assimilation des protéines, sinon vous prendrez beaucoup de masse grasse également. Si les protéines sont responsables de la prise de masse musculaire, les glucides sont les grands responsables de la prise de masse grasse.

**Astuce :** tous les végétaux (féculents, légumineuses, légumes et fruits) sont des sources de glucides. Pour favoriser l'assimilation des protéines (contenues dans la viande, le poisson ou les œufs de votre repas), ajoutez systématiquement un de ces végétaux.



Nutrition musculation



Remplacer les protéines animales

## 2. Faites du sport pour prendre de la masse musculaire

Certains sports sont particulièrement indiqués pour prendre de la masse musculaire : la musculation bien sûr, mais aussi les sports de combat, le vélo, le rameur, la natation ou encore l'escalade.

- Inutile de faire de longues séances d'entraînement, de courtes séances d'une quarantaine de minutes suffisent.

- Soyez régulier : trois séances d'entraînement par semaine représentent un rythme raisonnable et efficace.
- Changez de programme toutes les 8 semaines pour ne pas toujours solliciter et fatiguer les mêmes muscles.

**Conseil :** un coach sportif pourra vous montrer les bons exercices pour développer votre masse musculaire sans vous blesser.



Bien se muscler

### 3. Prenez des compléments nutritionnels pour prendre de la masse musculaire

Les compléments nutritionnels sont de bons alliés pour prendre de la masse musculaire. Il en existe de nombreux que vous trouverez dans le commerce. Voici ceux qui doivent retenir votre attention :

- Les protéines en poudre : d'origines animales ou végétales, surtout si vous êtes dénutri à cause d'une pathologie et que vous n'avez pas l'appétit nécessaire pour augmenter votre consommation de protéines via les aliments. Votre médecin traitant pourra vous les prescrire. Ces protéines s'ajoutent à des boissons ou des plats cuisinés maison, même en cours de cuisson. La règle : pas plus de 10 g de protéines pour 100 g de préparation, sinon le goût sera mauvais (20 g/jour représentent le même apport en protéines qu'un steak haché de 100 g).
- L'**ashwagandha**, autrement appelée withania somnifera, et l'arjuna : deux plantes issues de la pharmacopée ayurvédique et qui ont fait leurs preuves, surtout prises combinées, sur la prise de masse musculaire. Ces plantes renferment en plus d'autres bienfaits. L'ashwagandha est une plante qui aide à dormir (et doit donc être prise le soir) et apaise. L'arjuna prend soin du cœur. Disponibles en extraits secs de plante, en gélules, en poudre, à acheter en pharmacie ou en herboristerie.
- La créatine : acide aminé qui aide à la prise de masse musculaire, surtout si elle est accompagnée de fructose (fruit) ou de glucose (sucre). Achetez-la en poudre ou en capsules, mais pas sous forme liquide, car la créatine n'est pas stable à l'état liquide. À prendre autour et pendant les séances d'entraînement, associée au choix à un fruit frais, à quelques fruits secs (raisins secs, abricots secs, pruneaux), à un smoothie de fruits ou une boisson de récupération contenant du miel.

Compléments alimentaires : achat



# Et encore plus de fiches pratiques !



- Bien se muscler



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)