

Perdre du poids/Gagner du muscle



Introduction :

Pour plus de sécurité, vérifiez avec un médecin que votre santé soit optimale pour pouvoir appliquer les informations présentées dans ce document.

Vous avez déjà entamé une transformation physique (*perte de poids/perte de masse grasseuse ou prise de masse musculaire aussi appelé « **la prise de masse sèche ») ou vous pensez en entamer une, mais vous ne savez pas par où commencer.

Et vous ne savez pas comment vous devez gérer votre nutrition selon votre objectif, selon le type et volume/intensité d'activité physique que vous faites et selon votre composition corporelle.

A travers ce document élaboré par le E-Fitness club, j'aimerais vous présenter les moyens que vous pouvez mettre en place pour gérer tout cela et pouvoir aller une étape plus loin dans votre transformation physique. Peu importe que votre objectif soit la perte de poids/perte de masse grasseuse ou la prise de masse sèche. Les informations que je vais vous présenter dans ce document vont vous permettre de progresser vers votre objectif et d'être plus précis sur la gestion de votre nutrition, de l'organisation de vos journées et de votre programme de transformation physique.

Ce document donne des informations complémentaires à certains articles (notamment de nutrition) de mon blog le E-Fitness club.

Je vous conseille également d'aller voir mes articles sur mon blog.

Voici le lien vers mon blog, le E-Fitness club : <https://e-fitness-club.com>

Je vais expliquer au mieux la terminologie consacrée, mais s'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, vous pouvez regarder sur mon blog pour plus d'explications ou alors m'envoyer un message via le formulaire de contact à la page « A propos » ou directement à mon adresse e-mail : contact@e-fitness-club.com

Vers la fin de ce document je vous montre comment j'étais avant ma première transformation physique et comment je suis au moment où j'écris ce document.

***Dans ce document si les termes perte de poids/perte de masse grasseuse sont mentionnés, ils peuvent aussi être remplacés par « faire une sèche » ou « sécher » ce qui signifie perdre de la graisse et maintenir un maximum la masse musculaire. Si vous voulez perdre du poids, je vais vous donner les informations pour perdre un maximum de masse grasse et maintenir un maximum de masse musculaire en même temps.**

****La prise de masse sèche est la prise de masse musculaire avec le moins possible de masse grasse, voir aucune prise de masse gras avec la prise de muscle. Quand je mentionnerai « prise de masse musculaire » il s'agira d'une « prise de masse sèche ».**

Dans ce document, nous allons parler de :

-Nutrition.

-Pourcentage de masse grasseuse.

-Les quantités à manger selon :

- Les activités physiques que vous faites.
- Votre masse maigre.

-Et de bien d'autres choses.

Pour avoir les informations nécessaires qui seront dans ce document vous aurez besoin des accessoires suivants :

-une balance pour connaître votre poids.

-un ruban métrique.

- Une calculatrice.
- De quoi noter (papier-crayon/papier-stylo/ordinateur/smartphone/tablette tactile).

A savoir aussi que faire tout le processus présenté dans ce document peut prendre du temps.

Il faut savoir que je vous donne plusieurs formules mathématiques à calculer. Ne vous en faites pas, si les mathématiques ne sont pas votre fort, il ne s'agit pas de calculs trop compliqués.

Qui est derrière le E-Fitness club ?

Je m'appelle Simon Pellet et je suis le créateur du blog « E-Fitness club, **votre club de fitness digital** »

Depuis tout petit, j'ai toujours aimé le sport et j'ai également pratiqué différents sports d'équipe.

Ces sports qui me demandaient beaucoup en énergie et calories (ce qui est synonyme). A cette époque je faisais mes études en soins infirmiers. Je me suis rendu compte qu'il me manquait de la force pure comme qualité physique, pour pouvoir pleinement profiter de ma pratique sportive. J'étais loin d'être musclé

(j'avais plutôt tendance à être assez fin et maigre). Depuis, je me suis mis à faire de la musculation. De là, j'ai commencé ma transformation physique. En voulant prendre du muscle (prise de muscle ou plus connu sous le nom de prise de masse sèche). J'ai commencé à m'intéresser plus sérieusement à la nutrition. Faire un peu plus attention à mon style de vie. Je ne me suis jamais senti aussi bien.



Crédit : Maeva Pellet

Mes formations :

Je suis diplômé en soins infirmiers. Durant mes études j'ai contribué à la réadaptation cardiovasculaire en centre de réadaptation.

Ensuite, j'ai fait mon diplôme d'instructeur de fitness FISAF international (coach sportif). Toutes mes formations/études ont été faites en Suisse.

Actuellement, je travaille comme coach sportif pour de la remise en forme et pour de la transformation physique.

Je souhaite rapidement vous parler du E-Fitness club, de son but et des thèmes abordés.

