

Brûleur de graisse & produit Minceur

Brûleurs de Graisses = Il faut savoir que le corps mobilise en premier lieu les sucres et en second lieu les graisses, il est donc important de réduire quelque peu l'apport en sucre de votre alimentation, pour que les graisses soient plus vite atteintes, notamment pendant un effort physique. Pour augmenter la thermogénèse de façon radicale et grâce à une combinaison de leurs ingrédients, les brûleurs de graisses ont 3 actions principales:

- Contrôler son appétit (Guarana, chrome, acides gras, et certains acides aminés ou des précurseurs d'hormones vont aider à modérer l'appétit)
- Mobiliser les graisses (objectif déclencher la lipolyse : le Citrus aurantium et le guarana vont stimuler ces mécanismes.
- Brûler les graisses : une fois ces graisses remises en circulation, le corps doit les mobiliser pour les brûler (Carnitine, choline et inositol vont réveiller la fonction oxydative). Pour stimuler le métabolisme, le maté et le thé vert sont indispensables. Ce sont eux qui vont forcer le corps à gaspiller ses graisses et produire de l'énergie.

Brûleurs réservés aux Femmes = Mêmes propriétés que les brûleurs de graisses mais avec des dosages différents et des ingrédients spécifiques : le thé vert car son effet se fait particulièrement sentir au niveau de la taille, ainsi que le guarana, riche en caféine, qui ciblent plus particulièrement les amas graisseux au niveau des hanches, fesses et cuisses.

Diurétique - Rétention d'eau = Ce sont des diurétiques naturels qui favorisent l'élimination de l'eau. A utiliser surtout en fin de période de sèche, pour chasser toute l'eau qui stagne sous la peau et faire ressortir les muscles.

Brûleurs de graisse liquide = Brûleurs de Graisses (question de pratique)

CLA = Le CLA (Acide Linoléique Conjugué) est un acide gras de type oméga 6 aux multiples effets bénéfiques : antioxydant, anti-cancérogène, anti-catabolique, stimulant du système immunitaire, il permet surtout de diminuer la masse grasse tout en maintenant, voire en augmentant, la masse musculaire. Le CLA est intéressant en période de sèche car il facilite la sèche (en aidant à perdre du gras) et permet en plus de conserver suffisamment d'énergie pour faire des entraînements de musculation intensifs, ce qui permet de limiter la fonte musculaire.

L-Carnitine = Le rôle de la carnitine va être de permettre d'utiliser au mieux le gras stocké par le corps pour fournir de l'énergie durant un effort physique : la carnitine permet le transport des molécules de gras pour les apporter dans le muscle pour servir d'énergie. Elle améliore la fonte adipeuse pendant un effort et lors de régime hypocalorique, et permet de renforcer la récupération après l'entraînement. Ainsi lors d'un effort physique le corps va consommer plus de graisses, ce qui aide à perdre du gras, tout en aidant à améliorer la performance grâce à un apport d'énergie.

L-Carnitine Liquide = L-Carnitine (question de pratique)

Draineur = Avec l'excès calorique, le corps a tendance à accumuler le gras qui retient l'eau dans les cellules, les suppléments drainants vont donc aider à retrouver la définition perdue et jouer sur la perte de centimètres.

Crème Amincissante = avantage des brûleurs de graisse et draineur, sans l'inconvénient des gélules à emporter.

Protéines & Whey

Les protéines sont les éléments de base constituant les fibres musculaires. C'est pour cette raison qu'elles sont très importantes en musculation. Les protéines en poudre (whey protéines, caséine) sont obtenues par filtration à partir du lait (le lait est divisé en deux fractions la caséine et graisses et le petit lait ou lactosérum). C'est ce dernier, une fois filtré et débarrassé du lactose qui donne la whey que nous connaissons comme poudre déshydratée.

Les protéines sont des macros nutriments, qui constituent, avec les glucides et les lipides, la base de notre alimentation. Elles sont constituées d'acides aminés, et apporte 4 kcal pour 1 g.

En musculation, les protéines vont avoir principalement pour rôle de :

- Permettre la reconstruction des muscles abîmés pendant l'entraînement
- Permettre au corps de faire grossir les muscles après l'entraînement, pour les préparer à mieux supporter le stress du prochain entraînement.

