

Conséquences physiologiques de l'entraînement

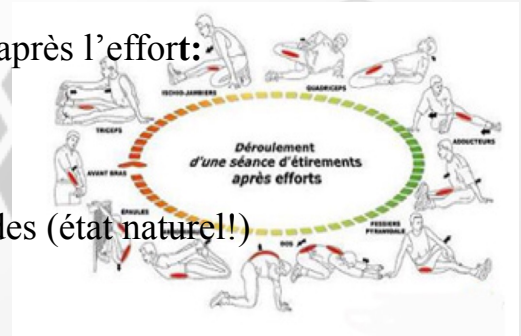
- Accumulations d'**acides lactiques** (lactates), d'urates.
- Augmentation de la concentration de **ROS** (Réactive Oxygène Spécies)
- Microtraumatisme des **fibres musculaires** et inflammations.
- Appauvrissement des substrats **énergétiques et micro-nutritionnels**.
- Risques de **déshydratation**.

Quitter le catabolisme protidique et l'inflammation

Assurer un apport en **acides aminés** pendant ou juste après l'effort:
BCAA+GLUTAMINE

Optimiser la fenêtre **anabolique**:

20g de protéine de riz brun + 40 à 60g de glucides (état naturel!!)
Etirements et relaxation: antistress...



Branched-chain amino acids BCAA

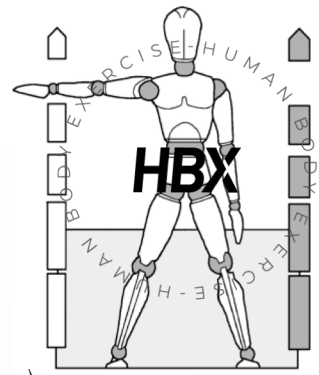
(3 acides aminés essentiels)

Leucine, valine, isoleucine (33% de la composition musculaire)

=

Augmentation de la fenêtre de la **glycogénogénèse**.
(stockage des **glucides en glycogène** et non les transformer en graisse)





Solution contre l'acidose

- **De l'eau bicarbonatée post entraînement.**

Pour le cas de brûlure d'estomac.

Trop de sel apporte un manque d'acide gastrique (pas tout le temps)

- **Infusion de sureau (PARA/HERB)**

Elimine les déchets, action anti-inflammatoire.

- **Sève de bouleau/mélasse**

Après les gros entraînements.

- **Aliments à privilégier** / sources de potassium, magnésium.

Indice PRAL* (ressources) négatif ou faible.

(Potential Renal Acid Load) information de la « charge acide rénale potentielle » d'un aliment. Il détermine si l'aliment sera acidifiant ou alcalinisant pour l'organisme. Cet **indice se mesure dans l'urine par une unité (mEq) le milliéquivalent.*



Hydrater l'organisme

Des liquides ou des **aliments** associant les saveurs douce et acide.

Buvez: infusions d'agrumes, eau sucrée au miel, mélasse, sirop d'érable...(+sel de mer)

Mangez: Poire, dattes, raisins, agrumes, pastèques.

Smoothie: Eau, citron, miel, banane, poire

A fuir:

Le café, le thé, le guarana

L'alcool



(déshydratation, stress surrénal, pertes micro nutritionnelles...)