Le but du E-Fitness et les thèmes abordés :

Le but du E-Fitness club est de pouvoir aider quiconque souhaite se transformer physiquement pour améliorer sa santé ou pour toute autre raison. Je souhaite également à travers le E-Fitness club pouvoir aider quiconque a le souhait d'avoir un mode de vie sain. Le E-Fitness club a pour but de pouvoir faire de la promotion/prévention de santé et aider chacun à atteindre ses objectifs physiques. Le sujet principal du E-Fitness club est le sport et l'activité physique. Point primordial dans une transformation physique et dans un style de vie

sain. Dans le E-Fitness club, la nutrition est également un sujet souvent discuté. En effet, la nutrition est un point important que ce soit pour avoir un mode de vie sain ou vouloir se transformer physiquement. Certains thèmes de santé sont discutés également et nous regardons ensemble comment une transformation physique et un mode de vie sain peuvent prévenir certaines maladies/certains problèmes de santé.

Pour atteindre vos objectifs de transformation/perte de masse grasseuse, la première des choses est de connaître votre composition corporelle actuelle, notamment votre % de graisse. Le paragraphe suivant vous guide pas à pas vers ce diagnostic.

Mesures à prendre pour connaître son pourcentage de masse grasseuse :

Vous devez savoir que la méthode que je vais vous présenter est fiable et nécessite peu d'investissement pour trouver votre pourcentage de masse grasseuse.

Attention si vous utilisez des pinces à plis cutanée. Elles ne sont pas toutes fiables.

Avant de commencer, j'aimerais vous parler des différents pourcentages de masse grasseuse, qui peuvent avoir un impact sur la santé.

-Pour les femmes :

Les valeurs de l'idéal santé pour une femme sont de 20% à 25%.

En dessus de 25% il y a des risques de développer des maladies dû au surpoids ou à l'obésité (si le pourcentage est très élevé).

Ces valeurs augmentent avec l'âge à partir de 30 ans (+1% par décennies).

En dessous de 10% de masse grasseuse, il y a danger pour la santé des femmes (peu importe l'âge).

-Pour les hommes :

Les valeurs de l'idéal santé pour un homme sont de 15% à 20%.

En dessus de 20% il y a des risques de développer des maladies dû au surpoids ou à l'obésité (si le pourcentage est très élevé).

Ces valeurs augmentent avec l'âge à partir de 30 ans (+1% par décennies).

En dessous de 5% de masse grasseuse, il y a danger pour la santé des hommes (peu importe l'âge).

Maintenant que cela est énoncé, commençons par le début et regardons ensemble les mesures à prendre pour connaître son pourcentage de masse grasseuse.

-Pour les femmes, nous avons besoin :

- Du poids en kilogrammes (se peser le matin au réveil après être allée au WC pour la première fois de la journée). Pour information, 1 livre = 0,45 kilogramme.
- La stature en centimètres (hauteur).
- **Mesurer le tour de taille** en centimètres (cm) à l'aide d'un ruban mètre. Mesurez le tour de taille en plaçant le ruban mètre de façon parallèle au sol, en prenant la partie la plus fine qui se trouve en générale entre le nombril et le bas du sternum (l'os qui est au milieu de la poitrine). Si possible prenez la mesure sans les habits (et non pas comme sur la photo ci-dessous).

Comme démontré ci-dessous :



Photo 1 : mesure du tour de taille chez les femmes

- **Mesurer le tour de hanche** (en cm) en plaçant le ruban mètre de façon parallèle au sol et au niveau de la naissance des poils pubiens et à l'endroit où les fessiers sont le plus volumineux. Si possible prenez la mesure sans les habits (et non pas comme sur la photo ci-dessous).

Comme ceci :



Photo 2 : mesure du tour de hanche chez les femmes

- **Mesurer le tour de cou** (cm) en plaçant le ruban mètre de façon parallèle au sol juste en dessous de la « pomme d'Adam » (qui est moins volumineuse chez les femmes).

Comme ceci :



Photo 3 : mesure du tour de cou chez les femmes

Le calcul à faire pour trouver le pourcentage de gras chez les femmes :

Pour chacune des mesures que vous devez prendre. Notez les résultats obtenus en centimètres directement sur le tableau Excel joint avec ce document. Et mettez les résultats que vous avez récolté dans les cases correspondantes. Le calcul se fera seul car j'ai déjà préparé les calculs sur tableau Excel qui accompagne ce document. 😊

Une fois que vous avez inséré vos résultats trouvés avec vos mesures, il faut juste que vous appuyez sur la touche « enter » de votre clavier pour avoir le résultat.

Pour les femmes qui aiment les maths, je vous mets ici le calcul. A savoir que le calcul doit être fait en « inches » (pouces). Dans le tableau Excel qui accompagne ce document, vous pouvez mettre directement vos résultats en centimètres car j'ai déjà mis les formules pour faire les conversions (pour information, un pouce = 2,54 cm).

