



Faites rimer nutrition avec perfection !

Les progrès enregistrés dans le domaine des suppléments ces 20 dernières années sont franchement impressionnants. Rappelez-vous (ou, pour les plus jeunes, essayez d'imaginer) : dans les années 80 et jusqu'au début des années 90, il fallait faire sans créatine, sans HMB... La mode était encore à gober des blancs d'oeufs le matin au réveil, tandis que le marché était dominé par les weight gainers. Et les résultats étaient là : les athlètes, même les plus à la pointe, alternaient des phases de prise de masse, lors desquelles ils cherchaient exclusivement à amasser des kilos, avec l'espoir de parvenir ensuite à faire le tri entre muscle et graisse durant de terribles phases de sèche, en général à base de privations drastiques... qui se traduisaient la plupart du temps par l'élimination de l'essentiel des gains musculaires si chèrement acquis !

C'était la préhistoire, ou presque (nous le disons d'autant plus en connaissance de cause que certains de nous ont appliqué ces stratégies) ! Depuis, la recherche et la connaissance ont (heureusement) avancé à marche forcée, et ces méthodes ont été pratiquement totalement abandonnées. Seule séquelle encore visible : les gainers. Ils étaient tellement implantés dans le quotidien des athlètes qu'ils ne sont pas encore (mais ce n'est réellement qu'une question de temps !) retombés dans le néant d'où ils n'auraient jamais dû sortir !

Il existe désormais de véritables stratégies nutritionnelles permettant d'accompagner vos efforts, et de renforcer vos gains de muscle sec, sans laisser la porte grande ouverte à la graisse (qui n'en demande pas tant). Les poudres nutritionnelles complètes vous offrent en effet une solution simple, pratique et intégrée : on peut dire sans exagération qu'elles se situent à l'opposé des weight gainers sur l'échelle d'efficacité des suppléments.

"Mais une poudre nutritionnelle complète ou un gainer, tout ça, c'est pareil, non ?" : combien de fois cette question ne revient-elle pas ? Pourtant toutes les "poudres" ne sont pas les mêmes... et leur valeur nutritionnelle peut varier considérablement de l'une à l'autre ! Rien

de comparable, en effet, entre une poudre nutritionnelle complète et un gainer : ces formulations n'ont ni les mêmes rôles, ni les mêmes effets.

Un weight gainer, qu'est-ce que c'est ?

Le «rôle» d'un gainer, c'est de vous permettre de gagner du poids : c'est ce que l'on vous annonce, et ce que vous achetez. Mais il y a prise de poids et prise de poids... Un weight gainer classique, c'est en effet 60 à 75 g de glucides, pour seulement 20 à 35 g de protéine en moyenne (chiffres pour 100 g de poudre). Et devinez ce qui se passe lorsque vous consommez beaucoup d'hydrates de carbone ? Vous prenez de la masse... graisseuse ! Les spécialistes de la nutrition sont

en effet d'accord pour dire que notre corps, confronté à un afflux d'hydrates de carbone, libère d'importantes quantités d'insuline, qui vont alors favoriser l'accumulation de nouvelles réserves de graisse. Et, après tout, vous en avez pour votre argent : on vous a vendu le fait que vous alliez prendre du poids, et vous en prenez... même si ce n'est pas du tout ce à quoi vous vous attendiez !

La plupart de ces formulations contiennent un complexe de vitamines et de minéraux, et certaines procurent même des nutriments très importants dans le domaine de la nutrition de performance, mais toujours en quantités largement inférieures aux dosages efficaces.

Alors, certes, les prix des gainers peuvent paraître extrêmement



Model : Jason Gallant

Les athlètes soucieux de progresser savent que l'emploi d'une poudre nutritionnelle complète, qui constitue à elle seule un apport nutritif complet, favorise réellement le développement musculaire et la récupération.

attractifs. Mais cela tient surtout au fait que leur coût de fabrication n'est pas bien élevé. Imaginez seulement : dans un seau de 4 kg, vous mettez plus de 3 kg de glucides, et à peine 800 g de protéine... ce qui fait finalement très cher pour un seau de sucre. Et ne parlons même pas de vos résultats, car à chaque fois que vous consommez une dose de votre poudre (55 g en général), vous n'absorbez en réalité que 10 à 15 g d'une protéine qui se révèle être de qualité très moyenne et faiblement assimilable !

