

LA NUTRITION FLEXIBLE

UN REGIME ALIMENTAIRE PERSONNALISABLE
EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS
PERDEZ DU GRAS ET PRENEZ DU MUSCLE
GRACE A UNE METHODE SCIENTIFIQUE

Bastien Wagener



Copyright © 2017 – se-realiser.com

Tous droits réservés. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Le scan, la mise en ligne et la distribution de ce livre via Internet ou d'autres procédés sans la permission de l'éditeur est illicite.

Achetez uniquement les éditions autorisées de ce livre et ne participez pas ou n'encouragez pas le piratage de contenus sous copyright.

Si vous souhaitez partager ce livre avec quelqu'un, achetez-en une copie additionnelle ou demandez-lui d'acheter son propre exemplaire. Ce livre a nécessité du travail de la part de l'auteur et il appréciera cette démarche.

Ce livre est un ouvrage d'éducation générale dans le domaine de la nutrition et est destiné à des adultes en bonne santé, de 18 ans et plus.

Ce livre vise à informer ses lecteurs et ne constitue pas un conseil médical. Consultez votre médecin ou un professionnel de santé avant de commencer n'importe quel programme d'exercice physique ou de nutrition. Faites de même si vous avez des questions concernant votre santé.

Il peut y avoir des risques à s'engager dans des modifications de régime alimentaire pour des personnes en mauvaise santé ou souffrant de troubles de la santé mentale ou physique.

Puisque ces risques existent, vous ne devriez pas vous engager dans ce type d'activité si vous êtes en mauvaise santé ou souffrez de troubles de la santé mentale ou physique. Si vous choisissez d'ignorer ces risques, vous assumez seul(e) cette décision et toutes ses conséquences.

Les résultats évoqués dans ce livre ne sont pas uniformes et identiques pour tout le monde. En fonction des individus et de leur physiologie, les résultats peuvent différer.

ISBN-978-1540555687

Édition 1.0

Design de la couverture, mise en page et illustrations par se-realiser.com

Images et photos : CC-BY meditations, sponchia, KreF, webdesignhot, holdentrils, Monstruo Estudio, felixoncool, zhaolifang, shineonoat, akvctzy, freevector, nightwolfdezines, nightcharges, www.vecteezy.com.

Visitez le site web de l'auteur : www.se-realiser.com

Visiter le site web du livre : www.nutrition-flexible.fr

A PROPOS DE L'AUTEUR

Bonjour,

Je m'appelle Bastien et je travaille dans la recherche scientifique et le développement personnel depuis presque dix ans.

Je pense que tout le monde peut se réaliser par des projets, que ce soit dans le domaine professionnel, personnel, physique ou mental. Je travaille chaque jour au partage et à la vulgarisation de conseils utiles basés sur la recherche scientifique (et non pas de « trucs » ou autres solutions miracles qui permettraient d'atteindre facilement n'importe quel objectif).

Par cette démarche, j'aide les gens à appliquer des méthodes qui fonctionnent pour atteindre leurs objectifs. Je partage tout cela avec plaisir dans mes ouvrages et sur mon blog.

Si vous cherchez à obtenir le corps de vos rêves ou à progresser dans n'importe quel autre projet, je pense que je peux vous aider. J'espère que vous appréciez mes livres et serais heureux d'avoir de vos nouvelles sur mon blog^a ou sur le site consacré à la nutrition flexible^b.

Amicalement,

Bastien.

^a www.se-realiser.com

^b www.nutrition-flexible.fr

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	7
--------------------	---

PARTIE 1 COMPRENDRE..... 13

CHAPITRE 1. LES GRANDS PRINCIPES	15
--	----

I. L'équilibre ou balance énergétique	16
---	----

II. La composition corporelle	18
-------------------------------------	----

III. L'activité physique et la dépense énergétique	20
--	----

a. Faut-il faire du cardio pour maigrir ?	22
---	----

b. La musculation.....	24
------------------------	----

c. Ce qu'il faut retenir	26
--------------------------------	----

IV. La volonté, les habitudes et l'environnement.....	26
---	----

a. La volonté et la motivation	27
--------------------------------------	----

b. Les habitudes	29
------------------------	----

c. L'environnement.....	31
-------------------------	----

V. En résumé.....	33
-------------------	----

CHAPITRE 2. CALORIES & NUTRIMENTS	35
---	----

I. Les calories.....	35
----------------------	----

a. Le métabolisme de base	36
---------------------------------	----

b. La dépense énergétique journalière	38
---	----

c. Le rapport entre les calories et les variations pondérales.....	40
--	----

II. Les macronutriments.....	42
------------------------------	----

a. Les protéines	42
------------------------	----

b. Les glucides	46
-----------------------	----

c. Les lipides.....	50
---------------------	----

d. La composition des aliments.....	55
-------------------------------------	----

