

Régime pour grossir

Introduction

Tout le monde sait à quel point il est difficile de perdre du poids... Mais peu de gens savent qu'il est plus difficile encore d'en prendre ! Avant tout, il faut que vous sachiez que le fait d'être maigre de constitution ne présente aucun danger pour la santé. Au contraire, l'espérance de vie est supérieure à la moyenne.

De même qu'un régime à 1500 kcal ne fait pas maigrir toutes les personnes en surpoids, un régime à 3000 kcal ne fait pas grossir toutes les personnes trop maigres. Un certain nombre de paramètres sont à prendre en considération, tant du côté de l'individu, que du côté des caractéristiques propres aux aliments consommés.

Conseils

Augmenter sa ration de nourriture

- Tout d'abord, l'apport énergétique doit être adapté en fonction des dépenses énergétiques de chacun. Votre organisme ne sait pas faire d'économies ; il est dépensier en calories, de telle sorte que plus vous lui apportez d'énergie, plus il la gaspille en augmentant par exemple votre température interne, ou encore en multipliant le nombre de mouvements inconscients (pianoter, se frotter les bras, parler avec les mains, taper du pied...). Il importe donc de lui fournir un surplus d'énergie qui excède ses facultés d'adaptation (l'inverse est également vrai pour les personnes en surpoids, qui ont au contraire un organisme très économe), afin de pouvoir stocker un peu de cet excédent d'énergie sous forme de graisse.

Ceci implique que si votre dépense énergétique journalière est de l'ordre, par exemple, de 2500 kcal, si votre ration vous apporte 2500 kcal, votre poids reste stable ; si votre ration vous apporte 2800 kcal, votre poids reste encore stable (!) ; si votre ration vous apporte 3100 kcal, soit 600 kcal de plus que vos besoins théoriques, vous avez enfin une chance de prendre du poids.

- Les aliments que vous devez privilégier sont les féculents : pâtes, riz, maïs, pommes de terre, (légumes secs selon tolérance et jamais avant un effort sportif)...

- Les légumes verts et fruits, crus et cuits, ne doivent pas pour autant être oubliés, compte tenu de leur apport en vitamines, minéraux et fibres.

- Une collation prise dans la matinée et/ou dans l'après-midi et/ou dans la soirée, en fonction de votre rythme de vie, peut également faire augmenter l'apport énergétique global de votre ration.

- Ne pas oublier que la ration doit être augmentée dans son ensemble, sans que les proportions en protides, lipides et glucides, en soient affectées : il sera donc souhaitable

de conserver les proportions de 12 à 15% de protéines, 50 à 58% de glucides et 30 à 35% de lipides.

- Se rappeler également, si l'on n'a que peu d'appétit, de ne pas boire en mangeant, afin de ne pas remplir inutilement l'estomac, mais toujours en dehors des repas.

Augmenter la densité nutritionnelle de vos aliments

Pour atteindre une ration suffisamment énergétique, vous devrez intervenir à la fois sur les quantités et sur la qualité de votre alimentation, sachant qu'augmenter les quantités si vous mangez déjà de copieuses portions, ne peut être réalisé qu'en ajoutant des collations, afin de ne pas engendrer des troubles ou un inconfort digestifs.

Pour absorber beaucoup d'énergie, il convient de réduire au maximum la consommation d'aliments volumineux (ils prennent de la place dans l'estomac et empêchent de manger quelque chose de plus calorique), riches en eau (l'eau n'apporte pas de calories), qui rassasient sans apporter suffisamment d'énergie (autrement dit, il faut réduire la quantité et la fréquence de tous les aliments qui sont habituellement conseillés pour maigrir... en particulier les fruits et légumes frais, surtout crus, et les laitages ordinaires).

On va donc privilégier, au contraire, tous les aliments qui apportent sous un faible volume un maximum d'énergie, c'est-à-dire tous les aliments naturellement riches et tous les produits transformés qui sont en fait des aliments de base "enrichis" par l'adjonction de matières grasses, de fromage, de chapelure, d'oeuf, de sauce, etc.

