

# Grossir avec des aliments santé



## Je veux prendre du poids sainement (grossir) :

De nos jours, 1,9 milliards de personnes dans le monde souffrent de surpoids. Et pourtant, même si cela peut être difficile à croire, il existe aussi des gens qui veulent grossir pour diverses raisons et qui n'y arrivent pas. Prendre quelques kilos peut s'avérer être un vrai défi lorsque l'on souffre d'insuffisance pondérale, et en particulier lorsqu'il s'agit de prendre du poids de manière saine.

Si certains cherchent à tout prix à perdre du poids et sont entrés en guerre contre les calories, d'autres, au contraire, peinent à grappiller quelques grammes. "Ils ont de la chance" diront certains, "je veux bien leur en donner" rétorqueront d'autres, toujours est-il que la maigreur peut gêner la vie, et qu'il est au moins aussi difficile de prendre du poids que d'en perdre.

Le corps est une machine fascinante, dont le mécanisme est parfaitement rodé. Vous devez néanmoins, comme vous le savez, alimenter cette machine pour qu'elle fonctionne correctement, de même que vous vous devez de l'entretenir et lui accorder du repos quand il est en surchauffe.

Dans ma vie professionnelle de moniteur de sport, j'ai très souvent croisé des personnes qui demandaient des conseils pour perdre du poids.

Par contre, celles qui, au contraire, veulent en prendre, sont très peu nombreuses. Je dirais qu'une personne sur 20 demandant des conseils pour s'approcher d'un poids idéal, sont décidées à tout faire pour gagner du volume corporel.

Nous allons voir tous les facteurs qui vont répondre à la question et comment un tel type de mode de vie peut fonctionner.

### Les raisons d'une prise de poids :

Prendre du poids est une chose, mais il s'agit de le faire correctement, vous ne souhaiteriez pas passer d'un extrême à l'autre n'est-ce pas ? Nous allons veiller à ce que cela ne se produise pas. Il se peut que vous vouliez prendre du poids pour diverses raisons :

- Vous êtes maigre et ne vous sentez pas bien dans votre peau.
- Vous souhaitez avoir un peu plus de formes.
- Vous souhaitez prendre du volume, pour passer une catégorie (sport de combat) ou devenir encore plus énorme (muscultation), ce que l'on appelle une prise de masse.

Quelle que soit la raison, vous êtes à la recherche d'un corps dans lequel vous serez mieux, et c'est votre droit. L'important est que vous soyez heureux.

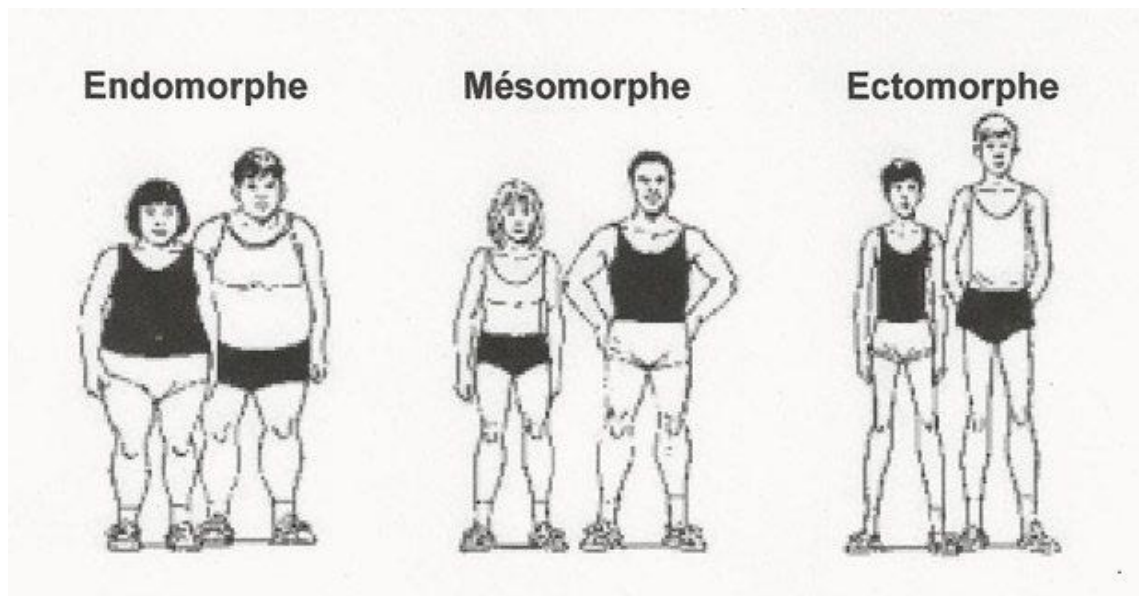
Comme je l'explique souvent, le corps fonctionne relativement simplement. Si vous assimilez chaque jour plus de calories que ce que votre corps à besoin, vous grossirez !

Beaucoup de personnes qui se trouvent trop maigres disent souvent manger beaucoup et ne comprennent pas pourquoi ils ne grossissent pas, mais lorsqu'on fait un repas avec elles, on comprend très vite pourquoi elles sont aussi maigres !

Au bout de trois coups de cuillère, elles reposent généralement la fourchette en s'exclamant "ohlala j'ai trop mangé" ...

Blague à part, il est évident que si vous avez tendance à être très maigre, vous devrez obligatoirement augmenter vos ratios pour espérer grossir !

Voici les trois types de morphologies qui existe :



Si vous avez beaucoup de mal à grossir, vous êtes certainement un ectomorphe, c'est à dire que vous avez un type de métabolisme très rapide avec bien souvent des membres très fin et peu de masse musculaire !

### Prendre du poids oui, mais pas n'importe comment :

On imagine souvent que le seul moyen de prendre du poids est de consommer des aliments gras, sucrés et riches en calories. Si cela est en partie vrai, il est important de rappeler que ce type de régime alimentaire est malsain et qu'il n'est en rien bénéfique pour la santé. En effet, beaucoup de personnes commettent l'erreur de miser sur des aliments sucrés et gras pour prendre du poids. Elles favorisent alors involontairement le diabète à long terme et d'autres problèmes de santé. Il est tout à fait possible d'opérer une prise de poids saine, durable et naturelle, sans mettre sa santé et son corps en danger. Si votre régime alimentaire ne suffit pas à vous maintenir en forme ou en pleine santé, alors il doit impérativement subir quelques changements.