La valeur biologique évalue le rapport entre la quantité ingérée et la quantité assimilée. Le standard de la valeur biologique est basée sur celle de l'œuf qui est la protéine de référence. En théorie on ne peut pas dépasser 100, car il est impossible de digérer plus de protéine qu'on en prend. On dit que la whey a une VB de 104 car le taux 104 intègre une erreur de 4%.

Il faut retenir :

Type de protéine (Valeur biologique):

Whey (104)

Œuf (100)

Viande, poisson (+/- 80)

Caséine (77)

Soja (74)

Céréales (<50)

Catégorie 1 : La whey est dite « protéine rapide » car sa solubilité est maximum ce qui lui permet d'être assimilée par le système digestif. A utiliser principalement après la séance de musculation, pour apporter rapidement aux muscles les éléments dont ils ont besoin pour se reconstruire après l'entraînement.

Protéines 60% = 60% de protéines (on se rapproche ici d'un gainer objectif prise de masse)

Protéines 70% et 80% = concentré de Whey contient quant à lui 70 à 80% de protéines et une part plus importante de lactose et de graisses (pour tous sportifs, de tous niveaux)

Protéines 90% = isolats de Whey, traités à froid par un procédé qui ne dénature pas la protéine et qui concentre les immunoglobulines. Leur forte teneur en protéines (Plus de 90%) et leur teneur quasi nulle en graisse et lactose

Protéines Complex

=> La Combinaison Whey + caséine : La combinaison Whey + caséine donne d'excellent résultats, tant en terme de digestibilité que de l'anabolisme et de la protection musculaire. On profite d'abord de la diffusion rapide des acides aminés de la whey pour stimuler la croissance et lorsque les effets de la whey s'arrêtent, ceux de la caséine peuvent prendre le relais pour empêcher le catabolisme. Seule une combinaison de protéines peut vous mettre dans le

meilleur environnement pour à la fois stimuler l'anabolisme dans le but de gagner du muscle et empêcher la destruction des fibres musculaires (anti-catabolisme).

=> La Combinaison lait et œuf : Si on compare les préparations hyperprotéinées à base d'une seule protéine ou des mix de plusieurs sources, deux voire trois sources de protéines, comme par exemple un mélange de whey + caséine ou un mélange de whey, de caséine et d'œuf, les meilleurs résultats sont obtenus avec les mélanges qui couvrent un plus large spectre tant au plan de l'anabolisme que du catabolisme.

Catégorie 2 : La caséine est l'une des principales protéines de lait, c'est une protéine qui assure un apport régulier en d'acides aminés sur une longue période car c'est une protéine à diffusion lente à l'inverse de la whey protéine qui est à diffusion rapide. La caséine forme un gel durant sa digestion, ce qui fait que les acides aminés sont assimilés progressivement.

Pour récupérer la caseine du lait et en faire une poudre de caséinate, on la précipite pour la rendre soluble dans l'eau. Les protéines du lait comme la caséine ont une bonne qualité nutritionnelle. Leur teneur en protéines est proche de celles des protéines animales et contient tous les acides aminés essentiels.

Protéines de Nuit / Casein = caséine micellaire qui a une diffusion de 6 à 8 heures

Protéines à diffusion Moyen = caséine de calcium, caséine de potassium et caséine de sodium qui ont une diffusion de 4 à 6 heures

Protéines pour régime = Mélange de whey protein et de brûleurs de Graisses

Parfums en folie = se référer à whey protein

Barres Protéinées = pour renforcer votre collation protéinée en sucres rapides et apporter l'énergie nécessaire à l'entraînement.

Boissons Protéines = Protéines Complex (question de pratique également)

Protéine de Boeuf = Mêmes propriétés de la whey protein mais d'origine animale

Protéine d'Oeufs = C'est l'une des plus complètes puisqu'elle sert de référence pour évaluer le profil des autres protéines. Elle contient tous les acides aminés et se situe juste en dessous de la whey sur l'échelle de qualité des protéines. Complète, de haute valeur biologique, bonne digestibilité, pauvre en sucres et graisses, elle combine tous les avantages, on comprend pourquoi elle a longtemps été la préférée des culturistes. Elle a tous les avantages des œufs sans leurs inconvénients. Son seul inconvénient est qu'elle est peu soluble et que son goût fort est difficile à masquer, c'est pourquoi elle est souvent associée à d'autres protéines de lait.

