

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Tous les compléments alimentaires ne sont pas forcément bon à prendre ou à posséder dans sa petite « trousse du sportif » en effet une notion fondamentale et indéniable est que la meilleure façon d'augmenter sa masse musculaire est d'avoir un apport en protéine bien supérieur à la normal afin de former et de faire croître le muscle.

Les **Compléments Alimentaires** sont un ajout à la nutrition dites « normale » et à votre consommation journalière habituelle en aucun un substitut. Vous devez être conscient que sans une bonne alimentation, les compléments ne seront pas spécialement un ajout efficace.

A la fin de la séance d'entraînement il existe une « *fenêtre métabolique* » qui commence 15 min après la séance jusqu'à 2h après la séance c'est-à-dire un période à laquelle le corps est le plus à même de recevoir les nutriments nécessaire à la fabrication de muscle et à laquelle tous les nutriments ingérés (protéines, glucides) irons directement dans les muscles afin de favoriser la reconstruction musculaire. C'est une période que vous devez utiliser en mangeant votre repas ou en prenant votre shaker de protéines.

Aparté DIGESTION : Lorsque nous ingérons notre nourriture les SUCS gastrique mettent un certain temps pour digérer cette dernière, c'est pour cela que vous pouvez très bien prendre votre shaker après la séance même si votre entraînement a eu lieu avant votre repas du soir.

Un des avantages de la protéine c'est qu'elle met environs 10 min à être digérer contre plusieurs heures pour ce que nous pouvons manger habituellement.

****Une notion à savoir est qu'afin de faciliter la « propagation » de la protéine dans notre corps grâce à notre sang, il est intéressant de prendre des sucres rapides avec notre protéine (bonbons par exemple). En effet les sucres rapide vont provoquer une hausse de l'INSULINE qui permettra un transfert plus rapide de la protéine dans le sang et donc dans les muscles.***

DIFFERENTS TYPE DE PROTEINE :

Sans rentrer dans le détail il y a **3** grands types de protéines :

- **La WHEY**
- **Le GAINER**
- **La Caséine**

La WHEY :

Sûrement celle à posséder afin de prendre du muscle efficacement, en effet La WHEY est de la protéine de lait déshydraté contenant le plus de protéine au 100G.

Elle contient 75 grammes de protéine pour 100g de poudre et jusqu'à 90 g de protéines pour la **whey isolat**

L'ISOLAT reste assez chère au KG c'est pour cela que l'on privilégiera la WHEY classique plus abordable.

La prise d'un shaker de WHEY se fait dans plusieurs cas :

- En « ENCAS » à 10H ou 16H entre les repas quand on ne s'entraîne pas
- EN « ENCAS » à 10H et en POST-SEANCE lors des jours d'entraînement.

-Exemple de WHEY classique de bonne qualité et abordable :

- BODYBUILDING NATION en sachet de 1kg

C'est un exemple parmi tant d'autre en sachant qu'il y a beaucoup de marques avec leurs propres particularités et goûts.

La WHEY est indispensable dans toutes les étapes de la musculation que ça soit en période de prise de masse ou de sèche.

Le GAINER :

Un mélange de protéines et de glucides en forte quantité, à savoir que pour les meilleurs GAINER donc les plus cher ne contiennent que 35 g de protéines ce qui est très peu.

Afin de garder un taux en protéines assez élevé et d'avoir assez de glucides qui eux aussi sont le pilier de la prise de masse, des SHAKERS MAISON peuvent être fabriqués en prenant par exemple :

- Une dose de WHEY (vanille, choco ou autre)
- Des flocons d'avoines
- Du miel
- Une banane
- Lait ou yaourt

Pour conclure, le GAINER même s'il existe pour les périodes de prises de masse n'est pas forcément le plus approprié malgré le fait que cela soit sa fonction première, toutefois si le budget/temps ou situations ne permettent pas de faire des shaker maisons, le GAINER permet quand même un apport calorique suffisant.