### Un métabolisme propre à chacun :

Devant notre balance, nous ne sommes pas tous égaux. Parmi nous, certains peuvent manger sans prendre en gramme, et d'autres doivent constamment faire attention au contenu de leur assiette. Chacun de nous possède son propre métabolisme, qui fonctionne de manière plus ou moins importante. Il est essentiel de considérer chaque cas comme étant un cas unique, afin de favoriser des régimes alimentaires sains pour tout le monde.

De plus, il est aussi important de préciser que les hommes et les femmes ne sont pas égaux face à la prise de poids. En effet :

- Le corps des femmes se compose de 20 à 25 % de tissus adipeux
- Tandis que celui des hommes en comprend entre 10 et 15 %.

Il faut en tenir compte lorsqu'on souhaite perdre du poids, mais aussi lorsqu'on cherche à en prendre ! Les hommes brûlent plus facilement les calories que les femmes, ce qui peut rendre la prise de poids plus difficile. Ainsi, pour prendre du poids, les hommes devront généralement fournir plus d'efforts que les femmes.

### Le métabolisme rapide :

Par ailleurs, certaines personnes rencontrent un problème de métabolisme rapide. Cela signifie qu'elles brûlent les calories qu'elles consomment plus vite que la moyenne des autres personnes. Pour celles et ceux qui ont un métabolisme rapide, atteindre et maintenir un poids de santé est vraiment difficile. De plus, la vitesse du métabolisme peut être liée à différents facteurs comme le patrimoine génétique, mais aussi les variations de température, le stress, la densité musculaire, la consommation de caféine, de nicotine... Enfin, certaines maladies peuvent aussi être à l'origine d'un amaigrissement involontaire et trop important. Il s'agit par exemple de l'hyperthyroïdie ou du cancer.

### LE MUSCLE, PLUS LOURD QUE LE GRAS :

A proprement parler, le sport ne fait pas perdre de poids. Mais il transforme la masse grasse en masse musculaire. Le gras prend plus de place que le muscle. Mais, pour une même quantité, le muscle est plus lourd.

L'activité physique et sportive pourrait même ainsi parfois engendrer une prise de poids.

## Conseil n° 1 : privilégiez la qualité à la quantité.

### Les boissons :

- ✓ Buvez du lait fermenté et des fruits pressés.

Remplacez tout ce qui pourrait être soda, soda 0% par de grands verres de laits fermentés ou encore des jus (si possible frais et fait maison), si vous ne supportez pas le lait. Faites-vous des shakers maison, ou encore des smoothies, et abusez-en !

Si vous achetez des jus de fruits, prenez du 100% pur jus.

Très bon choix aussi, les jus de légumes, qui sont plus faibles en calories certes, mais contiennent plus de vitamines et minéraux.

Dans l'idéal, faites vos jus de fruits vous-même, vous pouvez y ajouter une ou deux carottes, le rendu est excellent !



## La nourriture :

Attention, afin de grossir correctement, évitez de manger tout et n'importe quoi !

La qualité de vos aliments est beaucoup plus importante que le nombre de calories qu'ils contiennent ! Une alimentation saine est essentielle à une bonne prise de poids.

- ❖ Les hamburgers, pizzas, boissons gazeuses sucrées contiennent des tonnes de calories oui, mais ne vous fournissent que des graisses saturées, du sel et du sucre.
- ❖ Vous nourrir de Big Mac et de Kebab vous fera prendre essentiellement du gras et vous donnera un corps difforme, car les ectomorphes ne prennent généralement pas uniformément mais développent un petit bidon pas très élégant...
- ❖ Evitez les produits avec des mauvaises graisses et les sucres rapides, ils vous feront grossir n'importe comment...

Il est indispensable que le fait de manger soit associé à un moment agréable !

Privilégiez donc les repas que vous aimez.

Evitez de manger trop gras, privilégiez une hausse des apports glucides plutôt que des apports en graisse :

- ✓ Augmentez votre dose de pâtes, riz, pain, pomme de terre.
- ✓ Attention toutefois, il est important d'apporter suffisamment de bonnes graisses à votre alimentation en pensant à augmenter son ratio en Omega3 pour éviter les inflammations.
- ✓ N'oubliez pas les protéines ! Les ectomorphes ont généralement une masse musculaire très maigre, manger suffisamment de protéines vous permettra de grossir musculairement afin de garder une belle silhouette !
- ✓ Si vous ne consommez pas assez de protéines, je vous conseille d'ajouter à votre alimentation un Shaker de Whey Protein chaque jour (en collation de 16h par exemple).

Optez plutôt pour des aliments naturellement riches en nutriments :

- Avocats.
- Légumineuses.
- Produits au blé complet.
- Fruits secs.
- Pommes de terre.
- Riz.
- Viande blanche.
- Poisson.
- Noix et graines.

Naturellement, n'oubliez pas de consommer assez de fruits et de légumes afin de couvrir vos besoins en micronutriments.

# Le top des aliments à consommer :

## Saumon/ Thon/ Crevettes.

Le saumon contient de la protéine de haute qualité ainsi que des Omega 3. Ces gras oméga-3 sont plus connus pour leur capacité à améliorer la santé cardiaque, mais ils inhibent également la dégradation musculaire tout en augmentant la capacité anabolique des acides aminés. Si vous ne voulez pas manger du poisson, assurez-vous de prendre un supplément d'huile de poisson pour bénéficier de ces avantages.

Le catabolisme : c'est la destruction de molécules pour produire de l'énergie :

- Pour faire de nouvelles molécules.
- Pour fabriquer de l'énergie thermique afin de maintenir la température du corps à 37°C.
- Pour fabriquer de l'énergie mécanique.

L'anabolisme : c'est la création de nouvelles cellules, la mise en place de tissus de réserve.

