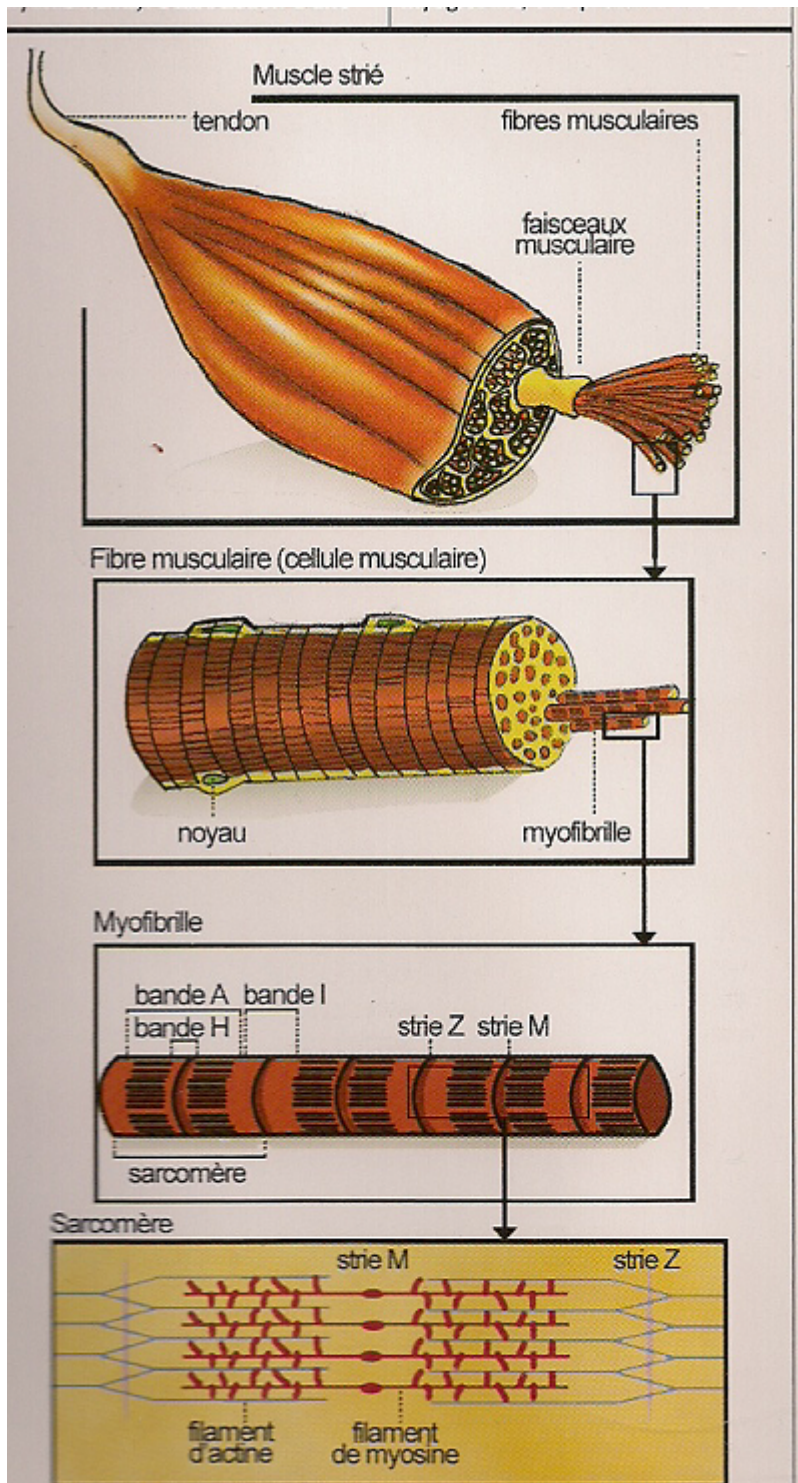


# Régimes : astuces et conseils les protéines



Régimes astuces et conseils

Le muscle et son fonctionnement.

