

PROGRAMFIT

COMPRENDRE LES CALORIES ET LES MACRONUTRIMENTS

Le guide pour enfin savoir ce que vous mangez, pourquoi, et combien

Ebook 1 / 3 — Série Nutrition & Entraînement

Sommaire

Introduction	3
1. Les calories : la base de tout	3
1.1 Qu'est-ce qu'une calorie ?	3
1.2 La dépense calorique : où partent vos calories ?	4
1.3 Estimer ses besoins caloriques	5
1.4 Surplus, déficit et maintenance : les trois leviers	5
2. Les macronutriments	6
2.1 Les protéines.....	6
2.2 Les glucides	7
2.3 Les lipides	7
3. Répartition des macronutriments	8
4. Passer à l'action : récapitulatif en 3 étapes	9

Introduction

Vous avez sûrement déjà entendu ces phrases : « il faut être en déficit pour perdre du poids », « mange plus de protéines », « surveille tes macros ». Mais que représentent-elles concrètement ? Trop de personnes pratiquant le sport régulièrement appliquent des règles nutritionnelles sans en comprendre le mécanisme, ce qui rend impossible toute adaptation intelligente lorsque les résultats stagnent.

L'objectif de cet ebook est simple : à la fin de votre lecture, vous saurez exactement ce qu'est une calorie, à quoi elle sert dans votre corps, ce que sont les macronutriments, et comment estimer vos propres besoins. Pas de formule magique, pas de régime miracle — uniquement les bases solides qui vous permettront, par la suite, de vous adapter à n'importe quel objectif : prise de masse, sèche, ou simple entretien.

Cette compréhension est la fondation sur laquelle repose toute la philosophie ProGrAmFit : vous donner les outils pour devenir autonome, plutôt que de suivre aveuglément un plan figé.

1. Les calories : la base de tout

1.1 Qu'est-ce qu'une calorie ?

Une calorie est une unité d'énergie. Plus précisément, dans le domaine de la nutrition, on parle de kilocalorie (kcal), même si le langage courant utilise simplement « calorie » pour désigner la même chose. Une kilocalorie représente la quantité d'énergie nécessaire pour élever d'un degré Celsius la température d'un kilogramme d'eau.

Concrètement, lorsque vous mangez, votre corps extrait l'énergie contenue dans les aliments pour assurer toutes ses fonctions : respirer, faire battre votre cœur, digérer, réfléchir, bouger, et bien sûr, vous entraîner. Chaque aliment que vous consommez apporte une quantité d'énergie précise, mesurable en calories.

Une calorie n'est donc ni « bonne » ni « mauvaise » en soi : c'est une unité de mesure, au même titre qu'un kilomètre mesure une distance. Ce qui compte, c'est la quantité totale que vous consommez par rapport à ce que votre corps dépense, et la qualité des aliments qui la composent.

1.2 La dépense calorique : où partent vos calories ?

Votre corps dépense de l'énergie en permanence, même au repos complet. Cette dépense totale, appelée dépense énergétique totale, se décompose en trois grandes composantes.

Le métabolisme de base (ou métabolisme basal)

C'est l'énergie que votre corps consomme uniquement pour assurer ses fonctions vitales : respiration, circulation sanguine, régulation de la température, activité cérébrale, renouvellement cellulaire. C'est la dépense que vous auriez même en restant allongé toute la journée sans bouger. Chez la majorité des gens, le métabolisme de base représente la part la plus importante de la dépense calorique totale, généralement entre 60 et 70 %.

Ce métabolisme de base varie d'une personne à l'autre selon plusieurs facteurs : la masse musculaire (le muscle consomme plus d'énergie au repos que la graisse), l'âge, le sexe, la génétique, et la taille du corps. C'est pourquoi deux personnes du même poids peuvent avoir des besoins caloriques très différents.

L'activité physique

Il s'agit de l'énergie dépensée par tous vos mouvements : marcher, monter des escaliers, vous entraîner en salle, mais aussi les gestes du quotidien comme se lever, faire le ménage ou simplement gesticuler. Cette composante varie énormément d'une personne à l'autre selon le niveau d'activité général (et pas uniquement les séances de sport planifiées).

C'est un point essentiel à comprendre : une personne qui s'entraîne intensément trois fois par semaine mais qui reste assise toute la journée le reste du temps peut avoir une dépense totale inférieure à quelqu'un de naturellement très actif au quotidien.

L'effet thermique des aliments

Digérer, absorber et assimiler les nutriments demande elle-même de l'énergie. C'est ce qu'on appelle l'effet thermique des aliments, ou thermogénèse alimentaire. Cette dépense représente une part plus modeste du total, environ 8 à 10 %, mais elle varie selon le type de macronutriment consommé : les protéines, par exemple, demandent davantage d'énergie à digérer que les lipides.