## Les fruits secs.

Offrez-vous un apport énergétique rapide avec une poignée ou deux de fruits secs. Ils ont moins de volume que leurs homologues frais, ce qui signifie qu'à volume équivalent il y a plus de calories dans les fruits secs. Par exemple, une tasse de raisins secs contient 200 calories comparées aux 60 calories qu'offrent une tasse pleine de raisins frais. Les raisins secs sont probablement les fruits séchés les plus populaires dans votre épicerie locale, mais vous pouvez aussi trouver des baies séchées, abricots, canneberges, et même des fruits tropicaux.

## Les flocons et sons d'avoine.

Prenez-les BIO !!!

## Les bonnes graisses comme l'huile d'olive.

Rien ne vaut le goût de l'huile pour la cuisson ou dans les vinaigrettes. L'huile d'olive extra-vierge, huile de carthame, l'huile de noix de coco et l'huile d'arachide sont pleines de saveur et représentent de bonnes calories pour la santé de votre cœur, à condition de les consommer avec modération !

## Les bananes.

Les bananes sont souvent recommandées dans la plupart des programmes de régime pour prendre du poids. Une seule banane peut contenir 105 calories et vous donne une source instantanée d'énergie.

En outre, elles contiennent beaucoup de glucides qui en font un élément essentiel à prendre après un entraînement. Souvent, on voit d'ailleurs les joueurs de tennis en manger pendant les matchs pour acquérir instantanément de l'énergie.



## Le blanc de poulet.

Aliment favori des bodybuilders, le poulet n'est pas seulement un plat apprécié des enfants. Il est très délicieux, mais une portion de 100 g contient quelques 25 g de protéines, une source non négligeable.

## Les Produits laitiers :

### Pour notre santé, il ne faudrait consommer que 3 sortes de produits Laitiers :

- Des Fromages affinés de plus de 18 mois et de Brebis ou de Chèvre.
- Des yaourts faits « Maison » (avec temps de fermentation de 24 heures).
- Des Yaourts Grecques de Brebis (et non pas à la Grecque).
- Du Lait Fermenté, de préférence de Kéfir ou Lait Fermenté « Paysan Breton » Extra doux (maigre).

Pourquoi ? Parce qu'à part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait. Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait ! Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

### Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers



### **Les yaourts light :**

en plus du lactose, ils peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !



## La Margarine & le Beurre.

Vous aimez le goût de la Margarine et voulez grossir ? Alors aucune raison de ne pas l'inclure à votre diète.

Préférez la margarine (pas n'importe laquelle), qui est beaucoup plus qualitative que le beurre !

Consommez la margarine avec modération : par exemple 20 à 30 g par jour, soit l'équivalent de 2 petits beurres servis en portion individuelle au restaurant.

## Le Beurre :

**Nous avons vu que le beurre est nettement moins qualitatif que la Margarine !**

**Mais si, malgré tout, vous êtes un(e) accro du beurre, plusieurs conseils :**

- Consommez votre **beurre cru** pour faciliter la digestion.
- **Fuyez les beurres allégés car remplis d'additifs !**
- **Évitez de cuisiner au beurre.** La cuisson à la poêle monte rapidement à 200 °C alors que le point de fumée du beurre est bas (autour de 170°C).
- Si vous cuisinez (modérément) au beurre, utilisez le beurre **ghee** qui est du beurre clarifié (boutiques bio ou spécialisées).
- **Pour les femmes enceintes et jeunes enfants :** consommez du beurre **pasteurisé** et non cru.



Le beurre pur est composé de 70% à 85% de graisses saturées et d'un peu de vitamine A, c'est tout ☹️

Graisse saturée = 65g  
Oméga 9 = 30g  
Oméga 6 = 4g  
Vitamine A = 507mg  
Vitamine E = 2,63mg



**Le GHEE a un point de fumée à 252°C, Excellent pour la cuisson !**

On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un **grand nombre d'additifs** !



Il faut se tourner vers des produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte. Optez pour la marque :

- Paysan-Breton et son beurre demi-sel .
- Les Croisés, beurre extra-fin doux.

Leurs avantages ? Ces 2 beurres ne contiennent que deux ingrédients et sont garantis sans additif.

## La Margarine :



Classement des additifs :



Additifs

E100 - Curcumine  
E160b - Rocolu  
E322 - Lécithines  
E321 - Lécithine  
E392 - Extrait de romarin

**Tous ces additifs sont notés « Acceptables »**



**St-Hubert « Oméga-3 » :**

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28% + coco + Lin + Karité
- Vitam.E = 8,4mg / B1 = 0,17mg
- Oméga-3 = 5,1g / Oméga-9 = 22
- Oméga-6 = 7,9

Additifs

E160a - Carotènes mélangés  
E160ai - Bêta-carotène  
E322 - Lécithines  
E321 - Lécithine  
E440 - Pectines  
E471 - Mono-et diglycérides d'acides gras

Seul le **E471** peut poser problème puisque classé « Peu recommandable »

**La meilleure, Primevère « Cardio » :**

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% + coco + Karité + Lin + Amande
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g
- Oméga-6 = 9g

**480g → 5,55€**

**500g → 5,59€**

**Choisir sa Margarine :**

- Sans Phytostérol, qui entrave l'absorption des vitamines.
- Non Hydrogénée car les acides gras polyinsaturés se transforment en acides gras saturés.
- Sans Additif.
- Avec Colza, Lin, Karité, Olive, Amande, Noisette.
- Sans huile de palme.
- Sans trop de Coco (91% de graisses saturées).
- Sans Tournesol si possible (trop de Saturés & Oméga-6).

**Pour les fritures, supprimez :**

- la Végétaline ou
  - La graisse de noix de coco
- car 100% Hydrogénées.



## Les Féculents :

La charge glycémique sera d'autant plus élevée si les aliments sont riches en amidon. C'est ce qu'on retrouve par exemple dans le maïs, le riz blanc et tout ce qui est fabriqué avec du blé transformé en farine blanche (pâtes, pain, gâteaux, etc...)