La CASEINE :

Un autre type de protéine :

Lors de la digestion, le corps est ralenti et puise déjà son énergie dans l'organisme. C'est pour cela qu'il est difficile de manger **AVANT sa séance** et c'est pour cela d'ailleurs que la CASEINE fait partis des compléments alimentaires.

Elle permet un apport en protéine plus diffus que la WHEY car la diffusion de protéine se fait beaucoup plus lentement que la WHEY et permet un apport en ACIDE AMINES et protéine pendant toute la séance.

Plusieurs études se croisent sur l'intérêt de prendre ou non de la protéine **avant** sa séance et certains résultat montrent que prendre de la protéine empêchera la production d'hormone de croissance qui est essentiel le pour l'augmentation de la masse musculaire.

ACIDE AMINES :

Véritable *CIMENT* les acides aminés permettent à la protéine *BRIQUE* de « s'accrocher » aux muscles et de faire leur travail correctement. Déjà présent dans certaines protéines il peut être intéressant d'en prendre en complément pour éviter d'avoir trop de courbature et de permettre une meilleure assimilation des protéines.

Compléments assez onéreux il n'est pas indispensable d'en prendre.

CREATINE :

Une fois de plus plusieurs dérivés de la créatine existent mais ils ne sont pas tous bon à prendre et utiliser.

La créatine monohydrate est de la créatine pure, donc non mélangé à d'autre produits et reste celle que nous pouvons utiliser dans le cadre d'une musculation « ***NATURELLE*** » et j'insiste sur le terme, prendre les compléments

alimentaires cités dans cette ligne de conduite sont des compléments que nous possédons déjà dans notre corps en quantité plus ou moins importante.

La créatine souffre de nombreux préjugés et notamment ceux de l'anabolisant et de la **gonflette** car elle entraînera de la rétention d'eau.

Afin de produire l'effort de contraction dans notre séance de musculation, notre corps utilise de la *PHOSPOcréatine* qui est en fait **notre** créatine personnelle que nous possédons déjà dans notre corps mais que nous possédons qu'en quantité limitée et nous pousse donc à arrêter notre séance lorsque nous n'avons plus d'énergie.

Un complément en créatine permettra une augmentation de notre réserve de créatine, qui permettra un entraînement plus long et efficace et donc par extrapolation une augmentation de la masse musculaire plus rapide.

Ca ne veut aucunement dire que la créatine DONNE du muscle, elle permet juste de s'entraîner plus dur que la normal en augmentant les réserves d'une molécule que nous possédons **déjà** dans notre corps. C'est l'entraînement et son intensité qui entraîne la prise de masse et donc de muscle.

Afin d'éviter la rétention d'eau la prise de créatine doit se faire en petite quantité en même temps ou à côté de nos shaker étalé sur la journée.

Comme tous autres compléments, la créatine n'est aucunement obligatoire mais peut devenir nécessaire lors d'une stagnation au niveau de l'entraînement.

SPIRULINE :

100% naturelle cette algue fait partie des compléments alimentaires contenant le plus de protéines, vitamines et de nutriments.

Très bon complément alimentaire sans contre-indications particulière à utiliser sur quelques semaines en cure dans les périodes de fatigues.

Bien sûr d'autres compléments alimentaire existent et libre à vous de vous renseigner sur ces derniers, toutefois il peut être dangereux d'utiliser des compléments sur lesquels vous ne connaissez rien et sur lesquels vous n'avez pas eu de retour. De plus certains compléments sont destinés à un niveau d'entraînement élevé et peut ne pas convenir au votre à l'instant « T ». Les compléments alimentaire cités plus haut sont de mon opinion et de mon expérience largement suffisant à une pratique régulière de niveau modéré pour toutes les personnes souhaitant accompagner leur entraînement d'un suivi diététique.

GET FIT AND GET TIPS*
Retrouvez la forme et obtenez les astuces pour vous y aider!