L'une des preuves les plus éclatantes de la supercherie, et qui entretient la confusion, c'est que les fabricants et les distributeurs de gainers, soucieux de continuer à faire du profit sur le dos des athlètes, entretiennent soigneusement le flou, et présentent leurs formulations comme « riches en protéine ». Ils annoncent même des « gains de masse maigre », en misant sur le fait qu'il y a encore de nombreux pratiquants de la musculation qui ne sont pas suffisamment informés.

Qu'est-ce qu'une poudre nutritionnelle complète ?

Comme son nom l'indique, une poudre nutritionnelle complète (PNC) constitue à elle seule un apport nutritif complet parfaitement adapté aux exigences des athlètes. Elle favorise ainsi réellement le développement musculaire et la récupération. Pour résumer, il s'agit d'un condensé de tout ce que la nutrition peut vous apporter de mieux. Les PNC respectent le plus souvent un ratio de 2 pour 1 entre protéine de qualité et hydrates de carbone complexes (2 g de protéine pour 1 g de glucides), une proportion permettant un effet optimal de l'ensemble, sans générer de surcharge calorique (qui pourrait être stockée sous forme de graisse). Certaines formules intègrent toutefois un ratio spécifique de 1 pour 1 plus adapté aux besoins des ectomorphes. Les PNC sont également enrichies en vitamines et minéraux essentiels dans le cadre d'une activité physique. Elles peuvent enfin contenir des nutriments particuliers, afin d'apporter un bénéfice supplémentaire (créatine assurant un gain de performance et de volumisation musculaire pour Iron Works et Iron Max par exemple ; complexe thermogénique et lipolytique facilitant l'élimination des excès adipeux pour Iron Cuts...).

Grâce au travail en profondeur réalisé pour leur mise au point, vous disposez d'outils réellement affûtés : sans que cela ne vous complique la vie (il vous suffit de verser la poudre dans le liquide, de mélanger et le tour est joué, sans oublier qu'il est même possible de les préparer à l'avance !),

vous pouvez effectuer deux apports nutritionnels complémentaires chaque jour (par exemple l'un à 10 h, l'autre à 16 h), en plus des trois repas habituels (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), et ainsi obtenir une meilleure répartition calorique quotidienne. Les PNC ne sont pas là pour remplacer les aliments classiques, mais sont destinées à améliorer sensiblement la qualité de votre nutrition.

Quelle poudre nutritionnelle complète choisir ?

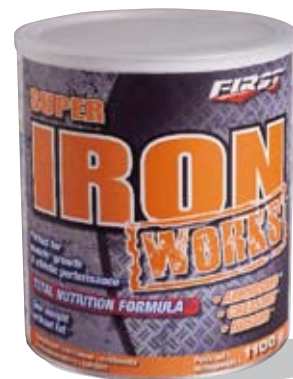
• Iron Works : gains de muscle sans prise de graisse !

Iron Works, la référence des poudres nutritives complètes, est élaborée sur l'idée que le développement n'est pas essentiellement une question de calories, mais plutôt de qualité nutritionnelle. Cette formulation assure des gains de masse musculaire rapides sans risque de prise de graisse. Pour cela, elle respecte le ratio de 2 pour 1 entre protéine – Aminosorb, dont l'efficacité tient notamment au profil proche de celui des fibres musculaires – et hydrates de carbone essentiellement complexes.

L'ensemble est renforcé par Creasorb (complexe de créatine micronisée) et NOsorb (L-Arginine HCl et citrulline). Iron Works, c'est une solution nutritionnelle intégrée !

• Iron Max : gains de masse et de poids spécifiquement pour les ectomorphes !