Voici le calcul pour les femmes :

$$163.205 \times \log_{10}(\text{tour de taille} + \text{tour de hanche} - \text{tour de cou}) - 97.684 \times \log_{10}(\text{hauteur}) - 78.387$$

Exemple :

Avec les mesures suivantes pour une femme:

Tour de taille : 76 cm

Tour de hanche : 90 cm

Tour de cou : 32 cm

Hauteur : 158 cm

On obtient : 27,5 % de gras.

-Pour les hommes, nous avons besoin :

- La stature en centimètres (hauteur).
- Du poids en kilogrammes (se peser le matin au réveil après être allé au WC pour la première fois de la journée). Pour information, 1 livre = 0,45 kilogramme.
- **Mesurez le tour de taille** en centimètres (cm) en plaçant le ruban mètre parallèle au sol, prendre les mesures au niveau du nombril en faisant le tour de la taille. Si possible prenez la mesure sans les habits.

Comme ceci :



Photo 4 : mesure du tour de taille chez les hommes

- **Mesurez le tour de cou (cm)** en plaçant le ruban mètre parallèle au sol juste en dessous de la « pomme d'Adam ».

Comme ceci :



Photo 5 : mesure du tour de cou chez les hommes

Le calcul à faire pour trouver le pourcentage de gras chez les hommes :

Pour chacune des mesures que vous devez prendre. Notez les résultats obtenus en centimètres directement sur le tableau Excel joint avec ce document. Et mettez les mesures effectuées dans les cases correspondantes. Le calcul se fera seul car j'ai déjà préparé les calculs sur tableau Excel qui accompagne ce document. 😊

Une fois que vous avez inséré vos mesures, il faut juste appuyer sur la touche « enter » de votre clavier pour obtenir le résultat.

Pour les hommes qui aiment les maths, je vous mets ici le calcul. A savoir que le calcul doit être fait en « inches » (pouces). Dans le tableau Excel qui accompagne ce document, vous pouvez mettre directement vos résultats en centimètres car j'ai déjà mis les formules pour faire les conversions (pour information, un pouce = 2,54 cm).

Voici le calcul pour les hommes :

$$86.010 \times \log_{10}(\text{tour de taille} - \text{tour de cou}) - 70.041 \times \log_{10}(\text{hauteur}) + 36.76$$

Exemple :

Avec les mesures suivantes pour un homme:

Tour de taille : 80 cm

Tour de cou : 39 cm

Hauteur : 174 cm

On obtient : 12,1% de gras.

A noter que pour hommes et femmes il faut prendre les mesures si possibles directement après être allé au WC la première fois le matin ou 3 heures après un repas ou 1 heure après une collation et pas directement après la pratique d'une activité physique.

Pour les femmes et les hommes, comment connaitre le poids de sa masse maigre et réussir sa transformation physique :

Maintenant que vous connaissez le pourcentage de votre masse grasseuse, il est temps de trouver le poids en kg (pour information, 1 livre = 0,45 kilogramme) de votre masse maigre à partir de votre masse grasseuse.

Mais vous vous demandez certainement de quoi il s'agit quand je vous parle de masse maigre et pourquoi il est important de la connaître. La masse maigre est le poids de votre corps si vous enleviez la graisse que vous avez sur le corps (et qu'il resterait que l'eau, votre sang, vos organes, les différents tissus, les tendons, vos ligaments, vos muscles et tout le reste qui n'est pas de la graisse qui est sous votre peau appelé également « graisse sous-cutanée » ou « tissus adipeux », ainsi que la graisse autour des organes). Car pour réussir votre transformation physique il faut connaître le poids en kg de votre masse maigre qui est l'unique chose qu'il faut alimenter, pour gagner en muscle et perdre de la graisse. **Vous ne voudriez pas alimenter votre masse grasseuse**, n'est-ce pas ? Alors regardons le calcul à faire. Premièrement connaissons le poids en kg de votre masse grasseuse :

Votre poids total en kg x par votre pourcentage de masse grasse (en %) / 100 = **Le poids de votre masse grasse en kg.**

Maintenant que vous connaissez le poids de **votre masse grasse** en kg, nous allons utiliser le résultat du précédent calcul pour trouver le poids en kg de votre masse maigre :

Poids total – le poids en kg de votre masse grasse = **le poids en kg de votre masse maigre !**

Maintenant que vous connaissez **votre masse maigre**, vous allez pouvoir calculer combien vous avez besoin de consommer de macronutriments selon votre masse maigre et selon l'intensité et la quantité d'activité vous faites par semaine (niveau d'activité physique).

Les macronutriments :

Je vais vous mettre les calculs en dessous pour connaître la façon de calculer la quantité des trois macronutriments que vous devez consommer selon vos objectifs. Vous ne savez pas de quoi il s'agit lorsque je vous parle de macronutriments ? Je vous donne la définition du dictionnaire Larousse : Élément chimique que l'organisme utilise en grandes quantités.

En fait, il s'agit de ces « éléments chimiques » (protéines, lipides et glucides) que vous retrouvez dans les aliments, dont la quantité varie selon les aliments. Mais chaque aliment (du moins la plupart) ont, en tout cas, une petite quantité de chaque. Mais avant je vais vous donner une explication rapide sur certains rôles (les plus importants à mon avis, notamment pour une transformation physique) des trois macronutriments.

