**Période de fêtes : quels suppléments continuer à utiliser ?**

***Quels sont les suppléments alimentaire qu’il est possible de continuer à utiliser – et conseillé à utiliser – pendant la période de fêtes ?***

Un certain nombre de suppléments sont bons à être consommés même pendant les périodes de repos – comme les périodes de fêtes – car ils aident non seulement à maintenir les gains, mais aident également à améliorer la récupération, la sécrétion hormonale et à optimiser le fonctionnement de l’organisme. Voici la liste des suppléments qui sont vraiment à adopter.

**BCAAs** - Branched Chain Amino Acid - Acides Aminés Ramifié, nom qui vient de leur structure moléculaire, semblable à une chaine. C'est une association de trois acides aminés, la **leucine**, **l'isoleucine et la valine**. Ces acides aminés :

- Améliorent la **force** car représentent un apport en énergie facilement utilisable, ce qui améliore les performances pendant la séance par exemple.

- Amélioration de **l'anabolisme** (la croissance de masse musculaire)

Et ce qui va nous intéresser pendant les fêtes -
- Optimisation de la synthèse protéique ;
- Réduction du catabolisme (destruction de masse musculaire) ;
- Amélioration de la récupération pendant et après la séance d'entraînement ou pendant le repos (comme les périodes festives);

**Glutamine** – ou L-glutamine - est l'acide aminé le plus abondant dans les muscles. Il joue un rôle dans la synthèse protéique, la protection immunitaire, le maintien de l’intégrité de la paroi intestinale et dans l’équilibre acido-basique de l’organisme. Il rentre dans le processus de la fabrication de glucosamine (qui sert à la réparation des cartilages et des tendons). Ce n’est pas un acide aminé essentiel car le corps peut la synthétiser en fonction de ses besoins. Un stress extrême fait baisser le niveau de glutamine (brûlures graves, traumatismes importants, interventions chirurgicales, etc.) et le corps en a besoin en masse pour augmenter la synthèse protéique et la création de tissu musculaire. Il est parfait pour le maintien de la masse musculaire pendant les fêtes.

**Acides aminés complets** - ce sont les composants moléculaires des protéines, la structure même des protéines, qui les composent. Il existe un grand nombre d’acides aminés dans la nature (plus de 100), mais ils sont seulement 20 à l’état libre et à être des constituants et des précurseurs de protéines, qui proviennent de cet ensemble d’acides aminés. Parmi ces 20 - 8 acides aminés sont essentiels (l’organisme doit les trouver tels quels via l’alimentation et ne peut les synthétiser seul) : l’isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine.
Les autres sont non essentiels - l’organisme peut s’approvisionner en ces acides aminés par la nourriture ou les fabriquer à partir des essentiels. La prise de ces acides aminés aide également à maintenir la masse musculaire pendant les festivités.

**Chardon Marie** – utilisée par les grecs dès l'antiquité pour traiter les troubles hépatiques et biliaires, afin de traiter diverses maladies reliées au foie, elle était ensuite employée pour traiter les varices, les troubles menstruels et les congestions du foie, de la vésicule biliaire et des reins. En Europe, le Chardon Marie se trouve dans plusieurs préparations pharmaceutiques destinées au traitement de divers troubles hépatiques et biliaires. Parfait pendant les fêtes quand l’alimentation est riche et sollicite fortement le foie, surtout en présence d’alcool.

**Citrate de Bétaïne** – sert à traiter des troubles dyspeptiques (lenteurs à la digestion, ballonnements) car intervient dans la synthèse des phospholipides et a une action sur la motricité gastrique. Egalement parfaite pour la digestion difficile pendant les repas de fêtes.

## Enzymes digestifs – ils sont synthétisées par le système digestif et ont pour rôle de convertir des [molécules](http://www.futura-sciences.com/magazines/matiere/infos/dico/d/chimie-molecule-783/) complexes en molécules simples, facilement assimilables par l’organisme. Elles sont principalement de trois types :

* protéolytiques (qui clivent les [protéines](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-proteine-237/)) ;
* glucolytiques (qui clivent les [glucides](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/medecine-glucide-499/)) ;
* lipolytiques (qui clivent les [lipides](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/medecine-lipide-184/)).

## Il existe des enzymes digestives de la salive, de l’estomac (qui clivent les protéines en [peptides](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-peptide-292/) en coupant les [liaisons peptidiques](http://www.futura-sciences.com/magazines/matiere/infos/dico/d/chimie-liaison-peptidique-767/) impliquant des [acides aminés](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-acide-amine-8/) [aromatiques](http://www.futura-sciences.com/magazines/matiere/infos/dico/d/chimie-aromatique-4110/) ([tryptophane](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-tryptophane-8604/), [phénylalanine](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-phenylalanine-8596/), [tyrosine](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-tyrosine-8606/)) et des enzymes digestives intestinales. C’est encore une aide parfaite pour se sentir mieux pendant ces périodes de fêtes.