Iron Max est une formulation dérivée d'Iron Works, mais spécialement adaptée aux besoins des ectomorphes, dont le métabolisme extrêmement rapide nécessite une qualité nutritionnelle adaptée : à défaut, ils se retrouvent rapidement en situation de rupture protéique, qui bloque tout développement musculaire. La base protéique, Aminosorb, dont l'efficacité tient notamment au profil proche de celui des fibres musculaires, est

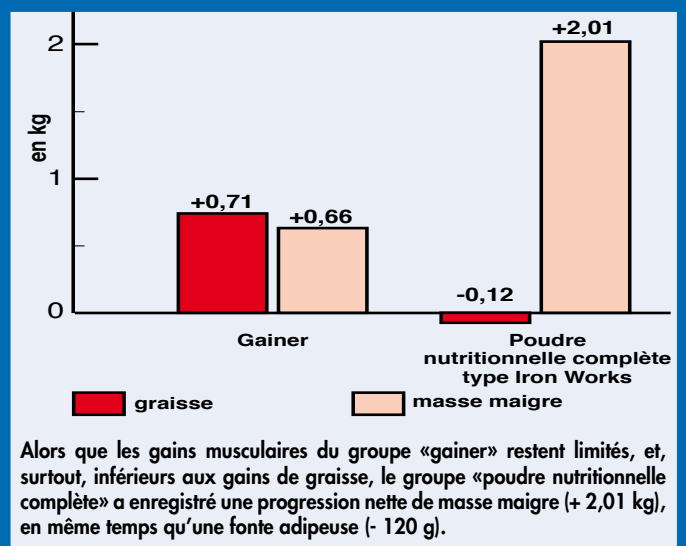


Pour optimiser sa prise de muscle sans risque de stockage adipeux et améliorer sa capacité de performance, Jason Gallant a choisi d'utiliser Iron Works, la référence des poudres nutritionnelles complètes.

LA SCIENCE A TRANCHÉ !

Naturellement, les fabricants et les distributeurs de gainers se défendent bec et ongles, et crient au complot. Et après tout, pourquoi nous croire nous plutôt qu'un autre ? C'est pourquoi nous préférons laisser la parole, pour conclure sur les gainers, à l'un des plus grands spécialistes mondiaux des aides ergogéniques (et notamment de la créatine) : le Professeur Richard Kreider. Il a en effet décidé de comparer les effets d'une poudre nutritionnelle complète (une formulation équivalente à celle de l'Iron Works) et d'un gainer sur la composition corporelle d'athlètes. Ont ainsi été suivis durant 28 jours trois groupes de bodybuilders entraînés (pratiquant depuis au moins 6 ans), qui, sans modifier autre chose à leurs séances ou à leur nutrition, recevaient soit le weight gainer, soit la poudre nutritionnelle complète de type Iron Works. L'ensemble a été mené en double aveugle (ce qui signifie que, pour ne pas fausser les résultats, ni les sportifs, ni les experts ne savaient, durant l'étude, qui recevait quoi. Cette technique est la meilleure manière d'éviter l'effet placebo). Le choix a été fait de retenir des athlètes déjà entraînés, car des débutants peuvent connaître des démarrages tonitruants non représentatifs sur la durée, alors qu'un bodubuilder pratiquant depuis 6 ans n'est pas susceptible de présenter de tels à-coups.

En tout début d'analyse, puis de nouveau à la fin, les experts ont relevé le poids de corps et la composition corporelle de chaque sujet. L'évolution la plus favorable a été observée dans le groupe «poudre nutritionnelle complète», avec le plus fort gain



de masse maigre (+ 2,01 kg de masse maigre contre seulement 0,66 kg dans le groupe «gainer»), et une perte de 120 g de graisse. Les résultats du groupe «gainer» font au contraire apparaître un gain pratiquement équivalent de graisse (+ 710 g) et de muscle (+ 660 g). Le tableau récapitulatif des résultats obtenus est très clair !



associée, dans le ratio de 1 pour 1 à des hydrates de carbone essentiellement complexes, et à trois technologies de performances : Creasorb (créatine micronisée), Nosorb (L-Arginine HCl et citrulline), et Lipidex (acides gras essentiels). Grâce à cette base de nutrition solide, les résultats sont rapides et durables !