Les galettes de maïs ou de riz, les corn flakes du petit déjeuner, le pain blanc, et même le pain complet qui est constitué de moitié de farine blanche, etc, ils ont tous un IG de 70 à 85 et contiennent plus de 60 % de glucides. Un petit indicateur, c'est qu'avec des quantités de glucides entre 40 et 60 voire plus et des aliments contenant très peu de fibres, la charge glycémique est alors énorme.



**Le Pain des fleurs®**

Analyse nutritionnelle moyenne pour / Gemiddelde voedingswaarden per / Waarden voor de nutriënt per	100 g
Energie/Energy	1616 kJ/381 kcal
Matières grasses/Vetten/Fett/Gras	1,8 g
dont acides gras saturés/verzadigde vetzuren/donon gesättigte Fettsäuren (di cui acidi grassi saturati)	0,6 g
Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate/Carboidrati	82,9 g
dont sucres/zuiver suiker/zuiker/donon Zuckern/weiß zucker	0,5 g
Fibres/Vezelo/Sballaststoffe/Fibre	2,2 g
Protéines/Eiwitten/Eiweiß/Proteine	7,1 g
Sel/Zout/Salz/Sale	0,9 g

© TARTINES CRAQUANTES BIO AU MAIS  
 Ingrédients : farine de maïs\* (70%), farine de riz, sel marin.  
 \* issue de l'agriculture biologique.  
 • sans sucres ajoutés!  
 !\*contient des sucres naturellement présents.

Le Pain des fleurs®, une marque de EKIBIO  
 EKIBIO  
 ZA la Boissonnette  
 07 340 Peaugres - France

11g de fibres mais 6,3g de sucres et de la farine de riz

Préférez plutôt le pain complet ou intégrale de blé mais mieux encore avec de la farine de petit-épeautre intégrale. Le tout au levain avec éventuellement des céréales en plus dedans.

Jardin Bio étic  
 Tartines craquantes  
 Sarrasin

36% de farine de riz !

Information Nutritionnelle

	100 g	5 (36,75 g)	%* / 5 (36,75 g)
Energie	1554 kJ 368 kcal	571 kJ 135 kcal	7 %
Matières grasses	3,5 g	1,3 g	2 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,4 g	2 %
Glucides	69 g	25 g	10 %
dont sucres	6,3 g	2,3 g	3 %
Fibres alimentaires	11 g	3,9 g	-
Protéines	11 g	3,9 g	8 %
Sel	1,4 g	0,52 g	9 %

Petit conseil : Dans vos sandwichs qui seront faits de préférence avec du pain complet de seigle, de sarrasin ou de petit-épeautre, essayez de toujours y rajouter des crudités pour faire chuter cette charge glycémique.



Pour les PÂTES,  
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs. **IG très élevé !**
- Riz.



Préférez celles  
avec du :

- Blé Complet  
ou Intégral.
- 100% de  
Légumes.



## Pour le sans Gluten :

Attention aux  
PAINS ou  
PÂTES  
fabriqués avec  
du Riz et du  
Maïs → IG  
très élevé !



Préférez les PAINS  
avec de la farine de :

- Sarrasin.
  - Châtaigne.
  - Millet.
- Ou les PÂTES avec  
100% de légumes.



## Pour les céréales du Petit-Déjeuner :

Pour les CÉRÉALES,  
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
  - Maïs. **IG très élevé !**
  - Riz.
  - Muesli  
avec  
trop de fruits secs.
- Même celles  
classées en  
Nutri-score A !**



Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés  
et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons  
d'Avoine (IG bas) :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
- Boulgour  
d'Avoine.



## Pour les Chips :

Désolé mais les **Chips** c'est pire que tout ! (Légumes ultra-chauffés comme les galettes de riz)  
Car non seulement l'indice glycémique est très élevé mais en plus, Même dans les allégées,  
il y a des mauvaises graisses. Même dans celles aux légumes et y'a en plus des sucres ajoutés.  
Préférez, à l'apéro :

- Des légumes frais coupés en mini-portions avec une sauce par exemple au yaourt maison.
- Des brochettes de légumes avec des morceaux de Mozzarella.
- Vous pouvez aussi couper des légumes en rondelles en les parsemant d'épices, 3 heures au four à 80°.



## Pour les Steaks Végétaux :

Attention, les steaks végétaux ne sont pas du tout nutritifs :

- Ils sont très gras,
- Ils sont caloriques,
- Ils contiennent des additifs,
- Et n'apporte ni fer ni vitamine B12.

Même ceux classés en Nutri-score A !



Certaines galettes ou steaks sont quand même acceptables, en dépannage comme les 2 qui vous sont présentés de chez « Le Gaulois » et « Sojasun »



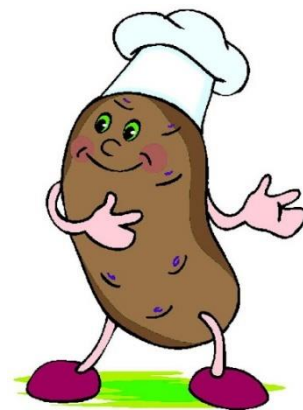
Rien ne vaut, des légumes secs avec éventuellement du tofu et/ou de la Mozzarella !



### Les pommes-de-terre, patates douces et l'amidon.

La première chose que font les personnes voulant perdre du poids est d'exclure les glucides de l'alimentation. Ici, au contraire, on ne va pas se priver de les inclure ! Patates, pain, pâtes, etc., seront vos meilleurs alliés dans votre prise de poids !

Les pommes de terre sont un excellent choix parce qu'elles sont riches en protéines et pleines de fibres. Mangez-les avec la peau pour une nutrition optimale. Une fois pelée, la protéine est réduite de moitié.



### Le pain intégral, voire complet.

Les nutritionnistes vous le diront, manger des produits sains issus de boulangerie est une excellente façon de commencer à prendre du poids. Si vous ajoutez à votre alimentation quotidienne du pain, optez pour des grains entiers. Même si nous avons été habitués au pain blanc depuis petit, il n'est pas le meilleur pour notre santé. Opter pour des variétés de grains entiers, car ils contiennent des fibres et minéraux qui sont manquants dans le pain blanc. Vous resterez rassasié plus longtemps.