Les protéines :

- La protéine est un élément essentiel à la **croissance**, au renouvellement et au développement de l'organisme (os, tissus conjonctifs, **muscles**, peau, cheveux) et surtout pour réparer les micro déchirures musculaires et nécessaire pour la croissance musculaire.
- Elles constituent les membranes cellulaires avec les lipides (pour rappel notre corps est fait d'un assemblage de cellules et ces cellules possèdent une membrane autour d'elles).

Pour plus d'informations sur le rôle des protéines entre autres sur la santé, vous pouvez lire mon article sur les protéines qui donne beaucoup de précisions : <https://e-fitness-club.com/la-proteine-explications-de-ce-macronutriment/>

Les glucides :

- Rôle important pour l'activité cellulaire et la constitution des cellules, car ils ont un rôle dans la composition de certains tissus fondamentaux de l'organisme (tissus nerveux, certaines parties des noyaux cellulaires).
- Épargne la dégradation des protéines.
- Principal carburant pour les efforts aérobie et [anaérobie](#).

Pour plus d'informations sur le rôle des glucides entre autres sur la santé, vous pouvez lire mon article sur les glucides : <https://e-fitness-club.com/le-glucide-explications-de-ce-macronutriment/>

Les lipides :

- Constituant de la membrane cellulaire et de la membrane des organites intracellulaires des cellules (mitochondries, réticulum endoplasmique, appareil de Golgi...).
- Croissance et régénération des tissus, de la peau et des muscles.

Pour plus d'informations sur le rôle des lipides entre autres sur la santé, vous pouvez lire mon article sur les protéines qui donne plus de détails : <https://e-fitness-club.com/le-lipide-explications-de-ce-macronutriment/>

Maintenant que nous avons vu certains rôles de ces macronutriments, regardons comment calculer vos besoins pour chacun de ces trois macronutriments, pour réussir votre objectif de transformation physique selon votre masse maigre et vos pratiques d'activités physiques.

Comment calculer ses besoins en macronutriments pour votre objectif de transformation physique :

Pour chaque macronutriment, vous allez devoir prendre votre poids en kg de masse maigre (calculé précédemment) et le multiplier par votre coefficient d'activité physique. Pour chaque macronutriment, il y a un coefficient d'activité physique différent selon votre niveau d'activité physique.

Regardons plus en détails. Le niveau d'activité physique se calcule en fonction du temps par semaine et de l'intensité avec laquelle vous pratiquez une activité physique.

Globalement les niveaux d'activité physiques qui sont pris en compte pour des activités anaérobiques et intensives, comme la musculation ou des entraînements intermittents/fractionnés/intervalles de hautes intensités, comme le HIIT (High Intensity Interval Training) par exemple. S'il s'agit de sport d'endurance cela est également noté.

Pour information 1 once = 28.3 grammes (g).

Besoins en protéines pour votre transformation physique :

Niveau d'activité physique :	Coefficient d'activité physique :
Modérément actif (3 heures/semaine) :	1,8 g de protéine par kg de la masse maigre.
Très actif (3 à 6 heures/semaine ou plus de 6 heures pour sportif d'endurance) :	2 g de protéine par kg de la masse maigre.
Plus de 6 heures par semaine d'effort de type anaérobique ou qui pratique un sport explosif :	2,2 g de protéine par kg de la masse maigre.

Aller au-delà de 2,5 g à 3 g de protéine par kg de masse maigre par jour n'est pas nécessaire et indésirable pour la santé. Le surplus se transformera en masse grasse.

Si vous faites 3 heures de musculation par semaine, vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est « Modérément actif ».

Si vous faites entre 3 heures et 6 heures par semaine de musculation par semaine, vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est « Très actif ».

Si vous êtes quelqu'un qui fait plus de 6 heures par semaine, un effort de type anaérobique ou qui pratique un sport explosif (par exemple basketball, football, boxe, musculation), vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est dans la dernière case du tableau ci-dessus.

Faire 30 minutes d'entraînement intermittent/fractionné ou d'intervalles training de haute intensité est équivalent à 1 heure de musculation (pour le niveau d'activité physique).

Exemple : Pour quelqu'un qui pratique la musculation 4 heures par semaine que l'on considère comme très actif avec une masse maigre à 60 kg, il faut faire le calcul suivant :

$60 \times 2 = 120$ g de protéine par jour sont nécessaires pour alimenter la masse maigre sans alimenter la masse grasseuse.

Besoins en glucides pour votre transformation

physique :

Niveau d'activité physique :	Coefficient d'activité physique :
Modérément actif (3 heures/semaine) :	3 à 5 g de glucides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).

Très actif (3 à 6 heures/semaine ou plus de 6heures pour sportif d'endurance) :	5 à 6 g de glucides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).
Plus de 6 heures par semaine d'effort de type anaérobie ou qui pratique un sport explosif :	6 à 7 g de glucides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).