e. Petit point sur l'alcool	56
-----------------------------------	----

III. Les micronutriments	59
--------------------------------	----

a. Les vitamines	60
------------------------	----

b. Les minéraux	63
-----------------------	----

LA NUTRITION FLEXIBLE

c.	Ce qu'il faut retenir	65
IV.	<i>En résumé</i>	66
CHAPITRE 3.	LES DIFFERENTS REGIMES ALIMENTAIRES	69
I.	<i>Les régimes populaires</i>	71
a.	Le Régime paléo	71
b.	Diète cétogène et régimes pauvres en glucides.....	74
c.	Régime Atkins	76
d.	Régime Dukan	78
e.	Ce qu'il faut retenir	79
II.	<i>Le rythme des repas</i>	80
a.	Combien de repas par jour ?	80
b.	Le jeûne intermittent	82
c.	Le petit-déjeuner : le repas le plus important de la journée ?	84
d.	Manger avant de dormir fait-il grossir ou empêche-t-il le catabolisme musculaire ?	84
e.	Manger autour de l'entraînement sportif.....	85
f.	Ce qu'il faut retenir	87
III.	<i>Le contenu des repas</i>	88
a.	« Eat clean » : est-il suffisant de manger sainement ?.....	88
b.	« If it fits your macros » : peut-on manger n'importe quoi, du moment que cela correspond à l'objectif calorique quotidien ?.....	89
c.	Végétarisme.....	90
d.	Végétalisme ou véganisme	90
e.	Ce qu'il faut retenir	92
IV.	<i>En résumé</i>	93
CHAPITRE 4.	LES GRANDES LIGNES D'UN REGIME ALIMENTAIRE FLEXIBLE.....	95
I.	<i>La sèche (la perte de gras)</i>	96
a.	Évaluer votre composition corporelle.....	97
b.	Le déficit calorique.....	97
c.	Proportions de macronutriments pour la sèche.....	98
d.	Rythme de la perte de poids.....	99
II.	<i>La prise de masse</i>	99

a.	Évaluer votre composition corporelle.....	100
b.	Proportions de macronutriments pour la prise de masse	100
c.	Rythme de la prise de poids	101
III.	<i>Le maintien.....</i>	102
IV.	<i>Des repas adaptés à vos préférences.....</i>	103
V.	<i>Les repas de triche.....</i>	103
VI.	<i>Passer à l'action.....</i>	105
PARTIE 2 AGIR		107
CHAPITRE 5.	LE DIAGNOSTIC	109
I.	<i>Diagnostic corporel.....</i>	109
a.	Comment mesurer sa composition corporelle	110
b.	Les formules	114
c.	Le matériel nécessaire	117
d.	Les étapes.....	118
II.	<i>Diagnostic alimentaire.....</i>	123
a.	Évaluer ce que vous mangez	124
b.	Identifier les problèmes.....	125
III.	<i>Diagnostic sportif.....</i>	126
IV.	<i>Utilisation du carnet nutritionnel</i>	127
V.	<i>En résumé.....</i>	130
CHAPITRE 6.	ÉLABORER UN PLAN D'ACTION	131
I.	<i>Fixer son objectif.....</i>	132
a.	L'activité physique.....	133
b.	Objectif sèche	138
c.	Objectif prise de masse.....	140
d.	Utilisation du carnet nutritionnel	142
II.	<i>Le plan alimentaire</i>	146
a.	Phase d'introduction optionnelle	148
b.	L'élaboration du plan.....	150
c.	Le repas de triche hebdomadaire	160
III.	<i>Un coup de pouce pour terminer votre préparation.....</i>	161

LA NUTRITION FLEXIBLE

a.	La visualisation	161
CHAPITRE 7.	LE SUIVI	165
I.	<i>Le suivi quantitatif</i>	167
a.	Le suivi de la composition corporelle	168
b.	Le suivi avec le carnet nutritionnel	169
II.	<i>Le suivi qualitatif</i>	173
a.	Le suivi de l'application du plan alimentaire	173
b.	Ce que vous voyez	174
c.	Ce que vous ressentez	176
d.	Le suivi avec le carnet nutritionnel	178
III.	<i>Le suivi du sport</i>	179
IV.	<i>En résumé</i>	180
CHAPITRE 8.	METTRE EN PLACE & AJUSTER	183
I.	<i>Optimiser l'environnement</i>	184
a.	Mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires et sportives	184
b.	Prendre en compte la dimension sociale	190
c.	Prévoir les imprévus	192
d.	Prévoir les sorties de route	193
II.	<i>Ajuster en fonction de la progression</i>	195
a.	Prise de masse	195
b.	La sèche	196
c.	L'ajustement calorique en quelques mots	196
III.	<i>Savoir quand lever le pied</i>	197
a.	La semaine de récupération	197
b.	La maladie	198
c.	Les périodes de fêtes	198
d.	Les vacances	199
IV.	<i>Quand arrêter ?</i>	199
a.	Sèche	200
b.	Sortir d'une sèche	200
c.	Prise de masse	201
d.	Sortir d'une prise de masse	201