### Le beurre de cacahuètes.

Le beurre d'arachide naturel est riche en protéines et graisses, ce qui en fait un excellent choix pour les personnes qui tentent de prendre du poids de façon saine. Une cuillère à soupe contient environ 100 calories et dispose de 4 grammes de protéines.

Il est également riche en acide folique, magnésium, de vitamine E et la vitamine B3. Essayez de privilégier les beurres de cacahuètes naturels, signifiant qu'ils ne contiennent pas une tonne de sucre ainsi que d'autres ingrédients ajoutés. Il représente une collation parfaite, étalé sur une tranche de pain complet, ou en trempette avec une pomme par exemple.

### Les fruits tropicaux.

Une pomme par jour est parfaite pour une collation, mais voyez plus loin ! Les fruits tropicaux peuvent vous aider à prendre du poids. Les fruits comme la mangue, la papaye, la banane et l'ananas sont des choix étonnants selon les experts alimentaires. Pourquoi ? Ils sont pleins de sucres naturels et peuvent vous donner une grande énergie.

Vous avez tout à gagner à ajouter les fruits dans votre alimentation quotidienne. Et si en manger 3-4 vous semble compliqué, pourquoi ne pas les boire ? Rien de plus simple en les mixant. Une fois ce délicieux smoothie fait, vous pourrez le siroter durant toute la journée.

### Les œufs.

De préférences BIO.

### Les pois chiches.

Les pois chiches sont une excellente source de protéines et de glucides. Ce haricot contient 45 grammes de glucides à action lente ainsi que 12 grammes de fibres pour une tasse.

## Les produits au soja.

Trop peu connues ou consommées, les graines de Soja répondent parfaitement aux besoins en protéines pour prendre du poids ! Avec 36g de protéines pour 100g, cet aliment doit être intégré à votre plan pour atteindre vos objectifs. Il aide également à réduire le taux de cholestérol. Les hommes ne doivent pas trop en consommer.

Contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

**Le SOJA non fermenté**  
peut avoir un impact négatif sur les intestins,  
la thyroïde & les hormones.

**Fermenté =**  
**Meilleure métabolisation par le microbiote.**

Tempeh = 2€ les 100g    MISO pur = 10€ les 400g

- 1) Limitez le soja à 1 produit par jour.
- 2) Préférez le soja BIO et sans OGM.  
Produit en France.
- 3) Privilégiez les formes de soja fermentées  
(miso, tempeh).



## Viande de bœuf maigre.

Pendant des décennies, la viande bovine est restée au sommet de la liste des aliments constructeurs de muscles ! En effet le bœuf contient un cocktail de protéines ainsi que des acides aminés essentiels et des vitamines B. Le bœuf contient aussi un mélange de graisses saturées et de gras monoinsaturés. Cependant n'en abusez pas, 1 à 2 fois par semaine suffisent !

## Les lentilles.

Les lentilles doivent être votre arme secrète pour prendre de la masse. Une tasse de lentilles cuites contient 18 grammes de protéines et 40 grammes de glucides lents de qualité. Les lentilles sont également très peu coûteuses et ont une longue durée de conservation.

## Les avocats.

Ces délicieux légumes verts sont une excellente façon d'ajouter des graisses saines pour le cœur à votre régime alimentaire. La moitié d'un avocat contient 140 calories, mais aussi un haut niveau de potassium, de l'acide folique et de la vitamine E. Ils sont également remplis de vitamines B. Mettez en dans vos salades, ou tartinez-en sur vos toasts.

## Le granola.

Le granola naturel sans sucre raffiné ajouté est une céréale dont vous devez vous servir si vous essayez de prendre du poids. Cette savoureuse collation est fabriquée à partir de flocons d'avoine, de sucre et des graisses saines. Vous pouvez y ajouter des fruits secs et des noix ! Une autre idée est de mélanger le granola avec du yaourt grec et un filet de miel. Ce petit déjeuner sera riche en protéines, rempli de fibres et de sucre.

### **Les noix, noisettes, amandes, les fibres en général.**

Les noix sont une excellente collation pour prendre du poids. Selon les gourmets, ils sont pleins de graisse et de nutriments, mais contiennent également beaucoup de fibres. Manger seulement une poignée de noix peut vous garder rassasié pendant des heures. Les amandes et noix de macadamia sont aussi d'excellents choix. Ajouter les noix à vos salades, sur le dessus de plats asiatiques, et dans vos céréales de petit déjeuner.

### **Les barres protéinées.**

Vous pouvez augmenter votre apport en protéines (et de calories) avec des barres de protéines. Vous pouvez les acheter dans la plupart toute épicerie ou de commodité, ou faire vos propres barres protéinées maison. Mangez un ou deux barres de protéines, en plus de votre régime alimentaire normal - ils ne vont probablement pas vous aider à prendre du poids si vous les utilisez pour remplacer d'autres aliments.

## Conseil n°2 : Mangez régulièrement.

Vous n'êtes pas obligé de consommer toutes vos calories en seulement 3 repas par jour. Essayez de les répartir sur cinq à six repas réguliers afin de faciliter votre digestion et de vous sentir constamment rassasié. Ne sautez aucun repas et essayez de toujours avoir un petit encas à portée de main en cas de petite faim.

- ✓ Si vous avez du mal à grossir, évitez à tout prix de sauter des repas, et surtout pas le petit déjeuner !!! Le petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner ne doivent être loupés à aucun prix.
- ✓ Essayez également de les faire à heure régulière afin que le corps ne soit pas trop perturbé.
- ✓ Si vous avez du mal à manger au petit-déjeuner, privilégier les produits liquides qui passent souvent beaucoup mieux, comme les yaourts, jus d'orange, les smoothies, les gainers, ...
- ✓ Certaines personnes oublient de manger le midi (je n'ai jamais compris comment c'était possible), si c'est votre cas, il y a fort à parier qu'en plus, vous oubliez de prendre vos collations. Mettez une alarme ou un rappel sur votre téléphone.