Notre corps comporte plus de 600 muscles. Leur taille et leur forme sont variables, mais tous ont en commun de produire des mouvements grâce à leur capacité à se contracter. Selon leur disposition et leurs points d'insertion, sur les os, les viscères ou sur d'autres muscles, ils engendrent une grande diversité de mouvements, d'ampleur très variable, de la mobilité corporelle (marche, mouvements du tronc, des bras...) à celle de la paroi des vaisseaux sanguins (augmentation ou diminution de leur diamètre). A l'échelle microscopique, les muscles sont composés de cellules allongées, appelée fibres musculaires, qui contiennent dans leur cytoplasme des protéines contractiles. On distingue trois types de muscles fondamentaux : strié, lisse et cardiaque.

### **L'énergie du muscle**

La contraction des fibres musculaires consomme de l'énergie, stockée sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), une molécule fondamentale fabriquée dans la cellule par plusieurs mécanismes.

L'ATP peut être fabriqué à partir de l'ADP (adénosine diphosphate) grâce à la phosphocréatine, une molécule riche en énergie présente dans la cellule musculaire. Cette réaction se déroule en l'absence d'oxygène.

La cellule peut également le fabriquer à partir de ses réserves de glycogène. qu'elle dégrade en glucose, puis en molécules plus petites. En cas de besoin, cette dernière étape se fait directement à partir du glucose sanguin libéré par le foie. Ces réactions chimiques se font également en l'absence d'oxygène, mais conduisent à l'accumulation d'un déchet, l'acide lactique. La fibre musculaire a enfin la possibilité de produire de l'énergie en utilisant directement le glucose ou les graisses acides gras en présence d'oxygène.

### **Comment entretenir ses muscles ?**

Pour rester en forme nous avons besoin de notre cerveau bien

sûr, mais aussi il faut que nos muscles le soient également. Les muscles ont principalement besoin de protéines, (soit animales ou végétales.) car ils sont essentiellement composés de protéines. Ces protéines on les trouve donc principalement dans la viande, les volailles, le poisson, et les œufs. Mais on les trouve également dans certains végétaux : des céréales par exemple. Lorsque nous mangeons, ces protéines sont réduites par la digestion, en petites briques par les acides aminés. Les acides aminés sont au nombre de 22, mais 8 d'entre eux sont indispensables car le corps ne peut pas fabriquer de protéines. C'est ce qu'on l'on appelle les acides aminés essentiels. La viande des poissons contiennent ces huit acides aminés essentiels.

### **Régimes astuces et conseils :**

- Se méfier des régimes hypoprotéinés
- Les protéines végétales sont incomplètes, il faut donc associer une céréale à une légumineuse. (pois chiches, lentilles, haricots...)
- Les meilleures protéines sont celles contenues dans l'œuf. Celles du poisson et de la viandes sont similaires.

## **Régimes: n'oubliez pas les matières grasses**



---

## **Régime : Astuces et conseils**

# le glucose



Régime: Astuces et conseils ne négligez pas le glucose !!!!

La société dans laquelle nous évoluons semble aller de plus en plus vite, les charges de travail et les responsabilités pèsent sur nos corps et nos têtes. Pas toujours facile d'être en forme du matin au soir .Il est bien évident que c'est là que nous avons besoin de toute notre énergie pour assumer ce rythme parfois infernal. C'est là que notre alimentation joue un rôle important. En effet la principale source d'énergie dont notre corps a besoin c'est le glucose. C'est cette source alimentaire qui permet à nos muscles de se contracter et à notre cerveau de fonctionner.

Il existe de types de glucose :

— soit contenu dans la catégorie d'aliments à goût

sucré (fruits sucrés, confiseries) ce sont des glucides qui passent rapidement dans le sang et qui n'ont pas besoin du temps de la digestion pour être assimilé par notre corps

– soit contenu dans des aliments comme les céréales (pain, pâtes etc...) où les glucides sont métabolisés plus lentement.

Les aliments composés de glucides devraient composer 50% de notre ration alimentaire quotidienne dont les 2/3 seraient des glucides lents (céréales)

En résumé le glucose est un aliment essentiel pour le fonctionnement de l'organisme. Le meilleur apport en glucides est l'apport en glucides lents notamment les céréales. Ceci explique également que lors d'un régime amincissant strict il ne faut pas éliminer les glucides de notre alimentation (même si ceux-ci sont considérés comme très caloriques)

