

Ayez pitié du pauvre petit vendeur qui doit répéter 100 fois par jour la même chose. Même si c'est son travail, comprenez que ça n'est pas toujours très drôle. Donc voici :

Le petit guide rapide et simple
des compléments
pour la

prise de muscles

en 23 questions-réponses

Lecture libre en boutique.

0,20€ à emporter.

✓ Quel est le meilleur produit que vous conseillez ?

Il n'existe pas de produit meilleur qu'un autre : vous devez vous forger votre propre expérience en trouvant celui qui fonctionnera le mieux pour vous. Par contre, il existe des marques plus ou moins bonnes en termes de qualité, mais nous ne vous proposons que des bonnes marques.

✓ Que dois-je prendre pour gagner rapidement du muscle ?

Si les compléments n'existaient pas, vous devriez alors **manger plus souvent 4 à 5 fois par jour**. Un repas se compose de Protéines (20%), Glucides (60%) et Lipides (20%). Vous devez alors prendre un produit qui imite les repas. C'est ce qu'on appelle un **Gainer**.

✓ A quoi sert un Gainer ?

Le Gainer simule un repas. C'est donc la base obligatoire pour prendre du muscle, sauf si vous réussissez à faire 4 ou 5 vrais repas par jour (ce qui revient à plus cher).

✓ Combien coûte un mois de Gainer ?

C'est déjà un budget de 60€ (3kg) à 100€ (6 kg). Mais plus vous en prenez par jour, plus les gains seront rapides. Donc, on vous conseille environs 6kg de Gainer par mois.

✓ Combien de kilos vais-je prendre et en combien de temps ?

C'est impossible à calculer car cela dépend de trop de paramètres : votre âge, votre volume d'entraînement, vos habitudes alimentaires, votre niveau de stress, etc... Une chose est sûre : vous prendrez plus rapidement qu'en ne prenant rien du tout.

✓ Quels sont les différents types de Gainer ?

- Il y a des Gainers avec plus de Protéines que d'autres.
 - ⇒ **Ceux qui ont moins de Protéines qu'un vrai repas (15%)** (étagère d'en bas, à gauche) sont pour les personnes jeunes, très sèches qui ont vraiment du mal à prendre du poids, même en mangeant plus.
 - ⇒ **Ceux qui ont autant de Protéines qu'un vrai repas (20%)** (deuxième étagère, à gauche), sont fait pour tout le monde, mais on prend forcément un peu de gras.
 - ⇒ **Ceux qui ont plus de Protéines qu'un vrai repas (35 à 50%)** (deuxième étagère, au milieu), sont fait pour ceux qui ont déjà de bons muscles et un tout petit peu de graisse.
 - ⇒ **Ceux qui sont à 50%** (deuxième étagère, à droite), sont pour ceux qui veulent réduire au maximum le risque d'ajouter de la graisse, ou qui en ont déjà pas mal.
- Il y a des Gainers avec de la Créatine et des ingrédients pour la force et la récupération (plus chers) et d'autres sans ces ingrédients (donc moins chers).

✓ Quand dois-je prendre du Gainer ?

La prise à ne jamais manquer (et la plus grosse) est toujours celle après le sport (ou dans les 30 min maximum qui suivent). Deux ou trois autres prises sont à rajouter, 60 min avant le sport et pile-poile entre deux repas (par exemple à 10h).

✓ Dois-je prendre du Gainer les jours de repos ?

Oui, en milieu de matinée et en milieu d'après midi et éventuellement au coucher.

✓ Puis-je prendre rapidement du muscle sans graisse ?

C'est très difficile, car pour fabriquer du muscle, il faut l'énergie des Glucides. Mais les Glucides se convertissent aussi très facilement en graisse dans le corps, sauf lorsqu'on fait énormément d'efforts ou qu'on a un important taux d'hormones dans le sang (testostérone). On peut rehausser ce taux d'hormones grâce à un stimulateur...

✓ Que puis-je prendre en plus du Gainer, pour aller plus vite ?

Vous pouvez rajouter un ou plusieurs des produits suivants, **pour gagner du muscle, plus rapidement**, mais seulement si votre budget le permet, et dans cet ordre :

+ important



1. Des BCAAs, si votre Gainer a moins de 35% de protéines (30€ à 50€)
2. Une Créatine, si le Gainer n'en contient pas déjà et si vous ne prenez pas de Booster pour pousser plus. (30€ à 60€)
3. Un Booster pour pousser plus lourd et plus longtemps, sans quoi, les muscles ne grossissent pas (35€ à 70€), ou une formule N.O.
4. Un Stimulateur Hormonal, car les hormones « donnent l'ordre » de fabriquer du muscle. (25€ à 60€)
5. Une protéine lente pour le matin (si vous ne prenez pas de Gainer à 10h) ou pour la nuit, pour apporter des BCAAs sur la durée. (50€ à 80€)

- important

✓ Quel produit prendre pour limiter la prise de gras ?