Vous pouvez associer les gainer avec :

- des acides aminés pour renforcer certains apports spécifiques en acides aminés importants pour la croissance (comme la glutamine, le HMB ou les BCAA) ou bien remplacer certains de vos shakes par des complexes d'acides aminés en tablettes.
- des gainers pour assurer un apport glucidique optimal après l'entraînement et reconstituer au plus vite vos réserves de glycogène.
- de la créatine pour une meilleure congestion et un volume musculaire renforcé.

- des vasodilatateurs, de type boosters de NO pour une intensité d'entraînement hors du commun vers une prise de masse et de volume maximum
- des Stimulants hormonaux pour déclencher et maintenir un anabolisme maximum
- des brûleurs de Graisses, dans le cadre d'un régime de perte de poids et de recherche de masse maigre
- des vitamines qui assurent un fonctionnement optimal du métabolisme

Gainer & Prise de Masse

Le weight gainer est un produit composé de protéines en poudre et de glucides : le but de ce produit est d'apporter des calories supplémentaires au corps, pour lui permettre de grossir plus facilement dans le cadre d'une prise de masse. Il va être utilisé en général lors des collations à tout moment de la journée. Le weight gainer est, à lui seul, un supplément nutritionnel sous forme de repas parfaitement équilibré, composé de protéines, glucides et lipides, destiné à faire grossir, comme son nom l'indique. Composé généralement à 30% de protéines (parfois de différentes sources) et à 70% de maltodextrines ou dextrose (glucides à fort index glycémique). Il apporte en complément des repas toutes les calories nécessaires à la prise de masse. Parfois enrichi en certains acides aminés et vitamines et minéraux.

Gainer 85% = 85% de glucides

Gainer 80% = 80% de glucides

Gainer 70% = 70% de glucides

Gainer 60% = 60% de glucides

Waxy Maize = il fait partie des sucres rapides, qui ont démontré leur utilité au niveau de la récupération en permettant de remplir les réserves énergétiques en glucides du muscle (le glycogène) et en fournissant de l'énergie au cours de l'effort. C'est un sucre rapide qui entre très rapidement dans le sang, son index glycémique est élevé. Il est conseillé de consommer 0,5 à 1 gramme de glucides rapides par kilo de poids de corps, à répartir avant et pendant la séance.

Créatine

La créatine est à 95% dans nos muscles. Elle procure force et volume à nos muscles si on les « charge » correctement en créatine. Utilisée par tous les sportifs d'endurance ou de force, elle permet de reconstituer les réserves d'ATP (molécule énergétique). Le muscle travaille ainsi avec beaucoup plus d'explosivité et récupère de cet effort quasi instantanément. Cela permet de développer beaucoup plus de force avec un maximum d'intensité et c'est précisément cela qui va provoquer la fabrication de nouvelles fibres musculaires qui aura pour conséquence d'augmenter la masse musculaire.

Créatine Monohydrate = C'est la plus populaire et son utilisation date des années 70. Depuis, son usage s'est répandu et c'est elle qui a fait l'objet des plus nombreuses études et celle sur laquelle on a le plus de recul en terme de résultats. C'est aussi la forme la moins chère. Elle est en général assez efficace chez les débutants qui ont déjà une bonne masse musculaire, mais, dont le stock de créatine n'est pas optimisé. Les athlètes confirmés lui préfèrent parfois des formules plus évoluées qui s'assimilent mieux.

C'est cette forme basique de poudre monohydrate qui sert à élaborer les autres formes de créatine, comme la créatine phosphate, la créatine Ethyl Ester, la créatine magnésium chélate, la créatine citrate, la créatine citrate, la tri-créatine malate ou la créatine gluconate.

Créatine complex = Composée de plusieurs molécules de créatine et de molécules d'acide malique. Cet acide joue un rôle dans le cycle de Krebs, le cycle de resynthèse de l'ATP, afin de faciliter la transformation de créatine en énergie. C'est une créatine monohydrate associé à des acides aminés.

Créatine Ethyl Ester = Elle provient d'un procédé appelé estérification qui consiste à lier la molécule de créatine à un composé organique appelé ester. Cet ester aide la créatine à pénétrer plus efficacement dans les muscles en se liant aux lipides, compensant ainsi un des défauts de la créatine monohydrate (meilleure assimilation).

Créatine Kre-Alkalyn = C'est l'une des formes de créatine les plus récentes, dont l'innovation est la suivante. Son ph très bas de 12 fait que, même mélangée à un liquide, elle ne se dégrade pas en créatinine (un déchet qui favorise la production de toxines et l'acide lactique).

