**Prise de masse musculaire et sèche pour les femmes – particularités alimentaires - Part 2.**

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

Nous avons commencé à parler des spécificités de métabolisme et de l’alimentation féminine à prendre en compte afin de prendre du muscle et de perdre du tissu adipeux.

Les études montrent que pour éliminer les dépôts graisseux dans la partie basse du corps – hanches, cuisses, taille - les femmes doivent faire des exercices d'anaérobie. Par exemple, les recherches récentes ont montré que l'adjonction au programme de force d’exercices d'aérobic provoque une augmentation considérable de perte générale du tissu adipeux chez les femmes. Les femmes qui s’entrainaient selon un tel programme « combiné » ont perdu environ 12,2 pour cent de graisse dans la région des jambes, ont réduit le diamètre des hanches de 4 pour cent et ont aussi baissé de 9.7 pour cent le taux général de tissu adipeux du corps.

Contrairement à ce premier groupe de femmes le groupe qui ne faisait que les exercices d’aérobic comme entrainement ont perdu environ 5,7 pour cent de graisse dans la région des jambes, ont réduit leur tour de hanches de 4 pour cent et ont baissé le taux général de tissu adipeux corporel de l’organisme de 5 pour cent. Les scientifiques supposent que la haute intensité des entrainements de force permet de stimuler la libération des acides gras des cellules afin qu’ils puissent être utilisés ensuite comme une source d’énergie. De plus, il est possible (bien que précisément ce ne soit pas encore défini) que l'œstrogène possède un impact favorable sur le processus de combustion de graisses pendant les entrainements grâce aux mécanismes suivants :

- l'œstrogène réduit la décomposition des triglycérides dans le sang et réduit ainsi la quantité de graisse stockée comme réserves ;
- l'œstrogène renforce la production d'epinéphrine, ce qui augmente la combustion du tissu adipeux ;
- l'œstrogène stimule la production d'hormone de croissance, qui joue un rôle significatif dans le métabolisme de graisses, et qui stimule aussi l’afflux sanguin.

Alors comment utiliser ces informations avec parcimonie et pour progresser plus facilement et plus rapidement? Il faut faire des entrainements de force, en donnant la priorité aux exercices poly articulaires, en accentuant le travail de la partie inférieure du corps et au travail avec le poids du corps, comme les squats, soulevés de terre, montées sur step et les fentes (fentes lestées). Il faut également faire du cardio périodisé à haute intensité sur tapis, vélo ou en tractant une plateforme chargée – ceci afin d’influencer des récepteurs alpha et renforcer le processus de combustion de graisses dans la partie basse du corps.

 **N° 3**. Le stress exerce un fort impact sur le niveau du métabolisme de la femme, car il ralentit la perte du tissu adipeux. Certainement le stress exerce un impact absolument sur toute la population, mais il est possible que certains types de tension exercent un impact plus fort et plus négatif sur les femmes que sur les hommes.

Le stress mène à l’augmentation de la production de cortisol dont la fonction principale est l'augmentation de niveau de sucre dans le sang (ce qui provoque bien sur une augmentation simultanée du niveau d’insuline dans le sang). Lorsque le stress devient chronique, l’organisme commence à convertir l’hormone prégnénolone, un précurseur d’œstrogène et de testostérone, en progestérone. La progestérone est nécessaire pour la synthèse du cortisol et d’aldostérone.

Mises toutes ensemble, ces hormones mènent à l'accumulation considérable de graisse et de liquide dans l’organisme. Cela ne fait pas seulement augmenter le niveau de cortisol, mais va encore plus baisser le niveau d'œstrogène et de testostérone dans l’organisme.

Les femmes dont le niveau de testostérone est plus bas que la norme se retrouvent dans une situation peu avantageuse dans le cas où il s’agit de se débarrasser de l’excès de tissu adipeux. Bien que le niveau d'œstrogène haut ne soit pas vraiment bon pour la réduction du volume de tissu adipeux, son faible niveau ne joue pas non plus positivement sur cette perte – comme décrit dans le paragraphe N° 2 - puisqu'il interfère aux processus d'oxydation de graisses pendant les entrainements physiques réalisés par les femmes. L'organisme dans ce cas n'est plus capable de travailler correctement. Par conséquent tout va mal et empêche le processus de fonctionner de façon optimale, tout le processus est perturbé et le processus de combustion de graisse ne se fait donc plus du tout.

Que faire alors avec cela ? Tout simplement il faut trouver la meilleure façon pour vous de se débarrasser du stress – cela peut être la méditation, le yoga, le psychologue ou autre chose…chaque personne doit trouver la sienne.

Concentrez-vous sur l'optimisation de vos rythmes circadiens. Souvenez-vous que votre organisme travaille dans un rythme circadien de 24 heures. Cette « horloge interne » de chaque personne est réglée différemment, ce qui définit l’horloge biologique de chaque personne – elle peut être « couche-tard » ou « lève - tôt». L’horloge biologique définit à quelle heure du jour le pic optimum d'activité physique est observé chez la personne (le niveau hormonal, la température du corps, les capacités cognitives, les heures des prises de repas et le sommeil) – on parle de chronobiologie.

Si vous arrivez à organiser votre vie d’après votre horloge biologique, vous trouverez l’équilibre et la santé. Quand vous allez à l’encontre de votre "horloge interne », vous cassez les rythmes internes de votre organisme. Ceci augmente le stress accumulé par votre organisme et ralentit le processus de combustion de tissu adipeux.

Denis Tchoumatchenko, www.deniss.org