

Des suppléments de protéines et d'acides aminés pour faire grossir vos muscles?

« Pour augmenter sa masse musculaire, il faut augmenter sa consommation de protéines. » Une affirmation toute simple, mais tellement incomplète!... Quels sont vos réels besoins en protéines? Pouvez-vous vraiment augmenter votre masse musculaire simplement en prenant des suppléments d'acides aminés? *Extenso* répond à vos questions.

Vos besoins en protéines

Si vous êtes actif, pour refaire votre masse musculaire et vous procurer de l'énergie tout au long de votre exercice, vous avez besoin d'un peu plus de protéines qu'une personne qui ne bouge pas beaucoup.

Pour la population en générale, les besoins quotidiens en protéines sont de **0,8 g de protéines par kg de poids**.

Exemple : Stéphane, sédentaire, 80 kg

0,8 g de protéines x 80 kg = **64 g** de protéines par jour

Pour les athlètes qui pratiquent des sports d'endurance (golf, bicyclette, patinage, natation, tennis, danse, etc.), les besoins se situent entre 1,2 et 1,4 g/kg.

Ils augmentent jusqu'à 1,6 et 1,7 g/kg dans le cas d'un entraînement sérieux axé sur la force musculaire (sport de résistance), ce qui équivaut entre 96 et 136 g de protéines par jour pour un homme de 80 kg.

Saviez-vous que le Canadien sédentaire moyen, âgé de 20 à 40 ans, consomme 123 g de protéines par jour ?

Il en manque bien peu pour combler les besoins d'un haltérophile de calibre olympique du même poids...

Contenu en protéines d'un menu typique

Repas	Quantité de protéines (g)
<i>Déjeuner</i>	
Lait (250 ml ou 1 tasse)	8
Céréales à déjeuner	5
Orange (1)	0
<i>Collation</i>	
Yogourt (1 pot de 175 g)	8
<i>Dîner</i>	
Pâtes aux légumes et au thon (250 ml de pâtes, 60 g de thon)	20
Fromage mozzarella pour gratiner (30 g)	8
Jus de raisin et pomme	0
<i>Collation</i>	

Pomme (1)	0
<i>Souper</i>	
Brocoli (125 ml ou ½ tasse)	2
Pomme de terre au four (1)	2
Côtelette de porc (90 g ou 3 oz)	24
Pain de miche de blé entier (2 tranches)	4
Verre de lait au chocolat (8 oz ou 250 ml)	9
Total	90

Qu'arrive-t-il lorsque vous consommez plus de protéines que nécessaire?

Les protéines consommées en trop sont rejetées dans l'**urine**, brûlées pour vous fournir de l'**énergie** ou emmagasinées sous forme de **graisse**.

Prendre des suppléments de protéines ou d'acides aminés ne fera donc pas augmenter le volume de vos muscles. Seul un entraînement sérieux y parviendra.

De plus, manger trop de protéines peut surcharger le travail de vos reins et les endommager.

Et les suppléments d'acides aminés?

L'utilisation de suppléments d'acides aminés pour améliorer la performance est de plus en plus populaire auprès des sportifs.

Quelques études ont évalué leur effet chez les humains.

Malheureusement, ces études ne s'entendent pas sur l'efficacité de ces suppléments sur la performance. Comme les effets secondaires des acides aminés sur la santé ne sont pas encore connus, mieux vaut s'en passer.

Une décision qui augmentera le volume... de votre portefeuille!

Dernière mise à jour : 11 février 2007