e.	Maintenir son physique.....	202
V.	En résumé.....	202
PARTIE 3 ANALYSER.....		205
CHAPITRE 9.	DEPASSER LES DIFFICULTES.....	207
I.	<i>Pas ou peu de résultats</i>	208
a.	En sèche.....	208
b.	En prise de masse.....	209
II.	<i>Problématiques liées au métabolisme en sèche</i>	211
a.	Métabolisme ralenti.....	211
b.	Métabolisme basal atteint sans avoir atteint son objectif.....	212
c.	Je ne perds plus de poids.....	213
III.	<i>Difficultés à atteindre les objectifs en macronutriments</i>	214
a.	Stratégies pour atteindre son objectif en macronutriments.....	214
b.	Ratio de macronutriments inapproprié.....	216
IV.	<i>Difficultés psychologiques et sportives</i>	217
a.	Gérer l'appétit.....	217
b.	La motivation.....	219
c.	Résister aux tentations.....	220
d.	Séances de sport difficiles.....	221
e.	Les contraintes environnementales.....	222
V.	En résumé.....	224
CHAPITRE 10.	OBSERVER LE CHEMIN PARCOURU.....	227
I.	<i>Apprécier ses progrès</i>	228
II.	<i>Maintenir son physique</i>	230
a.	Les premiers temps.....	230
b.	Après le plan de maintien initial.....	232
c.	Continuer à prendre du muscle lentement.....	233
III.	<i>Poursuivre avec d'autres objectifs</i>	234
a.	Prendre conscience des compétences acquises.....	235
b.	Se fixer des nouveaux objectifs.....	237
CONCLUSION.....		239

LA NUTRITION FLEXIBLE

LE MOT DE LA FIN 243

BIBLIOGRAPHIE & ANNEXES..... 245

BIBLIOGRAPHIE 247

RESSOURCES WEB 263

CARNET NUTRITIONNEL A TELECHARGER..... 265

FICHES DE SYNTHESE 267

 I. *La sèche*.....268

 II. *La prise de masse*.....269

INDEX DES ABREVIATIONS 271

DU MEME AUTEUR..... 273

INTRODUCTION

Qui n'a jamais souhaité obtenir le corps de ses rêves ? Que ce soit dans une perspective de santé, de performance sportive, d'esthétique ou des trois à la fois, nous avons tous essayé à un moment ou à un autre de faire un régime ou de manger plus pour prendre du muscle. Parfois nous obtenons quelques succès, mais la plupart du temps les résultats sont minces. Certain(e)s se retrouvent parfois même avec une situation pire à l'arrivée, et qui se dégrade à force d'essais infructueux. Et pourtant, les solutions miracles se multiplient, les articles vous promettant d'atteindre enfin le corps fantasmé ou la santé visée sont nombreux, et de nouveaux ouvrages viennent remplir les rayons des librairies tous les ans. Tous ces conseils sont-ils à jeter ? Certainement pas. Les livres disponibles aujourd'hui peuvent comporter des informations pertinentes pour telle ou telle pathologie, ou prodiguer quelques conseils utiles, bien qu'insuffisants. On trouve aujourd'hui plusieurs types de livres sur la nutrition : les ouvrages généralistes axés sur la santé, ceux focalisés sur un mode d'alimentation particulier (paléo, végane, etc.), les témoignages, les livres de régime « clé en main » dans lesquels rien n'est vraiment justifié, et quelques ouvrages sportifs qui

parlent rapidement de nutrition ou qui font la revue des compléments alimentaires du marché. Ces différents écrits sont souvent construits autour de quelques idées simples, qui facilitent la communication et le marketing autour de l'ouvrage. Ces idées sont parfois même assez dogmatiques et finissent par perdre le lecteur entre ce qui est autorisé ici et ce qui est interdit ailleurs.

