**Prise de masse musculaire et sèche pour les femmes – particularités alimentaires - Part 1.**

***Concepts de base pour comprendre les particularités alimentaires des femmes qui souhaitent prendre du muscle et perdre du tissu adipeux.***

Après avoir abordé les spécificités de l’entrainement pour les femmes, il est temps d’aborder concrètement les points à prendre en compte pour les femmes désirant perdre du tissu adipeux ou de prendre du muscle.

C’est toujours une tâche difficile et ardue que de changer un corps. La seule exception est – si vous êtes un homme de 18 ans, athlétique, qui prend alors facilement du muscle et se débarrasse facilement du tissu adipeux. Dans tous les autres cas l’entreprise devient vite de la lutte et des souffrances….sauf connaitre les points à ne pas négliger.

Les femmes tombent dans le cas le plus difficile de changement corporel car la plupart de recherches dans le domaine de perte de poids ont été faite en utilisant des cobayes masculins. De même dans le domaine de prise de masse musculaire, ce qui pose un énorme problème car les conseils existants sont peu optimisés pour les femmes.

Comme vous allez le voir au cours de la lecture de cette série d’articles, l'organisme féminin diffère grandement de l’organisme masculin, surtout dans le plan de métabolisme et en partie aussi dans les réactions aux entrainements. En plus de cela il existe un certain nombre de stéréotypes et de préjugés liés au sexe, ce qui limite la capacité des femmes à recevoir les conseils utiles sur la manière d'améliorer leur forme physique.

Cette série d’articles vous décrira cinq différences principales entre le métabolisme de femme et le métabolisme de l'homme, et aussi la manière de les utiliser et appliquer pour façonner le corps dont vous rêvez. Sans tenir compte de votre objectif – perte de tissu adipeux, prise de muscle, augmentation de performance ou de force – nos articles montrent comment tirer le maximum de vos entrainements par l’optimisation de l’alimentation.

**N° 1.** Pendant le repos les femmes brûlent plus de glucose (de glucides), que les hommes, et moins de gras. En plus de cela, les femmes mettent en réserve plus de gras après les repas, ce qui contribue à l’augmentation supplémentaire du tissu adipeux déjà présent.

Du point de vue d'évolution, les femmes ont un plus haut pourcentage de graisse dans l’organisme puisque les réserves adipeuses sont ensuite utilisées pendant la grossesse et la période de lactation. Dès que la femme acquiert la capacité de concevoir, son organisme commence à faire des réserves de graisse sur les hanches et les fesses, les stockant pour le cas où il serait nécessaire de porter un enfant.

Le tissu adipeux autour les hanches et les fesses (appelé aussi tissu adipeux glyuteo fémorale) est extrêmement riche en DHA, un des acides gras de type oméga 3. Il existe une théorie d’après laquelle ce tissu adipeux glyuteo fémorale riche en DHA est utilisé pour la formation du cerveau du bébé et la fabrication du lait maternel.

Les chercheurs supposent que les femmes aux Etats-Unis sont disposées à avoir moins de DHA dans les dépôts graisseux glyuteo fémoraux à cause de leur faible consommation d'oméga 3. Ceci mène d'habitude à une prise considérable du poids pendant la grossesse, cas le cerveau féminin a la possibilité de « scanner » le statut « nutritionnel » de l’organisme et de détecter les endroits où la teneur en DHA est basse. Il pousse ensuite le corps à avoir des sensations de faim aiguës et fortes, ce qui stimule les femmes d’absorber plus de nourriture en essayant de mettre en réserve autant de DHA que possible. Le DHA qui sera ensuite utilisé pour le support et le développement du cerveau enfantin. Contrairement à cette population les femmes japonaises ont le plus haut niveau de DHA dans leurs dépôts graisseux grâce à la consommation importante de poissons et, par conséquent, pendant la grossesse elles sont bien plus sveltes que leurs homologues américaines.

Donc point important – peu importe si vous planifiez avoir un enfant maintenant ou si vous avez déjà des enfants, essayez de recevoir une portion adéquate de DHA avec la nourriture tous les jours. Faites l'attention à la balance entre les omégas 3 et les omégas 6 en freinant la consommation de lipides d’origine végétales et des huiles et en privilégiant les poissons gras (saumon, maquereau, l'[anchois](https://fr.wikipedia.org/wiki/Anchois), le [hareng](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hareng), la [sardine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sardine), et la [truite](https://fr.wikipedia.org/wiki/Truite)) ou les huiles qui en sont extraites.

Essayez « d’arranger » votre métabolisme pour que vous puissiez utiliser les graisses pour la production d'énergie. Il est possible de le faire en réduisant la part de glucides dans la nourriture, en divisant les apports à la fois, ce qui poussera votre corps à brûler des tissus adipeux et devenir plus sec. Par exemple, essayez de manger peu de glucides les jours sans entrainement et plus – les jours d’entrainement. Les exercices en anaérobie comme les exercices avec poids et haltères et les sprints aident à l'optimisation de votre métabolisme.

**N° 2.** Les femmes et les hommes brûlent (et stockent) de la graisse différemment. Les femmes utilisent majoritairement les graisses comme une source énergétique pour l’entrainement, à la différence des hommes. Ceci rend les exercices physiques indispensables pour les femmes voulant se débarrasser du tissu adipeux, car les femmes brûlent beaucoup moins de gras au repos.

En plus de cela, les femmes stockent de la graisse directement sous la peau, alors que les hommes stockent plus de graisse viscérale. La graisse viscérale est active métaboliquement et provoque le risque de développement de maladies cardiovasculaires et une résistance à l’insuline. Alors que pour les femmes la petite quantité de gras stockée dans la partie inférieure du corps est un indicateur d'une bonne santé et du risque réduit de développement de problèmes cardiaques !

Les femmes sont disposées à se débarrasser d'abord de la graisse dans la partie supérieure du corps, alors qu’enlever la graisse de la partie basse représente un processus bien plus long et des efforts bien plus intenses. Comme il a été déjà dit dans le point N° 1, l'organisme féminin stocke les graisses tout d'abord pour supplémenter l'incubation d’un enfant, mais les femmes ont aussi un plus grand nombre de **récepteurs alpha**\* dans cette zone par rapport aux hommes. La combinaison des **récepteurs alpha**\* et d'œstrogène ralentit la perte du gras. Chez les hommes les **récepteurs bêta**\* sont plus nombreux, ce qui leur permet de brûler plus facilement de la graisse.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

* *Un récepteur membranaire = est une protéine qui est située sur la membrane qui entoure chaque cellule de l'organisme (on l’appelle encore une membrane plasmique). Le rôle des récepteurs membranaires est de recevoir un message.*
* *Les récepteurs* ***alpha adrénergiques****, sont présents sur les cellules musculaires du cœur et des artères. La stimulation des récepteurs alpha, entraîne une augmentation du rythme, et de la force des contractions du cœur. L'intensité du tonus des vaisseaux, appelée vasoconstriction, est également accentuée.*
* *Les récepteurs* ***bêta adrénergiques****sont surtout présents au niveau des cellules du cœur, des vaisseaux, cellules musculaires et les bronches, ainsi qu’à la surface des cellules graisseuses, c'est-à-dire les adipocytes et des cellules des intestins. Leur stimulation entraîne essentiellement une thermogenèse, c'est-à-dire la production de chaleur.*

Denis Tchoumatchenko, www.deniss.org