C'est ce que l'on a tendance à recommander aux gens souhaitant prendre du poids :  
il vous faut manger plus souvent. Dans l'idéal cela donne ceci :

08h : petit déjeuner.

10h : collation/snack.

13h : repas.

16h : collation/snack/goûter.

19h : repas.

22h : snack.

6 repas tout de même, pas mal !

Sachez que les bodybuilders pros peuvent aller jusqu'à 7 repas complets dans la journée. Il faut pouvoir dégager du temps ! Certains se réveillent même dans la nuit...

Vous, tout ce que vous avez à faire, c'est vous assurer de manger toutes les 3 heures, ce qui m'amène au conseil suivant.

Voici quelques exemples d'en-cas sains :

- Des fruits secs.
- Des noix et du beurre de cacahuète.
- Des bâtonnets de légumes avec de l'houmous à l'avocat.
- Des barres de céréales faites maison avec des fruits secs ou du chocolat noir (à plus de 85% de cacao).
- Du guacamole.

D'autres exemples d'en-cas, voir aussi pages 40 & 41.

## Exemple de repas sur une journée :

Et voici un exemple de repas pour grossir à mettre en application :

### **1) Matin : 8h - petit déjeuner de champion.**

- 150 g de flocons d'avoine/ granola.
- 200 g de fromages.
- 2 œufs à la coque.
- 1 tranche de pain complet.
- Un fruit : mangue/ banane/ pomme.

### **2) Collation gourmande : 10h30.**

- 40 g d'amandes/ Noix/ Noisettes/ fruits secs.
- Ou encore une collation faite maison.

### **3) Midi : 13 h.**

- 1 avocat en entrée.
- 150 g de steak à 5 % de matière grasse ou 150g de saumon/thon/poulet.
- 120 g de pâtes pesés avant cuisson (Ou quinoa ou riz blanc, etc...).
- 200 g de brocolis (Ou haricots verts, etc.).
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 1 mangue ou une salade de fruits.

### **4) Collation gourmande : 16h.**

- 40 g d'amandes.
- Ou une tranche de pain complet avec deux tranches de dindes.
- Ou une pomme/ banane.
- 1 petit smoothie plein de fruits et de vitamines.

### **5) Soir : 19h30.**

- 100 g de colin.
- 2 œufs au plat/ a la coque/ brouillés/ mollets...
- 150 g de riz pesés avant cuisson.
- 200 g d'haricots verts.
- Un fruit : pomme ou poire.

### **6) Avant de dormir : 22h30.**

- 40g d'amandes/ noisettes, etc...
- Des Wasas Fibres.



### **Conseil n°3 : augmentez les tailles de vos portions progressivement.**

Augmentez vos rations au fur et à mesure afin d'augmenter la taille de votre estomac et votre appétit. Inutile de se goinfrer jusqu'à vomir au début !!

Mangez plus souvent, c'est bien, manger plus et plus souvent, c'est encore mieux !

Vous pouvez ainsi doubler vos rations. Si vous avez pour habitude le matin de manger une tranche de pain, passez à deux. Si vous mangez une tranche de jambon à midi, prenez-en deux, une pomme à 4 heures ? Doublez la dose 😊

Bref, vous avez compris le principe, prendre l'habitude de manger double (dans la mesure du possible) va théoriquement vous faire atteindre plus vite votre objectif calories.

Si vous essayez soudainement d'avaler des repas gargantuesques du jour au lendemain, vous n'allez pas réussir. Essayez plutôt d'augmenter lentement la taille de vos portions semaine après semaine afin de laisser le temps à votre corps de s'habituer à cette nourriture supplémentaire.

Après seulement quelques semaines, vous serez en mesure de prendre des repas considérablement plus copieux. Et si vous consommez en plus des aliments riches en calories, votre apport calorique va augmenter et vous allez prendre du poids.

### **Conseil n°4 : produits "light " ? Non merci !**

Oubliez tous les emballages qui indiquent " allégés en matière grasse " et qui sont généralement bourrés d'édulcorants. Lorsque vous faites vos courses au supermarché, veillez toujours à acheter la version " normale " de ces produits light. Et gardez à l'esprit que les aliments riches en graisses de qualité comme les avocats, les noix, les graines ou certaines huiles végétales devraient toujours faire partie de votre menu de la semaine. Ils vous rassasient et vous livrent de précieux nutriments et calories.

### **Conseil n°5 : faites du sport.**

Il est courant de penser que les personnes qui décident de « se mettre au sport » veulent perdre du poids. Mais ce n'est pas la réalité. Beaucoup de personnes choisissent une pratique sportive pour prendre du poids. Quelles sont les disciplines favorables à la prise de poids et à quelle fréquence les pratiquer ?

Privilégiez plutôt les sports comme le Fitness ou la musculation !

Je vous voir déjà venir et dire "ohlala moi je ne souhaite pas être trop musclé".

Ne vous inquiétez pas, si vous êtes ectomorphe, vous avez le temps de voir venir avant d'être trop musclé !

La musculation est sans aucun doute le meilleur allié de la prise de poids, notamment parce que, le muscle est plus lourd que la graisse. En effectuant une prise de masse musculaire, le pratiquant va gagner en kilos sans devenir gras, à condition d'avoir une alimentation adaptée à une prise de masse.

En effet, les pratiquants de musculation expérimentés ont l'habitude de dire que « 70% du travail se fait dans l'assiette » c'est-à-dire qu'il faut choisir des aliments bons pour le corps, comme des légumes et des fruits et avoir assez d'apports en protéines, en glucides et en lipides. Le principe de la prise de masse en musculation est simple : il faut que son organisme réalise un « anabolisme » pour faire grossir son muscle, par exemple en mangeant plus de calories que celles dépensées.

Un programme de prise de masse musculaire peut se faire sur 4 jours, en travaillant un groupe musculaire et ses muscles antagonistes différents à chaque séance.