En langue française, il y a encore peu d'ouvrages qui s'appuient sur la recherche scientifique et qui citent des travaux permettant de justifier les propos et les approches décrites. Ainsi, les livres de nutrition pouvant se décliner à tous types de régimes alimentaires, justifiés scientifiquement et présentant une méthode transparente pour atteindre des objectifs de transformation corporelle n'existent pas, ou restent dans l'anonymat. De l'autre côté de l'Atlantique, les choses sont légèrement différentes, et la démarche consistant à citer de nombreuses sources scientifiques directement consultables par le lecteur est désormais de plus en plus courante. Le domaine de la nutrition et du sport n'est pas épargné par ce mouvement, et il existe quelques livres de qualité sur le sujet. Cependant, ils ne sont pas forcément accessibles aux lecteurs francophones (car peu traduits), et restent bien souvent limités au contexte de la musculation et du fitness, sans forcément élargir leur horizon à la population générale.

Le constat de départ de ce livre est donc le suivant : il y a un manque cruel d'ouvrages généralistes, scientifiquement justifiés et non dogmatiques sur la nutrition. De plus, les méthodes permettant d'atteindre des objectifs en termes de poids et de composition corporelle ne sont pas regroupées et organisées simplement pour que les lecteurs puissent facilement mettre en œuvre un plan d'action permettant d'obtenir le physique souhaité. Bien sûr, les informations existent et sont disponibles sur Internet : en étant bilingue et en passant des centaines d'heures à lire des articles de recherche, à consulter des sites de qualité et à tirer l'essentiel de dizaines d'ouvrage, on peut très bien établir soi-même la méthodologie que je vous propose dans ce livre. Il n'y a donc aucun « secret », aucun « mystère » et aucun « truc » inédit qui révolutionne le

monde de la nutrition et de l'alimentation dans « La Nutrition Flexible ». Par contre, le travail d'analyse et d'organisation des connaissances y est déjà fait, et le tout est articulé dans une méthodologie concrète et simple à mettre en œuvre, et ce quel que soit votre objectif.

Les idées qui constituent la base de cet ouvrage s'appuient à la fois sur des études scientifiques rigoureuses, mais également sur des décennies de pratique dans le monde du bodybuilding et du fitness (et je ne parle pas ici de sportifs s'aidant de substances illicites, puisque cela fausse complètement les rythmes hormonaux et les possibilités de transformation corporelle). Ceux et celles qui arrivent à transformer leur corps et celui des autres en un physique plus musclé et moins gras sont en effet bien placés pour savoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. De plus, ces pratiques convergent avec les résultats de milliers d'études scientifiques ! A partir de toutes ces données, on peut donc développer une méthodologie claire découpée en plusieurs étapes simples. Ce livre vous donnera ainsi un cadre, des bases théoriques et une méthode pour mettre en place un plan d'action optimal pour *vous*. Le but est donc de vous aider à comprendre ce qui influence votre composition corporelle pour atteindre aussi rapidement et durablement que possible un physique qui vous convienne.

Tout au long des chapitres de ce livre, vous trouverez des travaux scientifiques pour appuyer les propos avancés. Mais attention, si certains éléments sont extrêmement bien établis depuis des décennies, d'autres aspects ne sont pas applicables tels quels à tous dans tous les cas. Dans les grandes lignes donc, ce que je vous propose est solidement étayé, mais sur certains détails, il vous faudra adapter les choses, et je vous y aiderai. La science ne pourra en effet jamais nous donner des réponses précises pour tous les cas de figure et toutes les situations particulières. Et quoi qu'il en soit, vous êtes libre de ne pas me croire : je vous invite à consulter les références scientifiques listées dans la bibliographie du livre (p.246) et à vérifier ce que j'avance. Mon but dans cet ouvrage est de vous fournir des outils concrets pour agir, mais également de vous proposer une base théorique suffisamment documentée pour que vous puissiez naviguer et

prendre des décisions éclairées par vous-même dans le domaine de la nutrition et de l'alimentation. En clair, renseignez-vous, éduquez-vous, et ne prenez pas ma parole pour argent comptant : allez explorer les publications scientifiques si vous le souhaitez, approfondissez certains sujets du livre via d'autres sources si vous voulez en savoir plus. On pourrait en effet écrire des milliers de pages sur la nutrition et l'alimentation, mais ce n'est pas le but de ce livre. Certains seront donc peut-être déçus car ils ne trouveront pas ici toutes les informations voulues sur des modes d'alimentation, les processus physiologiques et hormonaux, ou les effets différenciés de diverses pratiques sportives sur les fibres musculaires, par exemple. Considérez donc plutôt cet ouvrage comme une base (que j'espère solide) et qui vous donnera une boussole en termes de nutrition. Oui, vous pourrez affiner certains sujets, mais cela ne remettra pas en question ce que vous aurez appris ici.

