**Maigrir pour les personnes qui ont des muscles bien développés: spécificités et mode d’emploi.**

***Spécificités, difficultés, points à prendre en compte par des personnes dont le tissu maigre (muscles) est bien développé.***

La perte de muscles est une conséquence inévitable d’une diète. Mais elle n’est pas irrémédiable. En effet, les personnes qui entrent dans la période de diète – ce qui est une privation alimentaire - peuvent non seulement la combattre en choisissant le bon régime alimentaire - mais peuvent même espérer gagner du muscle, même en restriction calorique. Voici les astuces pour éviter de perdre de la masse musculaire lors d’une sèche.

## L’exercice physique

La perte de tissu adipeux nécessite un entrainement plus fréquent, plus intense, avec un plus gros volume d’entrainement – qui inclut aussi des séances de cardio fréquentes. Le but étant d’augmenter la consommation calorique pendant cette phase. Il est nécessaire de choisir des de préférence des exercices poly articulaires, qui sollicitent de plusieurs groupes musculaires. La réduction du temps de repos entre les séries, inclusion des techniques d’intensification (super sets, drop sets, rest-pause, séries géantes, séries à l’échec, isométrie, augmentation du temps sous tension…) sont de rigueur afin d’utiliser le maximum calorique pendant les entrainements.

Le cardio sert à augmenter la lipolyse – oxydation et déstockage du tissu adipeux. Il peut être soit lent, à fréquence cardiaque réduite (cardio à jeun ou post entrainement), ou correspondant à la méthode HIIT, cardio périodisé, qui mélange des séquences intenses et rapides avec séquences lentes et peu intenses pour la phase de récupération.

## Le sommeil

La durée et la qualité du sommeil modifie le métabolisme des [hormones](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html), en particulier leur sécrétion. Le sommeil agit sur l’axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA) et le [système nerveux sympathique](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html). Cet axe permet la communication neurologique et endocrinienne entre l’[hypothalamus](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) et l’hypophyse, deux glandes vitales dans la production hormonale.

* Les dérèglements provoqués par le manque de sommeil ont de nombreuses répercutions au niveau hormonal, car l’axe HPA est le siège de la régulation de production des hormones leptine et gréline – elles régulent l’appétit ; mais également des hormones ayant un effet indirect sur le métabolisme - [hormones thyroïdiennes](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) et insuline. Le dérèglement de sécrétion des hormones thyroïdiennes perturbe le [métabolisme de base](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) et le métabolisme des glucides, et par conséquent la production énergétique. Une accélération d’absorption de glucose l’apparition de résistance à l’insuline sont aussi des conséquences du manque de sommeil.
* La quantité de [cortisol](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) présente dans le sang est accrue en cas de fatigue prolongée, or le cortisol stimule la sécrétion de glucose et d’acides gras dans le sang et augmente aussi la sensation de faim. Comme la fabrication de glucose à partir des réserves [hépatiques](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) augmente, l’action de l’[insuline](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) est neutralisée – or cette dernière diminue le taux de glucose dans le sang et favorise l’utilisation des [protéines](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) et des lipides comme énergie. Cette perturbation d’action d’insuline engendre une augmentation de glycémie, augmentation du « mauvais » [cholestérol](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) et de triglycérides sanguins. Ainsi les personnes présentent finalement un risque élevé de prendre du poids, à la place d’en perdre.
* Sans sommeil le renouvellement d’hormone de croissance - dont 60 à 70 % est fabriquée la nuit – baisse, ce qui affaiblit le renouvellement cellulaire et le développement musculaire et augmente le stockage des acides gras.
* La mélatonine, dont la sécrétion se déroule également pendant la nuit, joue un rôle crucial dans le système immunitaire et permet une accélération de la mise en place du processus de défense de l’organisme.
* La sécrétion de prolactine agit sur la sécrétion de progestérone chez la femme, et de testostérone chez l'homme – deux hormones responsables grandement de la composition corporelle, de prise de muscle et de perte de tissu adipeux.
* Enfin, les modifications métaboliques et [endocriniennes](http://tpesommeil-nds.e-monsite.com/rubrique,glossaire,1369073.html) observées lors d’un manque de sommeil chronique sont des caractéristiques relatives au vieillissement – donc à la destruction (catabolisme) musculaire – et elles mènent directement vers l’obésité.

## L’alimentation

L’alimentation est primordiale pour la perte de tissu adipeux et la sauvegarde de tissu maigre. Les règles sont :

### Fournir des protéines à tous les repas (le corps nécessite plus de protéines pour fabriquer des muscles ; elles sont « séparées » en acides aminés durant la digestion, induisant la synthèse de protéines pour la fabrication du tissu musculaire).

Les personnes dont le tissu musculaire est important ont besoin de plus de protéines qu’une personne sédentaire au tissu maigre moindre, et sa consommation doit être étalée dans la journée. Il est recommandé de manger des protéines issues de viande rouge, de volaille, du poisson, d’œufs et de produits laitiers à chacun des repas.

* S’alimenter régulièrement, toutes les 3 heures, afin de garder le taux de sucre sanguin constant, afin de ne pas provoquer une sécrétion brutale d’insuline et ne pas mettre le corps en privation de nutriments – et donc à l’arrêt de récupération hormonale et musculaire.
* Apporter des quantités suffisantes de protéines, glucides, lipides par rapport à la morphologie et l’activité. Le corps a besoin des trois nutriments pour fonctionner correctement et de façon optimale, même en période de perte de tissu adipeux.
* Savoir quand et quoi apporter. Des glucides lents et rapides le matin, lents dans la journée et pas de glucides après 17 heures, des glucides rapides en post entrainement, des quantités de lipides plus importantes le matin et le soir au coucher – pour favoriser la sécrétion hormonale...ce sont autant de petites astuces qui favorisent la perte adipeuse et la récupération musculaire et hormonale.
* Ne jamais oublier les légumes, qui ralentissent l’absorption des protéines et glucides et qui apportent les vitamines et minéraux précieux, dont le corps a un besoin accru en période de privation alimentaire et d’entrainements intenses.

## Compléments alimentaires

### Les compléments de base – et pour optimiser le fonctionnement de la « machine » hyper sollicitée pendant cette période sont :

### Des acides aminés branchés BCAAs

### De la Glutamine

### De la protéine en poudre (à absorption rapide le matin et post entrainement, à absorption lente en collations et avant le coucher)

### Du HMB

### pour limiter le catabolisme et stimuler l’anabolisme musculaire

### De la créatine pour stimuler la production énergétique – et lutter contre la baisse de performances pendant la période de sèche

### Du Gaba, Zinc, Magnésium, B6, Tryptophane, Acide D-Aspartique, Arginine, Ornitine, Lysine – qui seront vos alliés pour la stimulation de sécrétion hormonale.

### Tous ces suppléments permettent d’optimiser la période de sèche, sauvegarder cette masse musculaire durement acquise et progresser plus rapidement vers l’objectif.

Ecrit par Denis Tchoumatchenko, www.deniss.org.