- Modérément actif (3 heures/semaine) : **3 à 5 g de glucides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).**

- Rapprochez – vous des 3g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse** (même un peu moins si nécessaire mais attention de pas le faire de façon soudaine et de façon drastique en étant loin en dessous de 3g de glucides par kg de votre masse maigre. Cela n'est pas souhaitable pour votre santé et pour pratiquer une activité physique intense ou une activité physique tout simplement).

Rapprochez – vous des 2g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

-Restez autour des 4g par kg de masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, pour maintenir votre poids.**

Restez autour des 3g par kg de masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, pour maintenir votre poids.**

-Rapprochez – vous des 5g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Rapprochez – vous des 4g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

- Très actif (3 à 6 heures/semaine ou plus de 6heures pour sportif d'endurance) : **5 à 6 g de glucides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).**

-Rapprochez – vous des 5g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse** (même un peu moins si nécessaire mais attention de pas le faire de façon soudaine et de façon drastique en étant loin en dessous de 5g glucides par kg de votre masse maigre. Cela n'est pas souhaitable pour votre santé et pour pratiquer une activité physique intense ou une activité physique tout simplement).

Rapprochez – vous des 4,5g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

-Restez autour des 5,5g par kg de masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport**, pour **maintenir votre poids.**

Restez autour des 5 g par kg de masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos**, pour **maintenir votre poids.**

-Rapprochez – vous des 6g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Rapprochez – vous des 5,5g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

- Plus de 6 heures de sport explosif ou efforts de type anaérobique : **6 à 7 g de glucides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).**

-Rapprochez – vous des 6g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse** (même un peu moins si nécessaire mais attention de pas le faire de façon soudaine et de façon drastique en étant loin en dessous de 6g de glucides par kg de votre masse maigre. Cela n'est pas souhaitable pour votre santé et pour pratiquer une activité physique intense ou une activité physique tout simplement).

Rapprochez – vous des 5,5g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

-Rapprochez-vous des 6,5g par kg de masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport**, pour **maintenir votre poids.**

Restez autour des 6g par kg de masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos**, pour **maintenir votre poids.**

-Rapprochez – vous des 7g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Rapprochez – vous des 6,5g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Si vous allez au-delà de ces valeurs sur le long terme vous avez des risques d'avoir des troubles hormonaux, troubles digestifs, diminution des performances, hypoglycémies réactionnelles.

Si vous faites 3 heures de musculation par semaine, vous pouvez vous considérer que votre niveau d'activité physique est « Modérément actif ».

Si vous faites entre 3 heures et 6 heures par semaine de musculation par semaine, vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est « Très actif ».

Si vous êtes quelqu'un qui fait plus de 6 heures par semaine un effort de type anaérobique ou qui pratique un sport explosif (par exemple basketball, football, boxe, musculation). Vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est dans la dernière case du tableau ci-dessus.

A savoir que de faire 30 minutes d'entraînement intermittent de/fractionné ou d'intervalles training de haute intensité est considéré comme 1 heure de musculation.

Exemple : Pour quelqu'un qui pratique la musculation 4 heures par semaine que l'on considère comme très actif avec une masse maigre à 60 kg et que cette personne veut gagner en masse musculaire il faut faire le calcul suivant (**il s'agit d'un calcul pour un jour avec une activité physique**) :

$60 \times 6 = 360$ g de glucides sont nécessaire, pour les jours où cette personne fait une activité physique, afin d'alimenter la masse maigre sans alimenter la masse grasseuse.

Besoins en lipides pour votre transformation physique :

Niveau d'activité physique :	Coefficient d'activité physique :
Modérément actif (3 heures/semaine) :	1 à 1,3 g de lipide par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).
Très actif (3 à 6 heures/semaine ou plus de 6 heures pour sportif d'endurance) :	1,3 à 1,6 g de lipide par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).
Plus de 6 heures par semaine d'effort de type anaérobique ou qui pratique un sport explosif :	1,6 à 1,9 g de lipide par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).

- Modérément actif (3 heures/semaine) : **1 à 1,3 g de lipides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).**

-Rapprochez – vous des 1g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

Rapprochez – vous des 0,85g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

-Restez autour des 1,15g de lipides par kg de masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, pour maintenir votre poids.**

Restez autour des 1 g de lipides par kg de masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, pour maintenir votre poids.**

-Rapprochez – vous des 1,3g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Rapprochez – vous des 1,15 g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

- Très actif (3 à 6 heures/semaine ou plus de 6 heures pour sportif d'endurance) : **1,3 à 1,6 g de lipides par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).**

-Rapprochez – vous des 1,3g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

Rapprochez – vous des 1,15g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

-Restez autour des 1,45g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, pour maintenir votre poids.**

Restez – vous des 1,3g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, pour maintenir votre poids.**

-Rapprochez – vous des 1,6g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Rapprochez – vous des 1,45g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