A ce stade, vous vous demandez peut-être à qui s'adresse ce livre. C'est très simple : il n'y a pas de sélection à l'entrée, tout le monde est le/la bienvenu(e) ! Que vous soyez un(e) pratiquant(e) de la musculation, une mère ou un père de famille plutôt sédentaire, un fan de course à pied, que vous ayez 17 ans ou 60 ans, vous pourrez appliquer ce que vous allez lire à votre situation particulière. Néanmoins, si vous avez des problèmes de santé particuliers, consultez un médecin ou un spécialiste qui pourra vérifier que votre projet de transformation corporelle ne met pas en péril votre santé. Dans un ouvrage généraliste et adaptable de quelques centaines de pages, il est en effet impossible de traiter de la multitude des pathologies médicales nécessitant des approches spécifiques. Ceci étant dit, sachez d'ores et déjà une chose : vouloir transformer son physique de manière positive nécessite certes de gérer son alimentation, mais également de stimuler ses muscles par le biais de l'activité physique. Toute personne prétendant le contraire méconnaît le sujet ou ment, tout bonnement. En plus des bénéfices sur la silhouette, l'esthétique et les performances physiques, le sport a des nombreux effets positifs sur la santé, la mémoire, l'attention et les apprentissages.¹ Si le focus de l'ouvrage ne porte pas sur l'activité physique, j'aborderai tout de même le

sujet pour vous aider à intégrer (si ce n'est pas déjà le cas) une activité physique à votre emploi du temps afin que vous puissiez atteindre vos objectifs.

Dans la droite ligne de tout ce qui vient d'être exposé, ce livre a été découpé en trois parties distinctes. La première partie intitulée « Comprendre » vous donnera tous les éléments de compréhension nécessaires pour travailler à un objectif de transformation corporelle. Vous disposerez ainsi des bases essentielles et incontournables de la nutrition, mais aussi de divers éléments concernant la motivation, la mise en place d'habitudes, et la pratique sportive. La seconde partie nommée « Agir », vous propose quant à elle une méthodologie précise et détaillée pour atteindre l'objectif que vous vous serez fixé. Pour vous aider, je vous ai préparé un fichier à télécharger gratuitement ^a qui vous permettra d'effectuer votre diagnostic corporel, de fixer votre objectif, d'optimiser votre plan d'action et d'évaluer vos progrès au fur et à mesure. De même, vous trouverez des fiches de synthèse reprenant l'essentiel de la démarche de prise et de perte de poids en annexe (p.267). Enfin, dans la dernière partie, je développerai des outils d'analyse pour vous aider à surmonter les difficultés courantes, puis je vous proposerai une analyse rétrospective de tout ce que vous aurez accompli, pour que vous puissiez tirer un maximum de bénéfices de cette expérience. Et si d'aventure vous vous perdiez dans les abréviations – que j'ai volontairement limitées au strict minimum – sachez qu'un index des abréviations est disponible page 271.

Voilà pour le programme général de « La Nutrition Flexible » ! J'espère que vous trouverez dans les prochaines pages de nombreuses informations utiles pour atteindre votre objectif et enfin obtenir le corps que vous souhaitez ! Je ne vous promets pas le corps de vos rêves en trois semaines, mais je vous garantis qu'avec des efforts et un plan d'action rondement mené, vous arriverez à vos fins. Et si vous rencontrez des

^a Disponible sur le site consacré au livre : www.nutrition-flexible.fr. Consultez les annexes (p. 265) pour savoir comment récupérer ce fichier.

difficultés, n'hésitez surtout pas à me contacter^a : je vous aiderai au meilleur de mes capacités !

^a Contactez-moi sur le site www.nutrition-flexible.fr, le page facebook « nutritionflexible » ou à l'adresse suivante : bastien.wagener@nutrition-flexible.fr

Partie 1

Comprendre



Chapitre 1.

LES GRANDS PRINCIPES

Qui n'a jamais essayé de perdre du poids, ou au contraire d'en prendre, se trouvant trop gros(se) ou trop maigre ? Si on tente l'aventure, on se perd alors dans les divers conseils et régimes aussi nombreux que contradictoires, sans savoir qui croire. Hier, les graisses étaient l'ennemi numéro un, aujourd'hui c'est le sucre, quand ce n'est pas un aliment particulier qui nous condamnerait à l'échec (ou qui serait au contraire un « super-aliment » à même de tout résoudre). Si on écoute tous ces conseils, on passe alors d'un type de régime à un autre, en respectant tel ou tel dogme alimentaire, avec parfois quelques résultats, mais le plus souvent pas grand-chose de positif. On continue alors éventuellement à chercher l'ultime régime alimentaire ou le « hack » qui nous donnera le corps que l'on désire. Malheureusement, il n'existe pas de raccourci, de « truc » ultime ou de technique secrète pour parvenir à perdre du gras ou à prendre du muscle. En vérité, en ce qui concerne la nutrition la réalité est très banale et les principes qui permettent d'atteindre ces objectifs très simples. Simples certes, mais efficaces. Pas

besoin de prendre des compléments alimentaires magiques ou de bannir à vie certains aliments. Atteindre un objectif de transformation physique nécessite tout bonnement de prendre en compte certains éléments essentiels. Dressons un premier portrait des fondamentaux à respecter quand on cherche à perdre du gras ou à prendre du muscle.