- ⇒ Un Gainer plus riche en Protéines, mais on prend alors moins rapidement du muscle.
- ⇒ Un stimulateur de la testostérone (troisième étagère, tout à droite).
- ⇒ Un précurseur de N.O. (troisième étagère, au milieu), pour qu'un plus fort pourcentage des Protéines, Glucides, Créatines (etc...) avalés parvienne aux muscles.

✓ Qu'est-ce que la Whey ?

La Whey apporte beaucoup plus de **protéines musculaires (appelées BCAA)** et bien plus rapidement qu'un repas ordinaire (80%). On en a besoin, immédiatement pendant la séance (pour l'effort) et après (pour la récupération), la Whey donc est idéale à prendre avant et après le sport, mais les Gainers contiennent déjà tous de la Whey.

✓ Est-ce que je peux prendre du muscle qu'avec de la Whey ?

Comme la Whey ne contient quasiment pas de Glucides, elle limite la formation du gras, mais en revanche, elle ne permet pas de construire beaucoup de muscle, car pour cela, il faut l'énergie des Glucides pendant toute la journée.

✓ Donc, à quoi ça sert de prendre uniquement de la Whey ?

La Whey prise seule est utile uniquement pour les régimes, ou pour maintenir le volume musculaire actuel, mais elle ne permet pas de prendre du muscle rapidement.

✓ À quoi servent les BCAA ?

C'est comme de la Whey, mais en cachets. Si le Gainer est peu protéiné, il est alors recommandé de le compléter avec des cachets de BCAA avant et surtout après le sport pour apporter plus de **protéines musculaires**.

✓ À quoi sert la Créatine ?

D'une part, la Créatine apporte plus de force (et il est nécessaire d'augmenter ça force et de pousser plus lourd pour prendre du muscle), d'autre part, elle apporte de l'eau dans les muscles, ce qui va les aider à fabriquer plus de **protéines musculaires**.

✓ Est-ce que la Créatine est dangereuse ?

Non, pas si vous ne dépassez pas 5 à 10g par jour. Dans la plupart des cas, on reste largement en dessous. Et même au dessus, rien à ce jour n'a prouvé qu'elle soit dangereuse pour la santé. Boire beaucoup d'eau est le meilleur moyen de l'éliminer.

✓ J'ai un petit budget, puis-je prendre qu'une Créatine ?

Non, ça ne servira à rien si vous ne parvenez pas à faire 4 ou 5 vrai repas par jour pour apporter des Protéines et des Glucides. Il faut donc l'accompagner d'un Gainer.

✓ C'est quoi le N.O. ?

Le N.O. (Oxyde Nitrique) augmente temporairement la taille des vaisseaux sanguins traversant les muscles. Donc plus de Protéines, Créatine, Glucides et Oxygène rentre dans les muscles. Le N.O. enclenche aussi la fabrication des **protéines musculaires**. Donc, en prenant du N.O. on fabrique plus de muscle avec les mêmes portions de Gainer et de Créatine. Certains Gainers contiennent du NO et de la Créatine.

✓ À quoi servent les Boosters

Ils contiennent de la Créatine (pour la force), du N.O. (pour augmenter l'afflux de sang) et des stimulants, comme la caféine pour être énergique pendant la séance. Au final, on s'entraîne mieux et on pousse plus lourd, donc on fabrique plus de muscle pendant le repos qui suit, mais uniquement si on prend de la Protéines des Glucides.

✓ À quoi servent les Stimulateurs Hormonaux ?

Ce sont les hormones de notre corps qui donnent l'ordre aux muscles de se développer. Donc, plus il y a d'hormones, plus ils reçoivent l'ordre se développer lorsque toutes les conditions sont réunies (entraînement + alimentation + compléments + etc...). Après 25 ans, ces hormones disparaissent peu à peu, ce qui explique qu'il devient difficile de faire du muscle avec l'âge. Ces stimulateurs aident à rehausser naturellement la présence de ces hormones. Ils sont pratiquement inutiles si vous êtes très jeune.

✓ À quoi servent les protéines lentes ?

La nuit, quand vous dormez le Gainer pris le jour ne fonctionne plus et n'apporte plus de Protéines alors que c'est une période importante de fabrication du muscle. Donc une Protéine lente prise au coucher permet de fabriquer plus de muscle lors du repos.

✓ Je suis perdu, que me conseillez-vous ?

C'est pourtant simple : tout dépend de votre budget. Sachant qu'un Gainer représente déjà 60 à 100€ par mois, la plupart du temps on s'en tient là. Puis, regardez la réponse à la question « **Que puis-je prendre en plus du Gainer** » et en fonction de votre budget, ajoutez toujours dans le même ordre les produits les plus importants. Avec un bon budget, vous prendrez plus rapidement.