

VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE GAINERS

Explications et alternatives

Source : www.developpement-physique.com

L'autre jour j'entendais des pratiquants polémiquer sur les gainers. Voici un article pour vous aider à mieux **comprendre ce qu'est un gainer et comment cela fonctionne**, mais surtout **pourquoi vous n'en avez pas besoin**.

Gainers : Définition & Composition

Un gainer est un complément alimentaire prenant la forme d'une préparation alimentaire pour **doper ses apports caloriques** et booster la prise de masse pour les pratiquants de sport de force (entre autres). Il est constitué principalement de :

- Protéines (20%) : Généralement, les sources de protéines des gainers sont variées mais sont principalement issue de whey concentrat (protéine la moins cher) et de caséinate de calcium. Il est possible de rencontrer d'autres types de sources de protéine dans les gainers (œuf, soja essentiellement)
- Glucides (70%) : En effet, la majorité de la composition des gainers n'est en fait que du sucre à absorptions plus ou moins rapide (fructose ou maltodextrine).
- Lipides (10%) : Quelques acides gras sont ajoutés pour faire accroire à la mise sur pied d'une formule « idéale »
- Créatine : Soyons fou, ajoutons un peu de créatine pour tirer les prix à la hausse
- Vitamines & Minéraux

Les proportions de ces composants peuvent varier suivant la marque du gainer choisi et la gamme de prix considérée (mais le sujet n'est pas là).

Gainers : Résultats vendus

Le Gainer est souvent vendu comme « le meilleur complément alimentaire pour sportif »... On constate que c'est le premier complément alimentaire qu'achètent (à tort) les pratiquants débutants pour les raisons suivantes :

- C'est moins cher que des protéines pures
- Ils pensent que le nombre élevé d'ingrédients est la garantie de l'efficacité du produit
- Le marketing autour des gainers est assez impressionnant

Voici en synthèse, ce que promettent les vendeurs de Gainer (*et l'analyse que j'en fais en italique*) :

- Procurer une réserve d'énergie élevée pour prendre du poids de corps et fournir l'énergie pour l'entraînement.

*Le but d'un entraînement en salle n'est pas d'être long, **c'est d'être intense**. En fait, plus votre entraînement sera long moins il sera efficace ! C'est un contresens. Vous n'avez pas besoin d'autre chose que du repos et une alimentation équilibrée pour être en mesure de réaliser les séances courtes et intenses précurseur de votre développement musculaire.*

- Favoriser la sécrétion d'hormones anabolisantes (Hormone de croissance et insuline)

Ce n'est pas la prise de gainer qui déclenche la sécrétion d'hormone de croissance mais l'entraînement et/ou le sommeil. Pour ce qui est de l'insuline, en effet, la prise de gainer, de par sa composition élevée en

sucre rapide, va déclencher un pic d'insuline mais le corps ne saura pas quoi en faire à part stocker tout le sucres du gainer dans le tissu gras... Rien de tel qu'un repas normal après un entraînement (avec peut-être un peu plus de protéine et encore).

- Favoriser la récupération et accélère la reconstruction et la croissance du volume musculaire

La prise de gainer assure que vous êtes dans un environnement hypercalorique qui est censé être favorable à la reconstruction musculaire. En toute rigueur, il suffit de se nourrir convenablement et de se reposer suffisamment après des séances intenses pour voir ses muscles grossir (et ce sans voir son taux de gras monter en flèche avec).

Gainers : Résultats obtenus

Si les Gainers étaient jugés sur la masse totale gagnée par les consommateurs alors oui ils seraient efficaces. En revanche, la triste vérité c'est que **plus de 90% du poids gagné est en fait du gras**. Il sera d'autant plus difficile de se séparer de ce tissu gras supplémentaire par la suite. Les gainers sont une source inutile de calories.

En synthèse les Gainers :

- **Coûtent bien trop cher** par rapport à leur valeur ajoutée pour le développement physique
- Sont composés de **trop d'ingrédients parfois d'origine douteuse**
- **Fatiguent le système digestif et endocrinien** de par la charge de traitement qu'ils nécessitent
- **Favorisent la prise de masse grasse**

Gainers : l'autre option

Connaissant la composition macro de la plupart des gainers, il devient relativement facile de concevoir chez vous une préparation ayant des propriétés semblables (en prenant garde de ne pas reproduire les travers en termes de prise de masse grasse).

Je vous propose deux options que j'ai mises au point au fil du temps :

- La préparation maison au lait en poudre :

La toute première préparation que j'ai inventée tient sa source dans le lait en poudre. La composition du lait en poudre est intéressante car elle est riche en protéines, vitamines et minéraux. Il y a également plus de 60% de glucides. L'astuce consiste à mélanger 20 grammes de [votre protéine préférée](#) avec 100 grammes de lait en poudre puis d'y ajouter de l'eau en quantité choisie suivant l'onctuosité désirée du mélange. Très honnêtement, cette solution est plus efficace que la majorité des gainers qui se promènent sur le net (par contre elle est on ne peut plus économe). Ajoutez quelques céréales, graines, carrés de chocolat, fruits ou muesli si vous le souhaitez.

- La préparation maison à la poudre d'avoine

Plus récemment, après que j'ai arrêté de consommer du lait et aussi parce que la préparation à base de lait en poudre reste hautement calorique (donc pris de poids gras possible), j'ai trouvé une [autre option grâce à la poudre d'avoine](#). De la même façon, mélanger votre quantité habituelle de [protéine](#) avec 50 grammes de poudre d'avoine et ajoutez de l'eau. Le mélange ressemble dans un premier temps à de la pâte à gâteau avant cuisson. C'est extrêmement gouteux et facile à digérer. Ajoutez quelques céréales, graines, carrés de chocolat, fruits ou muesli si vous le souhaitez. Cette préparation a ma préférence depuis quelques mois et je l'utilise après les entraînements pendant le weekend.

Gainers : Conclusion

Il serait bien dommage d'acheter des gainers tout préparés alors que vous pouvez fabriquer les vôtres pour un coût bien moindre et avec un goût qui vous siéra bien mieux.

D'une part le prix affiché des gainers proposés sur le marché est bien trop élevé par rapport à la composition du produit et par rapport aux gains réels en termes de développement physique propre, mais surtout, il ne me semble **pas nécessaire d'avoir jamais recours à ce type de produit pour développer son physique.**

Et vous, avez-vous eu recours au gainers du commerce ? Avec quels résultats ?