



TUTORIEL IMPRIMABLE

Construisez vos macros de prise de masse en 6 étapes

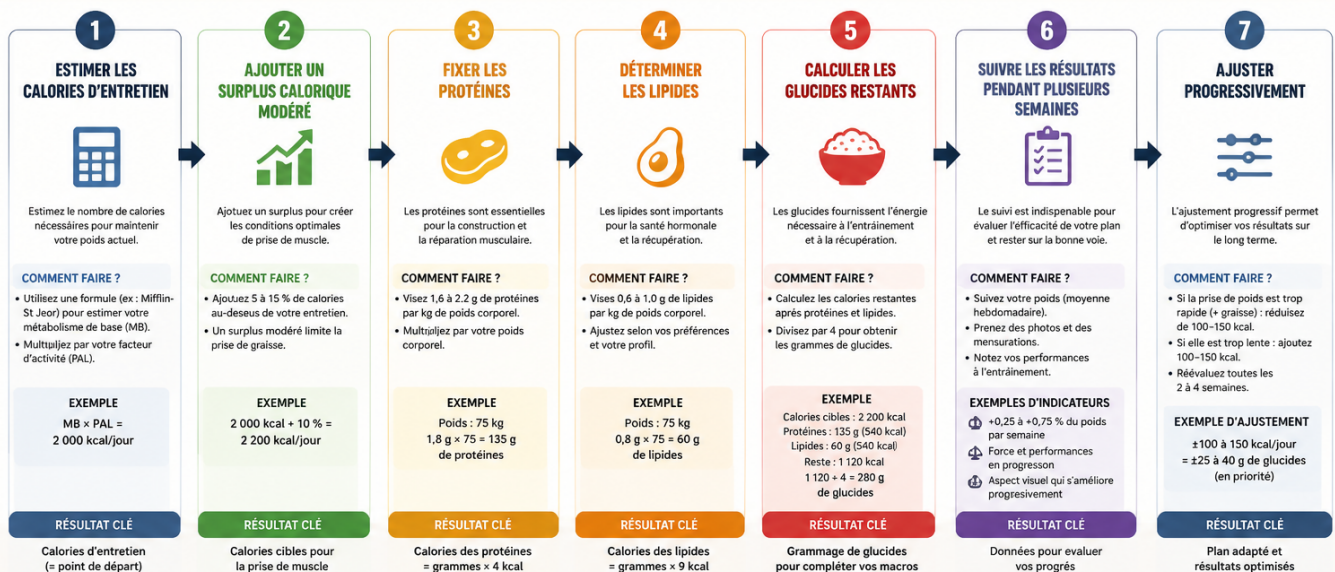
Utilisez cette fiche pour passer d'une estimation calorique à une répartition concrète en protéines, lipides et glucides. Notez vos données, suivez votre évolution pendant plusieurs semaines, puis ajustez progressivement.

Au sommaire

- 1 La méthode en 6 étapes
- 2 Votre feuille de calcul
- 3 Les repères à retenir
- 4 Exemple de raisonnement
- 5 Suivi et ajustements

CALCULER SES MACROS POUR PRENDRE DU MUSCLE

— MÉTHODE ÉTAPE PAR ÉTAPE —



RÉCAPITULATIF : EXEMPLE COMPLET					
Poids corporel	75 kg	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	TOTAL
Calories d'entretien	2 000 kcal	135 g	60 g	280 g	2 200 kcal
Surplus (+10 %)	2 200 kcal (cibles)	540 kcal (25 %)	540 kcal (25 %)	1 120 kcal (50 %)	100 %

RAPPELS IMPORTANTS	
🎯	La régularité et la patience sont la clé des résultats.
🥗	Privilégiez des aliments de qualité et adaptés à vos besoins.
💧	Hydratez-vous suffisamment chaque jour.
🌙	Dormez 7 à 9 heures par nuit pour optimiser la récupération.



LA CLÉ DU SUCCÈS : Un plan simple, une exécution constante et des ajustements basés sur vos résultats.

SCHÉMA Du besoin calorique estimé à la répartition entre protéines, lipides et glucides.