Ainsi, par exemple, on peut classer la pomme fraîche ou le yaourt nature dans la catégorie des aliments qui n'aident pas à grossir, tandis que la banane séchée, la compote de pomme (sucrée), ou encore un viennois au chocolat, pourront aider à prendre du poids.

Si pour la santé, il importe de consommer chaque jour fruits et légumes frais, pour la personne qui souhaite grossir, ce conseil doit être appliqué avec modération...

- Les matières grasses contribuent à augmenter la valeur énergétique de la ration alimentaire. Vous pouvez donc user sans abuser de l'huile d'olive et de tournesol, de la margarine végétale et du beurre cru et enrichir certains plats de crème fraîche.

- Enfin, certains aliments ont une densité nutritionnelle importante, c'est le cas des graines oléagineuses et des fruits secs : une poignée de noix ou de figues sèches par exemple, vous aidera à faire monter "l'addition" calorique.

Limiter la prise de gras

- L'apport en protéines est capital pour préserver, développer et entretenir vos muscles : en plus d'une alimentation qui inclura normalement de la viande, du poisson et des oeufs, vous pouvez enrichir toutes les préparations qui s'y prêtent au moyen de poudre de lait écrémé, de gruyère râpé ou d'oeuf. La levure aliment et les germes de blé sont

des compléments alimentaires très riches en protéines : ils peuvent également être utilisés pour enrichir votre alimentation en protéines.

- Il va de soi que s'étoffer en prenant du muscle, grâce à une activité physique ou sportive régulière est un excellent moyen de prendre du poids tout en modelant son corps de façon harmonieuse. L'activité sportive devra être suffisante mais non excessive, et les calories dépensées au cours de la pratique sportive devront être prises en compte. Pour prendre surtout du muscle, vous devez souvent manger, et beaucoup, bien digérer aussi, et fixer surtout. La musculation en séries de 6 à 12 répétitions vous permettra de fixer, et vous ne devez pas manger trop en avance par rapport à votre travail d'activation de l'anabolisme musculaire; sinon, vous prendrez trop de gras.

- Dites-vous bien qu'il ne s'agit pas simplement de vous gaver, alors que vous n'avez pas créé par votre entraînement des besoins nutritifs. Vous devez d'abord "manger de la fonte"; si vous dévorez, sans avoir créé en vous le besoin anabolique, vous encrasserez dangereusement votre organisme et vous ne prendrez que de la mauvaise graisse.

- Les produits sucrés (notamment les barres et boissons destinés aux sportifs) sont également intéressants, à intégrer à la fin d'un repas ou à prendre au cours des entraînements et des compétitions si vous pratiquez un sport, afin d'éviter que vous ne puisiez sur vos réserves déjà minces.

Un exemple de régime pour une prise de masse chez un body builder.

PETIT DEJEUNER (7 H)

6 blancs d'oeufs + 2 jaunes

100 g de Corn Flakes avec du lait

1 banane

40 g de protéine

COLLATION MATIN (10 H)

500 g de Fromage blanc à 0% Matière Grasse

50 g de Weight Gainer

MIDI (12 H)

400 g de viande

200 g de Pâtes

2 yaourts

COLLATION APRES-MIDI (14 H 30)

500 g de Fromage blanc à 0% Matière Grasse

Boisson weight gainer

COLLATION PRE-TRAINING (16 H 30)

300 g de viande

2 yaourts

40 g de protéine

ENTRAINEMENT (19 H)

COLLATION POST-TRAINING (21 H)

1 pomme

70 g de protéine

DÎNER (21 H 30)

400 g de thon

4 blancs d'oeufs

200 g de haricots verts

2 yaourts

Pour info, les grammlmes de protéines sont des poudres dissoutes dans du lait ou de l'eau. Ce n'est qu'un exemple pour vous montrer que pour grossir il faut manger plusieurs fois par jour

Autres conseils

- Equilibrer votre alimentation en corrigeant les erreurs qui s'y trouvent sans que vous le sachiez (l'aide d'un(e) diététicien(ne) étant ici très utile)
- Si vous n'êtes pas diabétique, vous pouvez faire précéder chaque repas d'une bouchée sucrée (bonbon, sucre) pour déclencher la sécrétion d'insuline 1/2 heure avant le repas : ainsi, celui-ci vous "profitera" mieux.