**Maigrir pour les athlètes professionnels : spécificités et mode d’emploi.**

***Spécificités, difficultés, points à prendre en compte par des athlètes professionnels.***

La perte de tissu adipeux pour des athlètes professionnels est la partie la plus difficile et la plus élaborée. Chaque athlète est différent et chaque programme de sèche va être établi en fonction de ces nombreux paramètres, individuellement.



Cependant les grandes lignes de ces diètes sont communes, et nous allons aborder la diète de sèche des plus répandues chez les pros.

Premier point basique

Le plan initial pour perte de tissu adipeux est simple : il faut mettre l'accent sur les choix alimentaires de haute qualité (des aliments entiers et naturels versus aliments industriels), avoir un déficit en calories nécessaire à la perte de gras (environ 25 kcalories par kilo de poids de corps), s’entrainer comme un forcené et prendre la quantité adéquate de protéines pour maintenir la masse musculaire maigre (2 grammes par kilo au moins), tout en ajustant les nutriments énergétiques (glucides et lipides) – qui sont à calculer sur les niveaux d'activité et le métabolisme de chacun, bien agencer et planifier les repas et leur type en fonction des heures de la journée, et enfin inclure une journée « libre » par semaine pour pouvoir durer toute la période de diète.

Pour les personnes au taux de gras supérieur à 20% il ne faut pas compliquer les choses, juste suivre la restriction caloriques plus les conseils donnés plus haut, et commencer à perdre des % de tissu adipeux, avancer dans la bonne direction.

L’atteinte la destination finale peut être cependant un peu compliquée - plus vous perdez de tissus adipeux (moins de 20%), plus vous avez besoin de planification détaillée et précise. Ainsi, moins vous avez de tissu adipeux (sous 15-20%), plus détaillé doit être le plan alimentaire. Moins de tissus adipeux à perdre signifie moins de marge de manœuvre pour les erreurs, et plus de danger de perdre du muscle ou de stagner en ralentissant le métabolisme avec des mauvaises stratégies alimentaires.

Une méthode linéaire qui consiste à réduire des calories drastiquement jusqu'à attendre l’objectif fonctionne mal, et dans le cas où elle fonctionne elle conduit, une fois finie, à une reprise de poids importante.

Le corps humain est un organisme qui s’adapte à tout déficit calorique. Le fait est que - plus long et dur est le régime, plus il est difficile d’obtenir des résultats, sans être dans une phase de plateau. Ceci est dû à une hormone – la leptine, qui baisse lors de la restriction calorique. Les niveaux de leptine bas augmentent la sensation de faim, tout en ralentissant le métabolisme et les dépenses énergétiques. De plus, la leptine contrôle la production d’autres hormones – pendant de longs déficits en calories les niveaux de testostérone, hormone de croissance, IGF-1 et hormones thyroïdiennes chutent.

Diète cyclique

La suralimentation périodique – des excédents caloriques - a des effets exactement opposés par rapport à la restriction calorique chronique. Un ou deux jours de suralimentation peuvent compenser la baisse de métabolisme qui se produit lors d’un régime. Ces jours vont stimuler la production de leptine, de testostérone, d’hormone de croissance, des hormones thyroïdiennes.

Pour perdre du tissu adipeux tout en maintenant la masse musculaire, le métabolisme et la sécrétion hormonale aux plus hauts niveaux – testez la diète cyclique. Vous avez peut-être juste besoin de quelques stratégies « cycliques » pour pousser votre corps à brûler des graisses à nouveau, pour passer un plateau, pour perdre cette dernière couche de graisse qui vous gâche l’existence.

Il existe de nombreuses stratégies de régimes cycliques qui marchent - voici les plus efficaces et répandues:

**STRATÉGIE 1: alimentation 5-2**

Avec beaucoup de graisse corporelle à perdre, il faut passer la majorité de votre semaine dans un déficit calorique.

* 5-6 jours par semaine sera votre régime de base pour la perte de tissu adipeux (20-25 kcalories par kilo). Cela peut inclure les jours avec et sans entrainement.
* 1-2 jours par semaine - augmenter des calories au-delà des niveaux de maintenance (30 et plus de kcalories par kilo). Cela devrait tomber sur les jours avec séances d'entraînement intenses.
* Comme les glucides augmentent les niveaux de leptine plus que le font les lipides et les protéines, il est recommandé d’augmenter les calories principalement avec des glucides.
* En d'autres termes, les protéines et les lipides restent en mêmes quantités toute la semaine, mais la quantité des glucides change.

**STRATÉGIE 2: Le cycle 3-4**

Si vous êtes intéressé dans le changement de composition corporelle (maintenir le poids actuel tout en améliorant la qualité, acquérir la masse musculaire tout en perdant du gras), il faut cycler les jours avec des apports moindres en calories avec des journées aux apports importants en calories afin de mieux récupérer et optimiser la croissance musculaire.

* Au cours de la semaine, consommer en moyenne votre niveau de maintenance calorique (30 kcalories par kilo).
* Sur vos 3-4 jours du repos par semaine, consommer des niveaux caloriques orientés à la perte de graisse (24 kcalories par kilo).
* Les jours d’entrainement (3-4), consommer des niveaux caloriques orientées vers la prise de masse musculaire (36 kcalories par kilo). Augmenter les calories principalement via les glucides.

Quel est le niveau le plus bas des apports glucidiques?

Pour ceux qui font l’entrainement anaérobique de haute intensité, il faut garder certains féculents dans le régime alimentaire, même les jours de repos, et même dans les phases de perte de graisse les plus agressives. Les glucides sont tout simplement trop importants pour les demandes physiologiques, métaboliques et hormonales liées aux exercices intenses. Ne pas oublier que la remise à niveau des réserves de glycogène dépasse le processus de récupération post-entraînement (qui est d’environ trois heures).

 Cette mention ici est due au fait qu'il existe de nombreuses différentes versions de diètes cycliques, mais nous n’avons abordé jusqu’à présent que des versions où les apports en protéines et lipides restent constants, et où les calories montent ou descendent via les glucides.

Certains préparateurs recommandent des fluctuations plus extrêmes en glucides, avec une augmentation ou une diminution de lipides pour compenser les différences caloriques. Voici ce qui est vraiment considéré comme une diète cyclique.

* Les jours de repos / basses calories, avoir un régime faible en glucides, qui proviennent principalement des légumes et des fruits, aucun féculent. Compléter le reste des besoins en calories par des lipides (la viande plus grasse et des aliments contenant les graisses alimentaires ajoutées).
* Les jours d’entrainement / plus élevés en calories, consommer peu de lipides, plus de glucides. Les apports en lipides se font via les sources de protéines relativement maigres, consommées sans ajout de matières grasses, le reste des calories étant obtenu via des féculents.

Testez et évaluez – il n’existe pas d’étude alimentaire solide ou des systèmes universels. Toutes les stratégies alimentaires sont des points de départ qui doivent être testés, évalués, adaptés et suivis, non aveuglément mais en notant les progrès et les sensations et en tirant des conclusions. Le tout pour finalement trouver ce qui fonctionne le mieux exactement pour un athlète donné.

Ecrit par Denis Tchoumatchenko, www.deniss.org.