À retenir

Votre dépense calorique totale = métabolisme de base + activité physique + effet thermique des aliments. Comprendre cette décomposition explique pourquoi deux personnes du même poids peuvent avoir des besoins très différents, et pourquoi le sport seul ne suffit pas toujours à expliquer une perte ou une prise de poids.

1.3 Estimer ses besoins caloriques

Il existe plusieurs formules pour estimer le métabolisme de base, la plus utilisée étant la formule de Mifflin-St Jeor, reconnue pour sa fiabilité sur une large population.

Formule de Mifflin-St Jeor

Homme : $(10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) + 5$

Femme : $(10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge}) - 161$

Ce résultat donne votre métabolisme de base, c'est-à-dire votre dépense au repos strict. Pour obtenir votre dépense calorique totale, il faut ensuite multiplier ce chiffre par un facteur d'activité qui reflète votre niveau d'activité quotidien général.

- Sédentaire (peu ou pas d'exercice) : métabolisme de base $\times 1,2$
- Activité légère (1 à 3 séances de sport par semaine) : métabolisme de base $\times 1,375$
- Activité modérée (3 à 5 séances par semaine) : métabolisme de base $\times 1,55$
- Activité intense (6 à 7 séances par semaine) : métabolisme de base $\times 1,725$
- Activité très intense (sport quotidien intense, travail physique) : métabolisme de base $\times 1,9$

Le résultat obtenu est une estimation de votre dépense calorique totale, c'est-à-dire le nombre de calories que vous devez consommer pour maintenir votre poids actuel. Gardez en tête qu'il s'agit d'une estimation, pas d'une vérité absolue : le métabolisme varie d'un individu à l'autre, et la meilleure façon d'affiner ce chiffre est d'observer l'évolution réelle de votre poids sur plusieurs semaines.

1.4 Surplus, déficit et maintenance : les trois leviers

Une fois votre dépense calorique totale estimée, trois situations sont possibles selon votre apport calorique quotidien.

La maintenance

Vous consommez approximativement le même nombre de calories que vous en dépensez. Votre poids reste stable. C'est la situation de référence à partir de laquelle on ajuste selon l'objectif.

Le déficit calorique

Vous consommez moins de calories que vous n'en dépensez. Votre corps doit alors puiser dans ses réserves d'énergie, ce qui se traduit, sur la durée, par une perte de poids. C'est le principe à la base de toute stratégie de perte de graisse, communément appelée « sèche » dans le milieu du sport.

Le surplus calorique

Vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez. L'excédent d'énergie est stocké par le corps, ce qui peut favoriser une prise de poids, idéalement de masse musculaire si le surplus est modéré et associé à un entraînement de musculation adapté. C'est le principe recherché lors d'une phase de prise de masse.

À retenir

Le surplus et le déficit ne sont pas des notions figées : ce sont des leviers que vous ajustez selon votre objectif du moment. Aucun n'est « meilleur » que l'autre dans l'absolu, tout dépend de ce que vous cherchez à accomplir.

2. Les macronutriments

Les calories que vous consommez ne sont pas une masse uniforme : elles proviennent de trois grandes familles de nutriments, appelées macronutriments, qui ont chacune un rôle bien spécifique dans votre corps. Comprendre ces rôles est indispensable pour aller au-delà du simple comptage de calories.

2.1 Les protéines

Les protéines sont les éléments de base de la construction et de la réparation des tissus du corps, notamment les muscles. Elles sont composées d'acides aminés, dont certains, dits essentiels, ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent obligatoirement provenir de l'alimentation.

Pour une personne pratiquant la musculation, les protéines jouent un rôle central dans la récupération et la croissance musculaire après l'entraînement. Elles participent également à de nombreuses autres fonctions : production d'enzymes, d'hormones, et maintien du système immunitaire.

Un gramme de protéines apporte 4 kilocalories.

On trouve les protéines principalement dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et certains produits à base de soja.

2.2 Les glucides

Les glucides constituent la principale source d'énergie rapidement disponible pour le corps, en particulier pour le cerveau et les muscles lors d'un effort. Une fois digérés, ils sont transformés en glucose, utilisé immédiatement comme carburant ou stocké sous forme de glycogène dans les muscles et le foie pour un usage ultérieur.

Lors d'un entraînement, notamment en musculation ou en sport d'intensité, les réserves de glycogène musculaire sont une source d'énergie clé. C'est pourquoi les glucides sont souvent associés à la performance et à la récupération entre les séances.