- Sportif d'élite (Plus de 6 heures – sports explosifs ou efforts de type anaérobique) : **1,6 à 1,9 g de lipide par kg de la masse maigre (pour les jours avec une activité physique).**

-Rapprochez – vous des 1,6g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

Rapprochez – vous des 1,45g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez perdre du poids et perdre de la masse grasseuse.**

-Restez autour des 1,75g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, pour maintenir votre poids.**

Restez – vous des 1,6g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, pour maintenir votre poids.**

-Rapprochez – vous des 1,9g de glucides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, les jours où **vous faites du sport, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Rapprochez – vous des 1,75g de lipides par kg de votre masse maigre à consommer par jour, **les jours de repos, si vous voulez gagner de la masse musculaire.**

Pour les personnes qui ont un pourcentage de masse grasseuse bas (moins de 12% pour les hommes et moins de 18% pour les femmes) il est important que ces personnes augmentent leur consommation de lipides et de graisses sous formes de bons acides gras de type mono insaturé. Car elles n'ont presque pas de réserve. Dans ce cas, vous pouvez si nécessaire, légèrement dépasser les limites supérieures recommandées ci-dessus.

Pour plus de détails sur les différents types de lipides, vous pouvez lire l'article sur les lipides dans mon blog.

Je le mets en lien ici : <https://e-fitness-club.com/le-lipide-explications-de-ce-macronutrimet/>

Si vous faites 3 heures de musculation par semaine, vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est « Modérément actif ».

Si vous faites entre 3 heures et 6 heures par semaine de musculation, vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est « Très actif ».

Si vous êtes quelqu'un qui fait plus de 6 heures par semaine, un effort de type anaérobique ou qui pratique un sport explosif (par exemple basketball, football, boxe, musculation). Vous pouvez considérer que votre niveau d'activité physique est dans la dernière case du tableau ci-dessus.

A savoir que de faire 30 minutes d'entraînement intermittent de/fractionné ou d'intervalles training de haute intensité est considéré comme équivalent à 1 heure de musculation.

Exemple : Pour quelqu'un qui pratique la musculation 4 heures par semaine que l'on considère comme très actif avec une masse maigre à 60 kg et que cette personne veut gagner en masse musculaire il faut faire le calcul suivant (**il s'agit d'un calcul pour un jour avec une activité physique**) :

$60 \times 1,6 = 96$ g de lipides sont nécessaires, pour les jours où cette personne fait une activité physique, afin d'alimenter la masse maigre pour alimenter la masse maigre sans alimenter la masse grasseuse.

-Cette information à prendre en compte :

Comme vous pouvez le voir, les jours avec et sans activité physique sont différents pour les glucides et les lipides. Comme il y a un effort en plus les jours avec une activité physique il faut légèrement augmenter les glucides et les lipides et inversement diminuer les glucides et les lipides les jours sans activité physique comme il n'y a pas d'effort. Le terme « cyclage des

glucides » est très populaire, il s'agit d'augmenter ou diminuer sa consommation de glucides selon les jours de repos ou avec une activité physique, comme je viens de vous expliquer, le problème est qu'il n'y a pas de façon précise et/ou spécifique de consommer les lipides avec le « cyclage des glucides ».

Le terme « diète cyclique » est également assez connu. Mais je préfère le terme « cyclage nutritionnel » pour prendre l'ensemble des macronutriments et des calories (comme nous verrons plus bas). Car comme je veux vous le montrer en ci-dessus, s'il s'agit d'un jour de repos ou un jour avec une activité physique la consommation de lipides et de glucides ne sera pas la même pour pouvoir nourrir votre masse maigre sans nourrir votre masse grasseuse. Par contre, comme vous avez pu voir, les protéines restent les mêmes peu importe le jour, notamment dû à son effet croissance et renouvellement cellulaire (et musculaire par la même occasion).

-Le besoin calorique :

Pour pouvoir réussir son objectif de transformation physique il est également important de connaître les calories à consommer pour son objectif. Il y a deux choses à connaître pour connaître son besoin calorique :

- Son métabolisme de base.
- Son niveau d'activité physique.

Le métabolisme de base, c'est quoi ? Voici la description du dictionnaire Larousse :

- Ensemble des processus complexes et incessants de transformation de matière et d'énergie par la cellule ou l'organisme, au cours des phénomènes d'édification et de dégradation organiques (anabolisme et catabolisme).

Pour résumer, il s'agit de l'énergie nécessaire pour que le corps humain et ses différents systèmes puissent fonctionner quand le corps est au repos.

Pour connaître votre métabolisme de base voici les calculs à faire :

-Pour les femmes, il faut faire $(9,6 \text{ multiplié par votre poids total en kg}) + (1,9 \text{ multiplié par votre hauteur en cm}) - (4,7 \text{ multiplié par votre âge en année}) + 655,1 = \text{votre métabolisme basal en kcalories par jour.}$

-Pour les hommes, il faut faire $(13,8 \text{ multiplié par votre poids total en kg}) + (5 \text{ multiplié par votre hauteur en cm}) - (6,8 \text{ multiplié par votre âge en année}) + 66,5 = \text{votre métabolisme basal en kcalories par jour.}$

Vous vous êtes certainement rendu compte que le calcul pour les femmes et les hommes n'est pas le même pour trouver son métabolisme basal.