I. L'équilibre ou balance énergétique

C'est le principe numéro un à respecter dans tout régime alimentaire, qui prévaut sur tout le reste. Mais qu'est-ce au juste que cet équilibre énergétique ? Il s'agit simplement du rapport entre l'énergie que vous fournissez à votre corps à travers la nutrition et l'énergie que votre corps brûle. En fonction de ce ratio, vous prendrez, perdrez, ou stabiliserez votre poids. Imaginez que l'équilibre énergétique fonctionne comme un compte en banque :

- Si vous mettez plus d'énergie sur votre compte que vous en dépensez, vous créez un solde positif ou « surplus énergétique ». Quand c'est le cas, votre corps stocke une partie de ce surplus en graisse corporelle : il met de « l'argent » de côté.
- Si vous mettez moins d'énergie sur votre compte que vous n'en dépensez, vous êtes à découvert et vous créez un solde négatif ou « déficit énergétique ». Pour revenir à l'équilibre, votre corps va débloquer de l'énergie stockée dans ses réserves de graisses : il va piocher dans son « épargne ». Ces « économies » lui servent à se maintenir à flot en période de disette.

Il s'agit donc d'un procédé qui respecte le premier principe de la thermodynamique. En gros, « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». L'équilibre énergétique n'est pas une théorie ou une croyance, c'est un fait scientifique éprouvé depuis plus d'un siècle par de nombreuses recherches². Oubliez donc les modes qui disent que les calories ne comptent pas, ou que ce qu'on mange n'a pas d'importance : tout est une question d'équilibre entre ce que l'on mange et l'énergie que l'on dépense.

En clair, si vous grossissez, c'est que vous mangez trop, et si vous maigrissez, c'est que vous ne mangez pas assez. Mais attention, on peut très bien grossir en prenant plus de muscle que de graisse) et perdre du poids en perdant beaucoup de muscle (en plus de la graisse. Si prendre 5 ou 10kg de muscle peut être satisfaisant, prendre 10 kg de graisse l'est beaucoup moins. De même, si vous avez travaillé dur pour augmenter votre masse musculaire, il serait dommage d'en perdre les trois quarts lors d'une perte de poids visant à vous débarrasser de la graisse superflue. C'est là que les aliments consommés et leur composition jouent un rôle important. Prenons l'exemple d'un régime qui vous incite à manger uniquement de la soupe. Avec une telle alimentation, vous allez facilement perdre du poids : il est très difficile de manger assez de soupe pour être en excès au niveau de la balance énergétique. Par contre, avec ce genre d'approche extrême vous risquez aussi de perdre beaucoup de muscle.

Arrêtons-nous un instant sur un point de vocabulaire au sujet de la prise et de la perte de poids. Dans le premier cas, on parle de **prise de masse** (voir encadré p.17). On cherche alors à prendre du poids en favorisant la prise de muscle au détriment de la prise de gras (il est

Prise de masse :

La prise de masse est la démarche qui consiste à manger plus que ce dont notre corps a besoin au quotidien afin de prendre du poids. Une prise de masse bien conduite a pour objectif de prendre principalement du muscle et aussi peu de gras que possible.

impossible de prendre naturellement du muscle sans prendre un peu de gras). Dans le deuxième cas on parle de **sèche** (voir encadré p.18). Il s'agira ici de perdre du poids en privilégiant la perte de gras tout en protégeant la masse musculaire. Ici aussi, il est impossible de perdre du poids sans perdre un gramme de muscle. Mais contrairement au cas de la prise de masse, on peut réellement rendre la perte de muscle extrêmement minime.

Dans les prochaines pages, je vais bien entendu approfondir ces notions. Nous verrons notamment comment trouver le bon équilibre par rapport à un objectif de transformation corporelle ; nous parlerons des

macronutriments et de l'ajustement de ces derniers ; nous parlerons du contenu des repas et de leur nombre. Bref, nous couvrirons beaucoup de sujets pour que vous disposiez de tous les éléments pour mettre en place un plan d'action personnalisé et efficace. Vous l'aurez donc compris, quand on prend du poids ou qu'on en perd, ce qui a le plus d'importance est la nature de ces gains ou ces pertes : graisse ou muscle.