La méthode en 6 étapes



1. Rassemblez vos données

Notez votre poids en kg, votre taille en cm, votre âge, votre sexe, votre activité quotidienne et votre fréquence d'entraînement. Ces informations servent uniquement à établir une estimation de départ.

2. Estimez le métabolisme de base

Formule de Mifflin-St Jeor : homme = $10 \times \text{poids} + 6,25 \times \text{taille} - 5 \times \text{âge} + 5$. Femme = $10 \times \text{poids} + 6,25 \times \text{taille} - 5 \times \text{âge} - 161$.

3. Approchez les calories d'entretien

Multipliez le métabolisme de base par un coefficient d'activité adapté à votre quotidien. Le résultat reste une approximation à confronter à l'évolution réelle de votre poids et de vos performances.

4. Ajoutez un surplus modéré

Pour démarrer une prise de masse progressive, un surplus indicatif de 5 à 10 % au-dessus de l'entretien peut servir de repère initial. Il ne s'agit pas d'une règle personnalisée.

5. Fixez les protéines et les lipides

Protéines : environ 1,6 à 2,2 g par kg de poids corporel. Lipides : souvent autour de 0,8 à 1 g par kg, selon votre profil et vos préférences alimentaires.

6. Calculez les glucides restants

Convertissez les protéines et les lipides en calories, puis attribuez le solde aux glucides. Protéines et glucides apportent environ 4 kcal par gramme ; les lipides environ 9 kcal par gramme.

Votre feuille de calcul

Élément	Votre valeur	Formule ou repère
Poids	___ kg	Donnée de départ
Taille	___ cm	Donnée de départ
Âge	___ ans	Donnée de départ

Élément	Votre valeur	Formule ou repère
Métabolisme de base	___ kcal	Formule de Mifflin-St Jeor
Calories d'entretien estimées	___ kcal	Métabolisme de base × activité
Cible de prise de masse	___ kcal	Entretien + surplus modéré
Protéines	___ g	Environ 1,6 à 2,2 g/kg
Lipides	___ g	Souvent autour de 0,8 à 1 g/kg
Glucides	___ g	(Calories restantes) ÷ 4

Les repères à retenir

Commencez par le total calorique : la répartition des macros vient ensuite.

Les glucides peuvent soutenir les efforts de haute intensité et constituent souvent la marge d'ajustement la plus pratique.

Choisissez des sources variées : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses, tofu, riz, pommes de terre, avoine, fruits, huiles, noix, graines et avocat.

Fixez les protéines, puis une base de lipides ; utilisez les glucides pour compléter les calories.

La qualité globale de l'alimentation, le sommeil et la régularité de l'entraînement restent déterminants.

Exemple de raisonnement

Pour une personne fictive de 75 kg dont l'entretien est estimé à 2 600 kcal, un surplus indicatif de 8 % mène à une cible arrondie d'environ 2 800 kcal. Avec 150 g de protéines et 75 g de lipides, il reste environ 1 525 kcal pour les glucides, soit près de 381 g. Cet exemple montre la méthode ; il ne constitue pas une prescription personnalisée.

Suivi et ajustements

☐ Je conserve la même cible de départ pendant une période d'observation

Suivez la moyenne du poids pendant deux à quatre semaines.

☐ Je note régulièrement mon poids

Observez la tendance moyenne plutôt qu'une mesure isolée.

☐ Je surveille mes performances à l'entraînement

Ajoutez aussi les mensurations et votre ressenti général.

☐ Je vérifie les données saisies dans mon calculateur

Poids, taille, âge, entraînement, nombre de pas et activité professionnelle.

☐ J'ajuste progressivement si nécessaire

Modifiez d'abord les glucides par petites étapes plutôt que toute la répartition.

☐ Je ne traite pas l'estimation comme une mesure exacte

Un calculateur produit un point de départ à confronter à vos résultats.

! À garder en tête

Les formules et fourchettes donnent des repères généraux, pas un plan médical ou nutritionnel individualisé. En cas de problème de santé, de situation particulière ou de mauvaise tolérance, demandez conseil à un professionnel qualifié avant de modifier votre alimentation.

Fiche de repères généraux : les estimations doivent être confrontées à votre évolution réelle et adaptées avec prudence.