Booster de Force

Avant Entraînement : Créatine + Vasodilatateurs (boosters de NO) + Acides aminés (taurine, arginine...)

Pendant Entraînement : Même formule que la précédente avec l'introduction de sucres rapides

Après Entraînement : Créatine + Acides aminés (glutamine) + sucres complexes

Stimulateur Hormonaux = Permet d'augmenter la production naturelle de testostérone. Le corps va pouvoir fixer ainsi beaucoup plus de protéines et ainsi accélérer considérablement la croissance musculaire. Effet immédiat sur la synthèse protidique avec plus de force athlétique ainsi qu'une stimulation accrue de la libido.

Vasodilatateurs = Ils permettent d'augmenter fortement la congestion. Ces formules hyper puissantes sont de véritables accélérateurs de croissance musculaire contenant des molécules de dernière génération. On les appelle également « précurseurs de NO » (oxyde nitrique). Le rôle principal du NO est une augmentation de la circulation sanguine : les vaisseaux sanguins se dilatent, ce qui permet une bien meilleure circulation de tous les éléments nutritifs vers les muscles. Grâce à ça, les muscles peuvent soutenir des entraînements de musculation plus prolongés, la brûlure met plus de temps à apparaître, l'apport en énergie est plus important et la récupération est améliorée.

De plus, dernier point non négligeable, les muscles sont pompés en permanence, donc sont tout le temps gonflés, comme après un entraînement de musculation.

Boissons énergétique = Elles peuvent être prises plusieurs fois par jour pour bénéficier à la fois d'un effet immédiat de l'arginine et d'une libération prolongée et constante de celle-ci. Pris 30 mn avant le repas, leur but est à la fois de maintenir le taux de No constant en profitant du pic d'insuline qui sera déclenché par la prise de nourriture, mais aussi de faciliter l'arrivée

permanente de nutriments dans les muscles, ce qui favorise l'anabolisme et la synthèse des protéines.

Energy Shot : Quelques minutes à peine avant de commencer l'entraînement, et à jeun, ils vont augmenter l'afflux sanguin dans les muscles afin de provoquer la congestion lors de chaque série. Leur action est intense et rapide. Il est important de ne pas les prendre au même moment que les protéines.

Dextrose : Le glucose (dextrose) élève l'insuline de 0 à 20 minutes après son ingestion. C'est un sucre simple, très vite digéré qui passe rapidement dans le sang, ce qui est idéal pour créer un pic d'insuline.

Vitargo : pour les sports qui ont besoin d'énergie rapidement, comme la musculation. Elle s'adresse donc aux sports nécessitant des efforts brefs et intense, et n'a pas d'intérêt pour les sports d'endurance. C'est une boisson très facile à digérer, qui ne donne pas de maux d'estomac et qui passe très rapidement dans le sang. C'est la boisson glucidique qui est digérée le plus vite et qui arrive le plus vite vers les muscles. En plus, avoir suffisamment de glucides dans le sang pendant la séance de musculation permet de réduire les taux d'hormones catabolisantes, donc de préserver les muscles. Elle permet également d'améliorer la congestion musculaire pendant l'entraînement. C'est donc agréable au niveau des sensations, mais c'est aussi un léger atout pour la progression, car la congestion est un des facteurs impliquant la croissance musculaire.

Arginine : c'est un acide aminé semi-essentiel présente dans les graines et noix, le poisson et la viande. Lors de la digestion, elle arrive dans le sang et entre dans les cellules qui tapissent les vaisseaux sanguins. Une fois dans le sang, elle est transformée en oxyde nitrique. C'est le principal précurseur de NO, c'est elle qui permet la production de NO. Objectifs

- Dilatation des vaisseaux sanguins et prévention des maladies cardio-vasculaires
- Diminution des taux de mauvais cholestérol
- Participe au métabolisme des graisses
- Éviter la rétention d'eau sous-cutanée, ce qui permet d'avoir un aspect plus écorché
- Augmentation de la production d'hormones

Construction musculaire

BCAA = Les bcaa sont des acides aminés ramifiés elles sont composées de la leucine de l'isoleucine et de la valine, ce sont les 3 acides aminés les plus importantes pour la synthèse des protéines ainsi que la régénération des cellules endommagées par l'entraînement. La leucine stimule la production de fibre musculaire et leur combinaison atténuent le cortisol qui est l'hormone du catabolisme.