II. *La composition corporelle*

A la lumière des paragraphes précédents, nous voyons que le poids, s'il est un indicateur indispensable, n'est clairement pas suffisant. Deux hommes peuvent peser exactement le même poids, mais si pour l'un le taux de gras est de 10% et pour l'autre de 25%, leurs silhouettes seront très différentes. Le premier aura une apparence athlétique et des abdominaux visibles alors que le second aura de l'embonpoint. La composition corporelle des femmes est bien entendu différente de celle des hommes, et ce principalement à cause de la fonction reproductive qui implique des différences hormonales et une localisation du stockage des graisses distincte.

Plutôt que de parler de manière vague, je vous propose de consulter le tableau suivant qui met en lien le type de silhouette et taux de graisse corporelle chez les hommes et les femmes.

Sèche :

La sèche est la démarche qui consiste à manger moins que ce dont notre corps a besoin au quotidien afin de perdre du poids. La sèche se distingue d'une simple perte de poids par le fait qu'elle se focalise sur l'élimination du gras tout en protégeant la masse musculaire.

Pourcentage de gras		
Hommes	Catégories	Femmes
2% à 5%	Gras essentiel minimal	10% à 13%
6% à 13%	Athlètes	14% à 20%
14% à 17%	Actifs	21% à 24%
18% à 25%	Sédentaires	25% à 31%
Plus de 25%	Obèses	Plus de 31%

Selon votre objectif esthétique, vous pouvez chercher à être dans la catégorie des « actifs » ou des « athlètes », les fourchettes étant ici assez larges. Sachez que si vous êtes un homme, vous devriez commencer à avoir une définition correcte de vos abdominaux autour de 10 à 11% de gras. Pour les femmes, vous commencerez à voir le dessin du grand droit de l'abdomen autour des 20%.

Enfin, le taux de gras n'est pas le seul déterminant qui vous permettra d'avoir une silhouette athlétique, même habillé(e). Pour cela il faut aussi avoir une certaine masse musculaire. C'est pourquoi il est important de stimuler vos muscles pour les développer lorsque vous êtes en prise de masse ou les protéger en cas de sèche. Si vous êtes une femme, ne vous inquiétez pas : votre masse musculaire de départ et votre physiologie ne vous permettront pas d'avoir un look masculin ou « costaud », même si vous faites beaucoup de sport et de musculation (sans dopage, cela est en effet tout bonnement impossible).

J'insiste dès le début du livre sur la préservation de la masse musculaire pour une bonne raison : beaucoup de régimes populaires proposent une « phase d'attaque » qui va vous faire perdre parfois 4 ou 5kg en une semaine. Sachez qu'à ce « tarif » vous êtes sûr(e) de perdre beaucoup d'eau, de muscle, et juste un peu de graisse. Je reviendrai sur

cet aspect dans les prochaines pages mais sachez que pour perdre efficacement du poids en préservant votre masse musculaire, votre santé et votre métabolisme, il faut avoir une approche modérée et rationnelle. C'est peut-être motivant de voir son poids baisser sur la balance au début, mais c'est contreproductif à long-terme. En effet, à force d'appliquer ce type d'approche régime après régime, on peut finir par avoir un look « skinny fat » (on peut traduire cela par « maigre-gras »). Cela signifie qu'on a un poids faible mais qu'on n'a pas pour autant de définition musculaire. On apparaît maigre, tout en ayant des bourrelets et de la graisse. Mais rassurez-vous, même si c'est votre cas, ce n'est pas une fatalité ! En clair donc, quand on perd ou qu'on prend du poids, il faut savoir ce qui constitue cette variation : est-ce du muscle, ou du gras ? On peut même perdre du gras et prendre du muscle et donc avoir un poids stable tout en changeant objectivement son physique. Le poids n'est donc pas un indicateur suffisant : c'est l'analyse de la composition corporelle qui va permettre de comprendre la qualité des variations de poids d'un individu.

Enfin, si on parle énormément des effets négatifs du surpoids (diabète, cholestérol, image de soi, etc.), on insiste moins sur les bénéfices d'un physique bien développé, et sur tout ce que peut apporter un corps en bonne santé avec une masse musculaire conséquente (longévité, énergie, motivation, confiance en soi, etc.). Tout cela nécessite une activité physique qui va permettre de favoriser la masse musculaire au détriment de la masse grasse. C'est pourquoi tout objectif de transformation corporelle **doit s'appuyer sur une pratique sportive**, en plus de la nutrition !

