

L'hiver, période idéale pour la prise de masse !

La prise de masse est une période essentielle dans la construction d'un physique volumineux et puissant. Elle est souvent la seule solution pour progresser en force et concerne donc non seulement les adeptes de la musculation, mais aussi les sportifs faisant appel à la force musculaire (sprint, lutte, foot, rugby, tennis, raids, ultra...).

Qu'est-ce que la prise de masse ?

La prise de masse consiste à placer le corps dans un état idéal pour qu'il produise du muscle.

Mais attention : lorsqu'on parle de « masse », il ne s'agit pas forcément QUE de muscle... Avant tout, il s'agit de prendre du poids rapidement. Le corps va grossir, le volume musculaire va augmenter, mais aussi la masse grasse ! En effet, il est particulièrement compliqué de prendre du muscle sans prendre du « gras », qui constitue généralement de 25 à 50% du gain de poids total.

Pas de panique ! Il suffira de faire suivre la période de prise de masse (2-3 mois) d'une période de « sèche » (quelques semaines), visant à se débarrasser de l'excès de graisse accumulé. C'est le prix à payer pour augmenter plus vite la taille des muscles !

Tout est une question de morphologie...

La prise de masse repose avant tout sur un excédent calorique associé à la pratique d'un sport de force, généralement la musculation. Il s'agit de consommer plus de calories que ce dont le corps a besoin pour son entretien et pour l'activité sportive, de façon à en réserver à la construction musculaire. C'est pourquoi l'hiver, qui favorise la prise alimentaire, est la saison la plus propice !

Les apports caloriques excédentaires ne profitent néanmoins pas de la même manière à tout le monde... Ainsi, suivant le tempérament, la question de la prise de masse se posera avec plus ou moins de difficultés :

- Les personnes de constitution « ectomorphe », généralement grandes et minces, avec des muscles fins, brûlent rapidement les calories ingérées, ce qui rend plus ardue la prise de masse.
- Le « mésomorphe » a une ossature lourde, un torse large, mais est assez mince et doté d'une taille étroite. La prise de masse ne lui pose généralement pas de difficulté, dès lors qu'il en respecte les règles de base.
- Enfin, les individus « endomorphes » ont un taux de graisse élevé, une taille large et une masse osseuse importante. Ils doivent favoriser la « prise de masse sèche », plus lente mais moins pénalisante sur le plan de la prise de graisse - stratégie également à privilégier avec l'âge...



Comment augmenter judicieusement ses apports caloriques ?

Les protéines, indispensables à la construction musculaire, ne pourraient suffire à la prise de masse car le corps ne doit pas se retrouver à cours d'énergie, apportée par les glucides et les lipides. Si les apports énergétiques sont insuffisants, le corps puise dans les muscles pour couvrir ses besoins, ce qui va à l'encontre de l'objectif recherché et augmente le risque de blessure. De plus, des études montrent que la prise conjointe de protéines et de glucides permet une augmentation de la sécrétion d'hormone de croissance, ce qui facilite la prise de masse.

Une prise de masse réussie repose sur la consommation de 5 à 6 repas quotidiens espacés de plus ou moins 3 heures, ce qui permet d'augmenter l'apport calorique tout en activant le métabolisme pour limiter la prise de graisse. Il s'agit donc de compléter les 3 repas principaux par des collations, dans la matinée, dans l'après-midi, et éventuellement le soir avant le coucher. Ce n'est ni pratique de préparer et emporter des repas supplémentaires lorsque l'on travaille, ni facile de faire les bons choix nutritionnels : c'est pourquoi le recours aux produits diététiques est fort utile !

Excédent calorique et répartition de l'apport énergétique selon le morphotype

Morphotype	Excédent calorique conseillé	Répartition de l'apport calorique conseillé
Ectomorphe	400 à 600 kcal	Protéines 20% - Glucides 55% - Lipides 25%
Mésomorphe	300 kcal	Protéines 25% - Glucides 55% - Lipides 20%
Endomorphe	0 kcal tant qu'il y a surpoids puis 200 kcal	Protéines 30% - Glucides 55% - Lipides 15%

NB : les glucides et les protéines apportent 4 kcal/g, tandis que les lipides en apportent 9kcal/g.