• Iron Cuts : gains de muscle et amélioration de la définition !

Iron Cuts est, pour sa part, une version d'Iron Works destinée plus spécialement aux endomorphes, qui présentent, du fait de leur métabolisme lent, un risque supérieur à la moyenne d'accumuler des tissus adipeux. Elle est conçue pour leur permettre de maintenir un excellent niveau de développement musculaire tout en luttant contre la graisse. Cette formulation est construite sur la base d'un



ratio de 2 pour 1 entre protéine (Aminosorb, dont l'efficacité tient notamment au profil proche de celui des fibres musculaires) et hydrates de carbone complexes. La technologie

Nosorb (L-Arginine HCl et citrulline) favorise le transport des nutriments. Iron Cuts intègre également le complexe thermogénique et lipolytique Muscle Razor Max, pour une efficacité anti-graisse maximale.

Le coût des poudres nutritionnelles complètes, un gage de qualité

Certains, en regardant les choses d'un petit peu loin, estiment que les poudres nutritionnelles complètes sont chères. En effet, en surfant sur Internet, quelques minutes nous ont suffi pour trouver un seau de 6 kg de weight gainer à 75,20 €. Pour le même prix, vous avez à peine 2,5 kg d'Iron Works. Pourtant, c'est aussi de la «poudre»... Si vous regardez seulement le prix au kilo, évidemment, il n'y a même pas de question à se poser.

Mais la bonne question à se poser, c'est le prix au kilo de quoi ? Car, dans un kilo d'Iron Works, vous avez plus de 500 g de protéine de lactosérum de très haute qualité, pour seulement 290 g d'hydrates de carbone complexes, mais aussi 127 g de créatine, 18 g de taurine... Par contre, pour le weight gainer, celui au prix miraculeux, lorsque vous observez de plus près la composition, que trouvez-vous ? Déjà, qu'un kilo de «poudre» contient moins de 220 g de protéine, soit moitié moins que l'Iron Works... et plus de 760 g de glucides, dont une bonne part de sucres rapides ! A votre avis, intuitivement, qu'est-ce qui coûte le plus cher ? La protéine ou le sucre ? Faut-il vraiment répondre ? D'autant plus que, lorsque vous commencez à décortiquer l'étiquette, que découvrez-vous comme qualité de protéine ? Permettez-nous

de citer : protéine de whey (une simple protéine de lactosérum de base), protéine de blanc d'oeuf, protéine de pois et hydrolysate de collagène. La messe est dite : certes, il n'y a pas de commune mesure entre le prix d'Iron Works et celui de cette poudre... Mais il n'y a pas de commune mesure non plus entre ce que vous en obtenez ! Car, sincèrement, mettre plus de 75 € pour acheter du sucre, de la protéine de pois et du collagène, est-ce bien votre objectif ? Alors, oui, il faut comparer ce qui est comparable... Car, on vient de le voir, tous les compléments nutritionnels ne sont pas identiques ! Pire, même : bien que le prix d'une PNC puisse paraître sans commune mesure par rapport à un weight gainer, nous faisons moins de marge que beaucoup d'intervenants sur le marché. Parce que, lorsque vous utilisez des matières premières sélectionnées, que vous veillez à ce que les bons dosages soient employés, que vous exigez que l'ensemble de la fabrication soit assurée dans des conditions de suivi et de qualité optimales, cela a un coût.

Oubliez les weight gainers pour vous orienter vers des stratégies nutritionnelles de qualité conçues pour vous aider à optimiser votre progression.

A ce titre, les PNC permettent véritablement de créer une base de nutrition solide, ce qui est d'autant plus important que, si votre schéma alimentaire n'est pas adapté à votre activité, tous les autres compléments destinés à produire une action spécifique (par exemple la créatine, les agents anaboliques naturels) ne pourront pas donner toute leur puissance. Il ne vous reste donc plus qu'à choisir la formulation la mieux adaptée à votre objectif !