

Protéines, glucides et lipides

Les glucides, les lipides et les protéines sont les trois principaux macronutriments qui fournissent l'énergie et les éléments essentiels à l'organisme. Voici un bref aperçu de chacun d'entre eux :

• Protein

Une alimentation riche en protéines maigres vous procurera un sentiment de satisfaction et apportera à votre corps les éléments importants dont il a besoin pour récupérer après des séances d'entraînement intenses. Les acides aminés essentiels, que l'on ne trouve que dans les sources de protéines, sont essentiels pour une bonne raison !

Si vous souhaitez développer vos muscles, vous devez vous assurer à 100 % que votre alimentation contient suffisamment de protéines.

De quelle quantité avez-vous besoin ? C'est un point de désaccord.

Certains pensent que 0,5 à 0,75 g de protéines par livre de poids corporel par jour est suffisant pour répondre à vos besoins de synthèse protéique, tandis que d'autres entraîneurs de musculation et athlètes soutiendront que vous ne pouvez pas atteindre une performance maximale sans une fourchette plus élevée de 1 à 1,5 g. De nombreuses recherches ont soutenu ces deux opinions, et je dirais que c'est quelque chose que vous allez devoir expérimenter pour trouver le point idéal pour vous.

Les protéines maigres de qualité se présentent sous forme animale et végétale, notamment les viandes, les produits laitiers, les fruits à coque et certaines céréales et légumes.

- ✓Les viandes maigres
- ✓Le poisson
- ✓Les œufs
- ✓Les produits laitiers
- ✓Les sources végétales
- ✓Les noix et les graines
- ✓Le quinoa
- ✓Les légumes



- **Glucides**

Les glucides ne sont pas mauvais lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'un programme alimentaire équilibré. Examinons la différence entre deux types de glucides : les glucides amylacés et les glucides fibreux.

Nous verrons comment votre corps les utilise et quelle quantité de chaque type de glucides vous devriez consommer.

✓**LES GLUCIDES AMYLACÉS** - Le Carburant de votre corps

Lorsque vous avez besoin d'une source d'énergie rapide, ne cherchez pas plus loin que les **glucides amylacés**. Ces macronutriments caloriques sont conçus pour aider votre corps à faire face à une séance d'entraînement ou à toute activité intense. Cette forme de glucides est donc idéale pour un repas de pré-entraînement ou un en-cas rapide, mais faites attention à votre consommation totale de glucides ! Comme pour les autres macronutriments, tout excès de glucides (et en particulier de glucides raffinés) qui n'est pas utilisé comme énergie à court terme sera rapidement et efficacement stocké comme énergie à long terme sous forme de graisse.

C'est l'une des raisons pour lesquelles les régimes pauvres en glucides a pris tant d'ampleur. L'autre raison est que les glucides amylacés ont tendance à être les aliments dont nous voulons abuser. Le pain, les pâtes, le riz,... sont tous chargés de glucides à digestion rapide qui sont excellents comme source de carburant, mais qui peuvent causer de gros dégâts en cas de surconsommation.

✓**LES GLUCIDES FIBREUX** - Rallentissent votre digestion, accélère vos gains

Les glucides fibreux peuvent être d'excellentes sources concentrées d'énergie. La principale différence est que les glucides fibreux ont tendance à être plus riches en fibres alimentaires. Ces fibres alimentaires supplémentaires les rendent plus lents à digérer, ce qui procure une grande sensation de satiété, sans compter qu'ils sont excellents pour la santé digestive ! Ils sont également moins susceptibles d'être transformés en graisse et de provoquer une prise de poids en raison de leur teneur plus élevée en fibres insolubles indigestes, qui ne peuvent pas libérer l'énergie excédentaire aussi facilement que les glucides amylacés et raffinés.



En outre, les glucides fibreux, comme les fruits et les légumes, sont des aliments denses en nutriments, susceptibles d'être plus riches en vitamines et en minéraux que les glucides amylacés, ce qui présente l'avantage supplémentaire de vous aider à atteindre vos objectifs en matière de micronutriments. Pour ces raisons, les glucides fibreux peuvent occuper plus de place dans votre assiette.

Voici quelques aliments qui entrent dans les catégories des glucides amylacés et des glucides fibreux.

- **Glucides amylcés**

Grains entiers: Les aliments comme le riz brun, le quinoa, les pâtes au blé complet et l'avoine sont riches en fibres et en nutriments.

Patates douces: Elles constituent une source nutritive de glucides, de vitamines et de minéraux.

Légumineuses: Les haricots, les lentilles et les pois chiches sont riches en glucides complexes, en fibres et en protéines.

Blé complet: Les aliments à base de blé entier, comme le pain, sont de bons choix.

Les flocons d'avoine: Il s'agit d'un grain entier contenant des fibres qui aident à maintenir un niveau d'énergie stable.

Maïs: Le maïs frais ou la farine de maïs complète est une bonne source de glucides et de fibres.

- **Glucides fibreux**

Fruits: Les fruits frais et surgelés apportent des sucres naturels et des fibres.

Légumes : Les légumes non féculents tels que le brocoli, les épinards et les poivrons sont d'excellentes sources de glucides sains, comme les carottes, la laitue, les poivrons, les tomates, etc.



- **Graisse:**

Tout le monde a pointé du doigt les graisses alimentaires comme étant la principale cause des maladies coronariennes et autres problèmes connexes. En réalité, les graisses sont essentielles pour maintenir l'organisme en bonne santé et lui permettre de fonctionner au mieux. Non seulement les graisses fournissent une énergie durable, mais elles sont également essentielles au bon fonctionnement des hormones, ce qui est primordial lorsque l'on cherche à augmenter sa masse musculaire.

Toutefois, tout comme les glucides amylacés, les graisses doivent être contrôlées. Dans le cas contraire, elles peuvent avoir tendance à rester dans les parages. La thermodynamique indique que les graisses sont plus de deux fois plus denses sur le plan calorique que les glucides et les protéines, gramme par gramme (4 calories/gramme pour les protéines et les glucides et 9 calories/gramme pour les graisses). Cela signifie que si vous mangez deux fois moins de graisses que de glucides ou de protéines à gramme équivalent, vous ingérerez toujours plus de calories. L'un des principaux avantages des graisses par rapport aux glucides amylacés est leur capacité à vous rassasier ; cela est dû en grande partie à la digestion plus intensive nécessaire pour décomposer et convertir les graisses.

Lorsqu'il s'agit de graisses alimentaires, il est préférable de s'en tenir aux sources les plus saines. Voici une liste d'aliments qui entrent dans la catégorie des graisses saines :

- ✓Omega-3
- ✓Huiles d'olive, de canola et de lin
- ✓Avocat
- ✓Graines de tournesol et de citrouille
- ✓Noix de Grenoble, amandes, cacahuètes et noix de cajou
- ✓Olives

L'équilibre idéal entre ces macronutriments dans votre régime alimentaire peut varier en fonction de vos besoins individuels. Veillez à vous adapter et à étudier votre assiette et votre corps.