Pour rendre le propos plus concret la semaine peut s'organiser de la sorte :

- Lundi : Pectoraux et triceps.
- Mardi : Dos et Biceps.
- Mercredi : Repos.
- Jeudi : Épaules, trapèzes & Mollets.
- Vendredi : Jambes.
- Samedi, dimanche : Repos.

Il est également possible de rajouter des séances d'abdominaux lors des jours de repos, ou une séance de cardio (tel qu'un footing) pour maintenir son cœur en bonne santé. Attention à ne pas faire trop de cardio lors d'une prise de masse, car cela favorise la perte de poids. Pour les personnes n'ayant aucune expérience en musculation, venez visiter mon autre guide, « Sport à la maison ou en extérieur ».

Si vous choisissez d'aller à la salle de sport, les exercices fondamentaux sont les plus importants. Les meilleurs mouvements pour prendre de la masse musculaire sont :

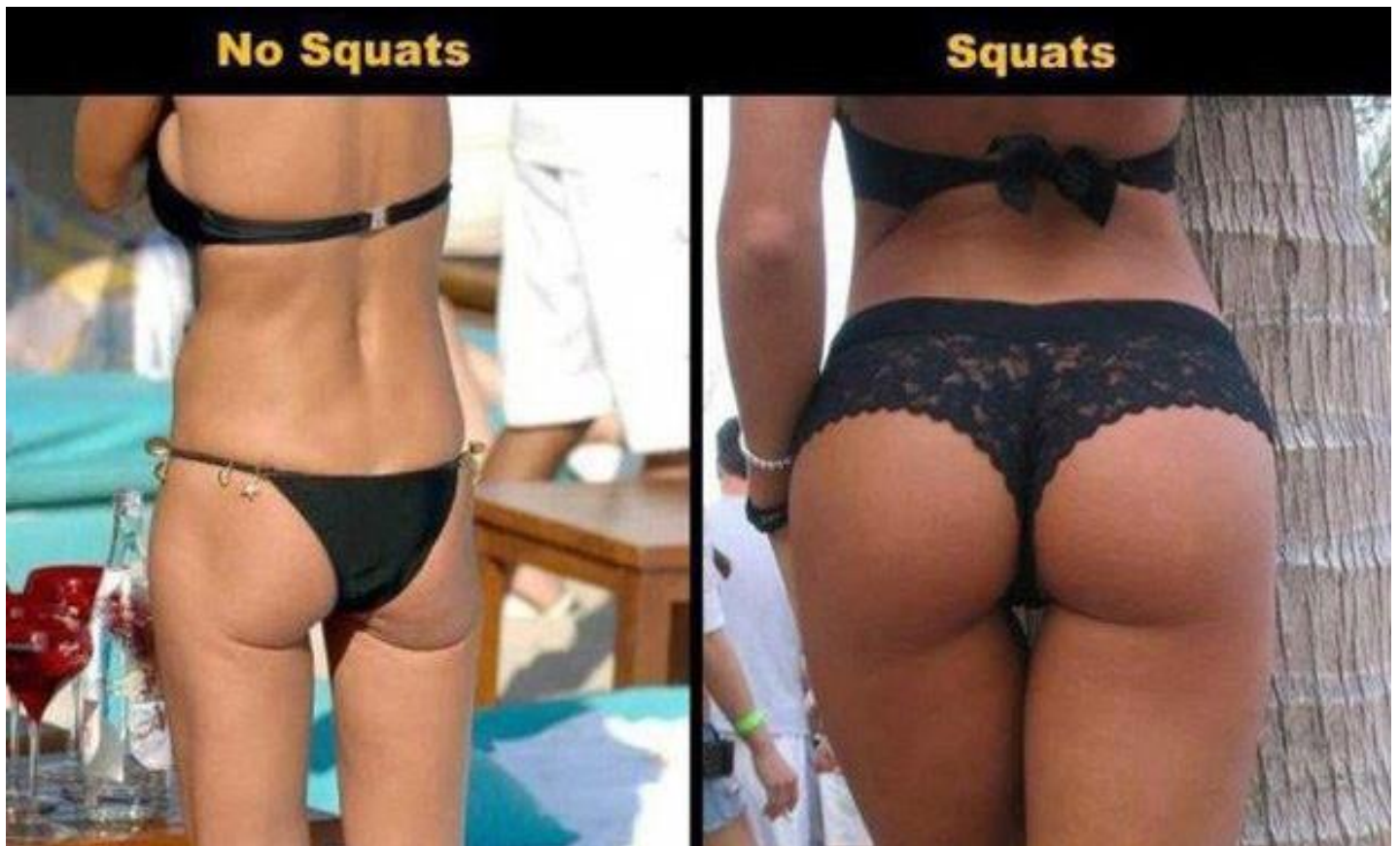
- ✓ Le développé couché.
- ✓ Le soulevé de terre.
- ✓ Les tractions.
- ✓ Les squats.

### **Entraînez-vous de manière courte, mais intense :**

- Un entraînement ne doit pas excéder 45minutes, 1h avec les échauffements et les entraînements.
- Gardez à l'esprit que la dernière répétition de chaque série doit être vraiment dure, voire impossible. Forcez-vous à augmenter les poids, vos séries ne doivent pas être une partie de plaisir. C'est aussi cela augmenter l'intensité.
- Fixez-vous entre 8 et 15 répétitions par exercice que vous faites. Vos séries doivent durer entre 40 et 70 secondes. Pas besoin de vous fixer un nombre de répétitions en particulier, vous pouvez pousser jusqu'à l'échec, c'est à dire jusqu'à n'en plus pouvoir. En fait, à terme, le mieux est de ne pas compter bêtement ses répétitions de manière robotique, il faudrait apprendre à quantifier ses séries en temps.
- Fixez vos temps de repos entre les séries. Rien ne doit être laissé au hasard, il en va de même pour le temps de repos que vous prendrez entre chaque série. Rien de pire que de « faire au pif », une série, puis on va papoter, on envoie un message, on s'ennuie alors on enchaîne avec une autre série...NON ! Si vous voulez pouvoir vous dire que vous avez gagné en répétitions ou en poids sur un exercice, vous devez vous fixer des temps de repos qui seront toujours les mêmes et vous y tenir.