**Gaba** - l’acide ϒ-ami­no­bu­ty­ri­que fait partie des acides aminés de struc­ture simple, mais dont le rôle est essen­tiel dans le monde vivant. Acide aminé - neurotransmetteur, il module l’acti­vité du sys­tème ner­veux cen­tral (SNC), favorise la sécrétion d’endorphines (hormone du bonheur), calme favorise le sommeil profond. Parfait pour favoriser la récupération pendant les fêtes.

**Tryptophane** – c’est un des 8 acides aminés essentiels de l'alimentation humaine. C'est le précurseur métabolique de la sérotonine, de la mélatonine et de la niacine. Le L-tryptophane est utilisé pour soulager la dépression, favorise l'endormissement et aide à perdre du poids. Ne pas oublier que l'augmentation de la sérotonine cérébrale diminue l'excitation et l'anxiété et favorise une sensation de bien-être et de sécurité. Quoi de mieux pour bien récupérer ?

**Acetyl-l-Carnitine** – c’est une forme [acétylée](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ac%C3%A9tylation) de la [L-carnitine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Carnitine), produite dans les [mitochondries](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mitochondrie) par l'action de la [carnitine O-acétyltransférase](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Carnitine_O-ac%C3%A9tyltransf%C3%A9rase&action=edit&redlink=1) sur la L-carnitine et l'[acétyl-CoA](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ac%C3%A9tyl-coenzyme_A%22%20%5Co%20%22Ac%C3%A9tyl-coenzyme%20A) avec libération de [coenzyme A](https://fr.wikipedia.org/wiki/Coenzyme_A). Elle est ensuite exportée dans le [cytosol](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cytosol), à l'extérieur des mitochondries, où elle est à nouveau séparée en ses deux constituants, la L-carnitine et l'acétyl-CoA. L'excès d'acétyl-CoA à l'intérieur des mitochondries conduit à dégrader en priorité les [glucides](https://fr.wikipedia.org/wiki/Glucide) au détriment des [acides gras](https://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_gras), l'acétyl-L-carnitine permettant de réguler cet effet après un effort violent en transférant l'acétyl-CoA de l'intérieur vers l'extérieur des mitochondries.

Le [métabolisme](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9tabolisme) du [glucose](https://fr.wikipedia.org/wiki/Glucose) est activé aussi bien par l'administration de L-carnitine que d'acétyl-L-carnitine, par contre l'acétyl-L-carnitine améliore aussi la réponse à l'[insuline](https://fr.wikipedia.org/wiki/Insuline) et agit positivement sur diverses maladies musculaires ainsi que sur la condition cardiovasculaire des patients. Son utilisation permet de perdre plus de tissu adipeux lors des diètes. En consommer pendant les fêtes permet d’avoir une meilleure digestion, assimilation et optimiser la récupèration.

**Zinc** - le zinc est un oligo-élément qui intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques et joue un rôle important dans le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides. La carence en zinc peut entraîner un retard de croissance, des anomalies de la maturation sexuelle, des troubles du goût, des problèmes immunitaires, des problèmes de peau et de cicatrisation. C'est un anti-oxydant qui intervient dans la prévention des effets toxiques dus aux radicaux libres. Quoi de mieux comme période, riche en aliments, pour se supplémenter avec ?

**Magnésium** – c’est un oligo-élément minéral qui a un rôle très important dans de nombreuses réactions enzymatiques intracellulaires. Il participe aussi à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux. Il est souvent considéré comme "l'anti-stress" naturel. Parfait pendant et après les fêtes, gens, malbouffe, fatigue…

**Vitamine B6** – elle joue un  double rôle métabolique. D’une part elle permet de réguler le taux de glucose sanguin en contribuant à la libération de sucres à partir des réserves en glycogène de l’organisme. D’autre part, elle intervient spécifiquement dans le métabolisme des protéines. La nutrition étant avant tout une question d’association d’aliments, il faut s’assurer d’avoir un apport en protéines et en vitamine B6 pour que la synergie se fasse. Elle facilite l’assimilation du magnésium et joue un rôle au niveau de la synthèse des neurotransmetteurs qui sont des médiateurs de l’humeur. Alors en présence de repas de fêtes….

**Vitamine B12** - ou cobalamine, se présente sous la forme d'un composé cristallin rouge lui valant le surnom de « vitamine rouge ». Le nom cobalamine fait référence à sa teneur en cobalt, unique parmi les vitamines. Elle est essentielle à la croissance, à la division cellulaire, au fonctionnement normal de toutes les cellules du corps et à l'équilibre du système nerveux. Elle intervient dans la synthèse de l'ADN et de l'ARN, des protéines, de la myéline (substance qui forme une gaine autour des fibres nerveuses), dans la formation des globules rouges et dans le métabolisme des glucides et des lipides. Elle est stockée dans le foie, le pancréas, le cœur et le cerveau, et est excrétée par la bile (et non pas l’urine comme les autres vitamines du groupe B). Parfait ajout à la vitamine B6 pour une utilisation des aliments optimale.

L’utilisation de ces suppléments, vitamines et minéraux vous aidera à mieux vous sentir, et va améliorer votre forme et performances, même si pris pendant les fêtes et sans entrainement…alors pourquoi s’en priver ?

Tchoumatchenko Denis, [www.deniss.org](http://www.deniss.org).