Un gramme de glucides apporte 4 kilocalories.

On trouve les glucides dans les céréales, le riz, les pâtes, le pain, les légumineuses, les fruits et les légumes.

2.3 Les lipides

Les lipides, ou graisses alimentaires, ont longtemps eu mauvaise réputation, mais ils remplissent des fonctions essentielles : production hormonale (notamment la testostérone, importante pour la croissance musculaire), absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K), protection des organes, et constitution des membranes cellulaires.

Un apport en lipides trop faible sur la durée peut perturber l'équilibre hormonal et nuire à la santé générale, ce qui en fait un macronutriment à ne jamais négliger, même en période de déficit calorique.

Un gramme de lipides apporte 9 kilocalories — soit plus du double des protéines et glucides, ce qui explique pourquoi les aliments riches en graisses sont caloriquement denses.

On trouve les lipides dans les huiles, les oléagineux (noix, amandes), l'avocat, les poissons gras, ainsi que dans certains produits d'origine animale.

À retenir

Protéines et glucides apportent 4 kcal par gramme, les lipides 9 kcal par gramme. C'est pourquoi connaître uniquement le total calorique d'un aliment ne suffit pas : sa composition en macronutriments détermine son rôle réel dans votre nutrition.

3. Répartition des macronutriments

Une fois que vous connaissez votre besoin calorique total, encore faut-il savoir comment répartir ces calories entre protéines, glucides et lipides. Voici des recommandations générales, basées

sur le poids de corps, qui constituent un excellent point de départ pour toute personne pratiquant le sport régulièrement.

3.1 Les protéines : la priorité

Pour une personne active pratiquant la musculation, l'apport recommandé se situe généralement entre 1,6 et 2,2 grammes de protéines par kilogramme de poids de corps et par jour. Cette fourchette assure un apport suffisant pour soutenir la récupération et la croissance musculaire, sans excès inutile.

Exemple : une personne de 70 kg viserait entre 112 et 154 grammes de protéines par jour.

3.2 Les lipides : ne jamais descendre trop bas

Un apport minimal d'environ 0,8 à 1 gramme de lipides par kilogramme de poids de corps est généralement recommandé pour préserver l'équilibre hormonal, même en période de restriction calorique.

Exemple : une personne de 70 kg viserait au minimum environ 56 à 70 grammes de lipides par jour.

3.3 Les glucides : la variable d'ajustement

Une fois les protéines et les lipides fixés, les glucides occupent le reste du budget calorique disponible. C'est généralement le macronutriment le plus flexible, et celui qu'on ajuste le plus facilement selon l'objectif, le niveau d'activité, et les préférences personnelles.

À retenir

Ces recommandations sont génériques et constituent un excellent point de départ. Elles ne tiennent pas encore compte de votre objectif précis (prise de masse, sèche) ni de votre volume d'entraînement spécifique — c'est précisément ce que nous aborderons en détail dans le troisième ebook de cette série, consacré à l'adaptation conjointe de l'entraînement et de la nutrition.

4. Passer à l'action : récapitulatif en 3 étapes

Vous disposez maintenant des bases théoriques essentielles. Voici comment les appliquer concrètement dès aujourd'hui.

Étape 1 — Estimez votre dépense calorique totale

Calculez votre métabolisme de base avec la formule de Mifflin-St Jeor, puis multipliez-le par votre facteur d'activité (section 1.3). Vous obtenez une première estimation de vos besoins en maintenance.

Étape 2 — Définissez votre objectif

Maintenance pour stabiliser votre poids, déficit modéré (environ 300 à 500 kcal sous la maintenance) pour une perte de poids progressive, ou surplus modéré (environ 200 à 300 kcal au-dessus de la maintenance) pour une prise de masse maîtrisée.

Étape 3 — Répartissez vos macronutriments

Fixez vos protéines (1,6 à 2,2 g/kg), vos lipides (minimum 0,8 à 1 g/kg), puis complétez le reste de votre budget calorique avec des glucides.

Ces chiffres sont un point de départ, pas une règle gravée dans le marbre. Le corps humain n'est pas une équation parfaite : l'étape suivante consiste à observer comment le vôtre réagit réellement, et à ajuster en conséquence. C'est exactement ce que nous verrons dans le troisième ebook de cette série, qui vous donnera les outils pour faire le lien entre votre entraînement, votre nutrition, et un suivi personnel simple et efficace.

Pour aller plus loin

Retrouvez les ebooks 2 (Musculature & hypertrophie) et 3 (Adapter entraînement et nutrition à votre objectif) sur programfit.ch, ainsi que nos articles de blog pour approfondir des questions précises.