- Sur des exercices particulièrement lourds (développé couché, squat, soulevé de terre), vous pouvez vous laisser 3 minutes entre chaque. Comme 3 minutes c'est long, rien ne vous empêche entre temps de faire un exercice léger d'un autre muscle. Par exemple entre deux séries de développé, pourquoi ne pas faire un petit exercice d'épaules très léger pour garder le corps chaud.
- Pour ce qui concerne les séries moins lourdes sur des exercices d'isolation (plus petits muscles ciblés), vous pouvez vous prendre 1'30 à 2 minutes de repos.

Voici le but premier du fitness / musculation / renforcement musculaire :



**Ces deux personnes ont une masse grasse relativement similaire**, mais l'une des deux pratique du renforcement musculaire / fitness / musculation afin de sculpter sa silhouette !

Si vous n'aimez pas du tout le sport, dirigez-vous vers les cours collectifs comme les Mills avec le body attack par exemple !

Celui-ci permet de développer votre masse musculaire et travailler le cardio de façon très ludique ! Vous pouvez même entraîner quelques ami(e)s avec vous pour être sûr de passer un bon moment.

## Quelles autres disciplines choisir ?

- ✓ La musculation semble être le choix le plus judicieux.
- ✓ Mais d'autres sports existent pour favoriser la prise de masse, tels que la natation ou l'athlétisme. En effet, l'athlétisme et notamment ses disciplines de lancers favorisent la prise de force et donc, le développement des fibres musculaires.
- ✓ Les autres disciplines de courses, ou de saut, favorisent l'explosivité et peuvent entraîner une prise de poids, mais ne sont pas à choisir principalement.
- ✓ Enfin, la natation, faisant travailler tous les muscles du corps en même temps peut aider à prendre du poids. Il faut simplement faire attention à ne pas la pratiquer trop souvent, car la natation provoque une grande dépense calorique.

## Après le sport, une collation supplémentaire va venir se greffer à la liste !

Il s'agit de ce que vous allez consommer à la fin de votre entraînement. Là il existe deux méthodes, soit opter pour un shaker protéiné, soit d'avoir pris avec soit une collation de type tranche de jambon, boîte de thon, etc. (pratique n'est-ce pas !)

La collation doit en tous les cas être protéinée et prise juste après l'entraînement, afin de maximiser les effets post workout.

## Conseil n°6 : les compléments alimentaires !

Si vous avez vraiment du mal à grossir, les meilleurs compléments alimentaires peuvent devenir d'excellent alliés !

Et je pense surtout à deux compléments alimentaires bien spécifiques :

- Tout d'abord le gainer bien sur qui vous permettra d'augmenter votre nombre de calories journaliers. En effet, une dose de "gainer" peut vous apporter entre 700 et 1300 calories suivant le "gainer". En plus, le ratio glucide/protéine/lipide sera respecté, de quoi grossir correctement !
- Ensuite un deuxième complément qui peut vous être d'une grande aide : le fenugrec ! Cette plante stimule votre appétit, ce qui vous aide à grossir plus facilement !



## En conclusion : S'entraîner, manger, se reposer

- Peu importe la discipline choisie parmi celles présentées ci-dessous, le principe est toujours le même. Il faut s'entraîner sérieusement, en faisant attention à effectuer les meilleurs gestes pour optimiser le travail de son corps et le protéger des blessures.
- De plus, l'alimentation doit être adaptée afin de réaliser un anabolisme. Il faut éviter les aliments gras, car à défaut de faire prendre du muscle, ils feront prendre du gras, ce qui n'est pas le but recherché.
- Enfin, pour que le corps fasse grossir ses fibres musculaires et les répare, il faut se reposer. Dormir 7H30 à 8H30 par nuit favorise la récupération et donc la construction de masse musculaire. Il est important de mettre son corps, mais aussi son système nerveux au repos. Dormir trop n'est pas recommandé, tout comme ne pas dormir assez. En effet, quand vous dormez trop, votre phase de sommeil paradoxal s'allonge, et c'est à ce moment que vous faites des rêves profonds (ceux dont vous vous souvenez), problème, lors de cette phase de sommeil, le cerveau est bien éveillé...
- Nous avons vu les grands axes, la diète et l'entraînement, mais les deux ne peuvent exister sans la motivation. Alors, pensez au résultat, gardez cette image de vous-même en plus gros à chaque fois que vous êtes sur le point de jeter l'éponge.
- Le dernier conseil que je peux vous donner est de ne pas être trop pressé si vous voulez une prise de poids correct. Gardez à l'esprit qu'un tel régime doit se faire sur la durée. Les résultats ne seront peut-être visibles qu'au bout de 3mois, mais si vous restez sérieux dans votre démarche, il n'y a aucune raison d'échouer. Fixez-vous un objectif de 500g par mois me paraît être un bon objectif, ce qui vous permettra de prendre 6kg sur une année. Vous pourriez prendre 6kg en 1 mois mais cela s'apparenterait à du gavage et vous prendriez 5,5kg de graisse sur les 6kg, et ce n'est pas l'objectif !
- Enfin, avant d'entreprendre un gain de poids, il est évidemment recommandé d'en parler avec son médecin, et, encore mieux, de prendre rendez-vous avec un diététicien dont c'est le travail, et qui saura vous mettre sur les bons rails.

Prendre du poids n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît. Le plus important est d'accorder à votre corps suffisamment de temps pour s'adapter. À vous de jouer ! Je n'ai plus qu'à vous souhaiter un bon appétit, un bon entraînement et une bonne prise de poids.

Souvenez-vous, l'important est de...

- ❖ ...Consommer des aliments nutritifs et riches en calories.
- ❖ ...Manger régulièrement et augmenter lentement la taille de vos portions.
- ❖ ...Diminuer les exercices d'endurance.
- ❖ ...Vous concentrer sur votre prise de masse musculaire.
- ❖ ...Ne pas abandonner, même si cela vous semble impossible !

Appliquez tous ces conseils sur le long terme  
et plus rien ne vous empêchera de prendre du poids !