III. L'activité physique et la dépense énergétique

Mettons d'emblée les choses au clair, ce livre est consacré à la nutrition, et je ne rentrerai pas dans le détail des pratiques sportives. Néanmoins, il est indispensable d'aborder le sujet. Si vous voulez changer votre physique en favorisant votre masse musculaire par rapport au gras, il vous faudra pratiquer une activité physique. Tout régime qui vous

promet le contraire est un leurre, et ne vous permettra pas de « sécher » (c'est-à-dire de conserver votre masse musculaire lors d'une perte de poids). Notre corps n'est pas idiot : le muscle consomme de l'énergie au repos et si nous ne nous en servons très peu, il en détruira une partie pour se fournir en énergie (jusqu'à une certaine limite évidemment), tout en puisant également dans les graisses. C'est bien simple, une personne peu musclée consomme moins d'énergie au repos qu'une personne musclée. Le corps cherche simplement à revenir à un niveau de masse musculaire où ce qui est mangé suffit à combler ses besoins. Notre corps est un bon gestionnaire, il cherche à faire des économies d'énergie en période de « disette », sans se mettre en danger pour autant. Il y a évidemment des limites à ce processus, mais c'est l'idée générale. En revanche, si vous utilisez vos muscles régulièrement, votre corps comprendra leur importance et leur utilité, et ne s'en servira pas comme source d'énergie, sauf cas de force majeure. Notre corps est une machine bien huilée, qui fonctionne sur des principes de survie tout à fait pertinents. Autant donc s'appuyer sur ceux-ci pour atteindre un objectif esthétique ou de santé.

Le pendant de ces processus est que plus une personne est musclée, plus il lui faudra d'énergie pour maintenir son physique. En effet, même au repos, le muscle consomme de l'énergie. Avoir plus de masse musculaire vous fait donc brûler plus d'énergie, sans bouger plus. Cela signifie que si vous prenez du muscle, vous pourrez à terme manger plus qu'avant ou vous permettre plus de petits excès, sans prendre de poids. Encore une bonne raison de développer sa masse musculaire !

D'ailleurs, même si l'esthétique a son importance d'un point de vue psychologique, l'aspect santé du sport n'est pas non plus à négliger. En effet, l'activité physique a d'énormes bénéfices sur la santé, le métabolisme et la physiologie humaine³. C'est aussi une manière de gérer le stress extrêmement efficace qui a des conséquences positives sur la cognition et les émotions⁴.

Pour bien comprendre comment fonctionne la construction musculaire, je vous propose de la détailler rapidement. Le processus de

développement musculaire fonctionne en deux phases. Quand vous faites de l'exercice, vous détruisez une partie de votre muscle, c'est ce qu'on appelle le **catabolisme musculaire**. En mangeant suffisamment et correctement, vous allez favoriser dans un deuxième temps l'**anabolisme musculaire**, c'est-à-dire la reconstruction voire le développement des muscles. Si votre alimentation présente un excédent calorique avec suffisamment de protéines (nous détaillerons tout cela par la suite), votre corps va **surcompenser** et reconstruire plus de muscle que ce qui a été endommagé par l'exercice. Pour que cette surcompensation ait lieu et que le corps favorise le développement musculaire, il faut ainsi à la fois faire de l'exercice, et manger suffisamment et correctement.

Le sport est donc un outil indispensable dans toute démarche de transformation corporelle et de santé. Bien entendu, toutes les activités physiques sont possibles. Trouver une pratique sportive qui vous convient et dans laquelle vous prenez du plaisir est indispensable. Autant en effet faire de cette activité quelque chose d'agréable au quotidien. Attention néanmoins : l'activité physique ne doit pas être une excuse pour bouger beaucoup moins le reste de la semaine, car dans ce cas vous aller dépenser de l'énergie d'un côté pour en économiser de l'autre. Selon l'activité pratiquée, vous pouvez même arriver à un bilan nul par rapport à une période précédente où vous ne pratiquiez pas de sport. Cela n'enlève rien aux bénéfices de l'exercice physique pour la santé et le développement musculaire, mais limitera votre perte de poids (si c'est votre objectif).

a. FAUT-IL FAIRE DU CARDIO POUR MAIGRIR ?

Une idée très répandue veut que la meilleure manière de perdre du poids soit de courir plusieurs heures par semaine sur un tapis roulant dans une salle de sport. Cependant, le cardio à allure modérée sur des durées longues (30 minutes à 1 heure par séance), n'est pas la meilleure manière de perdre du gras⁵. L'inconvénient principal de cette approche est qu'on va brûler de l'énergie **uniquement** pendant la séance. Des séances plus courtes qui alternent effort intense et effort modéré vont brûler quant à elles moins de calories pendant la séance, mais vont faire augmenter la