Ensuite, il faut rajouter l'activité physique ou les diverses activités physiques que vous pratiquez.

Cela fonctionne comme pour les macronutriments, vous avez un niveau d'activité physique qui vous donne un coefficient d'activité physique. Je vous mets ici les coefficients pour les multiplier avec votre métabolisme basal.

Niveau d'activité physique : **Coefficient d'activité physique :**

- Modérément actif (3 heures/semaine) : **1,55**
- Très actif (3 à 6 heures/semaine ou plus de 6 heures pour sportif d'endurance) : **1,725**
- Extrêmement actif (Plus de 6 heures – sport explosifs ou efforts de type anaérobique) : **1,9**

Selon votre niveau d'activité physique, vous multipliez votre métabolisme basal avec le coefficient d'activité physique selon votre niveau d'activité physique.

Cela donne votre besoin calorique en kcalories pour maintenir votre composition corporelle les jours où vous pratiquez une activité physique.

Exemple : Pour un homme qui 70 kg, qui mesure 174 cm de hauteur, qui a 26 ans et qu'il s'agit de quelqu'un de très actif voici le calcul à faire :

$$(13,8 \times 70,3 = 970,14) + (5 \times 174 = 870) - (6,8 \times 26 = 176,8) + 66,5 = 1729,84 \times 1,725 = 2983,97.$$

Cet homme devra donc consommer 2983,97 kcalories les jours d'activité physique pour maintenir sa composition corporelle.

-Cette information à prendre en compte :

Comme pour les macronutriments, les jours avec et sans activité physique sont différents pour les kcalories à consommer. Comme il y a un effort en plus les jours avec une activité physique il faut légèrement augmenter votre consommation de kcalories et inversement diminuer les kcalories les jours sans activité physique comme il n'y a pas d'effort. Le terme « cyclage des calories » est très populaire, il s'agit d'augmenter ou diminuer sa consommation de calories selon les jours de repos ou avec une activité physique, comme je viens de vous expliquer.

Le terme « diète cyclique » est également assez connu. Mais je préfère le terme « cyclage nutritionnel » pour prendre l'ensemble des macronutriments et des calories (comme expliqué plus haut).

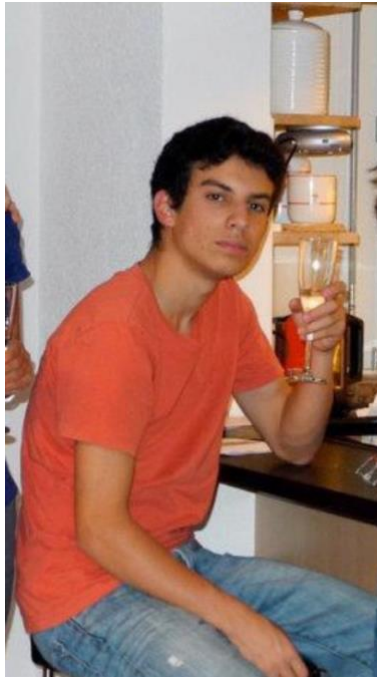
Si vous cherchez à gagner en masse musculaire, faites un surplus calorique entre 100 et 500 kcalories de plus que votre total calorique pour maintenir votre composition corporelle les jours que vous pratiquez une activité physique (calculé précédemment avec le calcul qui est en dessus). Plus vous aurez de l'expérience plus vous pourrez vous rapprocher d'un surplus de 100 kcalories pour votre total calorique journalier.

Pareil si vous voulez perdre de la masse grasseuse, faites un déficit calorique entre 100 et 500 kcalories de moins que votre total calorique pour maintenir votre composition corporelle les jours que vous pratiquez une activité physique (calculé précédemment avec le calcul qui est en dessus). Plus vous aurez de l'expérience plus vous pourrez vous rapprocher d'un déficit de 100 kcalories pour votre total calorique journalier.

Maintenant vous savez combien de kcalories vous devez consommer selon vos activités physiques pour maintenir votre composition corporelle, gagner en masse musculaire ou perdre de la masse grasseuse, les jours où vous pratiquez une activité physique. Pour trouver votre total calorique, les jours où vous **ne pratiquez pas** d'activité physique, enlever 300 kcalories à votre total calorique selon votre objectif.

Exemple : Quelqu'un qui a besoin de 2800 kcalories pour maintenir sa composition corporelle, rajoute 300 kcalories pour prendre de la masse musculaire un jour où cette personne pratique de la musculation. Le résultat sera donc de 3100 kcalories pour gagner en masse musculaire. Les jours où elle **ne pratique pas** d'activité physique, cette personne doit enlever 300 kcalories au 3100 kcalories, pour rester dans son objectif de prise de masse musculaire.

Moi avant ma première transformation physique :



Et quand j'ai écrit ces lignes :



Gardez en tête qu'il est **plus** important que vos macronutriments soient **plus** précis que vos kcalories. Mais il est important de savoir où vous en êtes avec vos kcalories et que vos macronutriments et kcalories correspondent plus ou moins pour réussir votre transformation physique.

Pensez à réévaluer vos besoins en macronutriments et besoin calorique tous les 4 à 6 semaines environ.

A savoir que 1g de protéine vaut 4 kcalories, 1g de glucide vaut 4 kcalories et 1g de lipides vaut 9 kcalories.

J'espère que les informations données dans cet e-book sont claires et je suis sûr qu'elles vont vous aider vers votre objectif de transformation physique et de vie saine.

Conclusion :

Vous pouvez constater que ces informations sont plus précises que d'autres informations que vous avez certainement déjà pu entendre concernant les quantités en macros et en calories à consommer pour réussir votre transformation physique.

Bien entendu, il faut être régulier/ère dans l'activité physique que vous pratiquez et il faut aussi bien choisir votre activité physique selon votre objectif physique.

Il faut être également régulier/ère avec votre nutrition.

La régularité va vous amener des résultats. La patience aussi.

Prenez en compte que si vous n'êtes pas au gramme près pour arriver au total de macronutriments que vous devez consommer pour votre objectif, ne vous en faites pas. Si vous avez une différence de 10 grammes environ, en dessus ou dessous pour un des trois macronutriments au total final de vos calculs, cela ne va pas changer quoi que ce soit à votre objectif final.

Pareil pour les kcalories, si vous avez une différence de 50 ou 100 calories dans vos calculs pour la consommation des calories selon vos jours de repos ou d'activité et selon vos objectifs. La différence n'est pas énorme.

Et globalement ne vous prenez pas trop la tête à être trop précis/e sur le calcul de vos macronutriments et de vos calories pour votre objectif.

Il est important d'être précis là-dessus, mais pas non plus de façon extrême.

Pour plus de détails, vous pouvez lire les articles sur le E-Fitness club concernant l'activité physique adéquate pour votre transformation physique.

Voici le lien pour le E-Fitness club : <https://e-fitness-club.com>

Il est donc temps que vous utilisiez ces informations pour passer à l'action, de regarder les étiquettes des aliments (pour avoir les informations nutritionnelles) (ou regardez sur Google si vraiment vous ne trouvez pas sur les étiquettes) que vous consommez ou allez consommer (si vous devez un peu changer la qualité de vos aliments), si ce n'est

pas encore le cas ou si vous n'utilisiez pas les informations que je vous ai données dans cet e-book avant de l'avoir lu.

En règle général et surtout dans les sociétés occidentales, la consommation de glucides et nettement plus importante que la consommation lipides qui sont tenues pour responsable de beaucoup de maladies, alors que les glucides consommés en excès et la consommation de glucides de mauvaise qualité ou de mauvais type, est nettement plus responsable de certaines maladies. La consommation du mauvais type de lipides et de protéines peuvent aussi créer des maladies, la consommation en excès de ces deux macronutriments peut aussi causer des maladies.

Mais ces deux problèmes (consommation en excès et du mauvais type) est très présent avec les glucides, de façon plus importante dans les sociétés occidentales.

Quand je parle de consommation de macronutriments de mauvais type, je pense à la qualité nutritionnelle de ces aliments qui n'est pas excellente. Par exemple, la qualité nutritionnelle des aliments des fastfood n'est pas excellente. Si vous avez l'habitude de consommer des aliments avec une mauvais qualité nutritionnelle, il est temps de faire un « équilibrage alimentaire » et de consommer des aliments de meilleur type et donc plus sains.

Pour plus de détails sur les trois macronutriments, vous pouvez lire les articles que j'ai écrits sur chacun d'entre eux. Les voici :

-Article sur les protéines : <https://e-fitness-club.com/la-proteine-explications-de-ce-macronutrimet/>

-Article sur les glucides : <https://e-fitness-club.com/le-glucide-explications-de-ce-macronutrimet/>

-Article sur les lipides : <https://e-fitness-club.com/le-lipide-explications-de-ce-macronutrimet/>

N'oubliez pas qu'une transformation physique prend du temps à être réalisée, ne soyez donc pas trop impatient/e.

Pensez que votre transformation physique est possible, car oui l'objectif que vous vous êtes fixé et atteignable. Même si vous avez beaucoup de travail pour arriver vers votre objectif, il est atteignable.

Déjà beaucoup de personnes sont revenues de loin pour réussir leur objectif (moi le premier). Il faut entreprendre les bonnes actions adaptées à votre cas, selon votre objectif. La patience et la rigueur sont super importantes pour réussir votre objectif.

Je vous dis à bientôt, d'ici là portez-vous bien.

Force et courage

Simon Pellet

Référence :

-US Marines

-Formules de Harris et Benedict