BCAA en poudre = BCAA (pratique pour un dosage plus minutieux)

Acides Aminés = Les acides aminés sont les éléments qui constituent les protéines. Ils sont au nombre de 20 dont 8 sont dits "essentiels" car le corps ne peut en fabriquer par lui-même. Ils doivent donc être impérativement apportés par l'alimentation. Ainsi, les acides aminés au même titre que les protéines, jouent un rôle fondamental dans le développement musculaire. Il a été démontré qu'une supplémentation en acides aminés provoque une accélération de la masse musculaire dans le cadre d'un entraînement.

Acides Aminés Liquides = Acides Aminés (question de pratique)

Glutamine = La glutamine est un acide aminé qui favorise le développement musculaire en augmentant la concentration de leucine dans le muscle ce qui freine ainsi le catabolisme. C'est un aussi élément essentiel pour notre système immunitaire elle permet de diminuer la fatigue musculaire en tamponnant l'acide lactique, et elle élève également le taux d'hormones de croissance.

HMB = Le bêta-hydroxybêta-méthylbutyrate plus connu sous le nom de HMB est un dérivé de l'acide aminé leucine. Il empêche la dégradation des muscles au cours de l'entraînement. Le HMB couplé avec la carnitine améliore la perte de poids car amplifie le déstockage des acides gras.

ZMA = Le ZMA est une combinaison entre le zinc et le magnésium, il a pour effet d'élever le taux d'hormones anabolisantes tels que la testostérone et l'IGF1 qui est souvent déficientes chez les athlètes qui s'entraîne dur. Le ZMA aide aussi à une meilleur qualité du sommeil ce qui induit une meilleur récupération pendant celui-ci donc une meilleur sécrétion d'hormones anabolisantes donc un gain de force et de masse musculaire.

Spiruline : C'est une micro-algue, dont la composition en fait tout simplement le meilleur aliment connu sur la terre. C'est donc un produit naturel, qui va être consommé tel quel, simplement après avoir subi une déshydratation pour le rendre plus facilement stockable et transportable. La spiruline est une excellente source de protéines (c'est la source naturelle la plus riche en protéines, plus que la viande ou le lait, et presque autant que certaines protéines en poudre) et un aliment très riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Gaba : ou acide aminobutyrique gamma, est un neurotransmetteur inhibiteur. En clair, il empêche ou frêne les transmissions de données des neurones cérébrales. Parfait donc pour une bonne relaxation mentale.

Vitamines & Omega 3

Omega 3 : les acides gras insaturés, les « bonnes graisses », réduisent le taux de mauvais cholestérol. Ils sont présents dans les huiles végétales et les poissons gras.

Vitamines & Multi-Vitamines : indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, est censé pourvoir à nos besoins en vitamines. Malheureusement, il est rare de pouvoir manger suffisamment de fruits et légumes chaque jour pour disposer d'une dose optimale des vitamines et minéraux. De plus, la pratique d'une activité physique comme par exemple la musculation, entraîne des besoins en vitamines pour le corps bien plus élevés que la normale. Il devient alors quasiment impossible de disposer des quantités suffisantes en vitamines et minéraux simplement par son alimentation.

Anti-Oxydant : leur objectif est de lutter contre le vieillissement des cellules et leur dégénérescence. Une déficience ou une absence de production d'enzymes antioxydantes entraîne un stress oxydatif pouvant endommager ou détruire les cellules.

Prévention

Articulations : Le sulfate de glucosamine est un très bon supplément pour soulager les articulations en cas d'entraînement de musculation ou de powerlifting intensif (réduction de l'inflammation, prévention ou arrêt de la dégradation des cartilages). Certains autres produits peuvent être utiles, si ils sont utilisés en prévention, pour faciliter la récupération, et donc pour avoir une action indirecte sur la progression.

Désintoxification : composé d'extraits de plantes naturelles, leurs missions sont multiples :

- Détoxification hépatique et intestinale : Les extraits d'artichaut, aubier de tilleul, bouleau et chardon marie riche en sylimarine favorisent la détoxification du foie et son équilibre métabolique.
- Les extraits de boldo, fumeterre, fenouil et angélique, associés à des fructo-oligosaccharides végétaux, contribuent à l'amélioration de la digestion hépatique, de la légèreté digestive, et aident à harmoniser le fonctionnement de l'appareil intestinal.
- L'association d'anti-oxydants extrêmes, tels que la Super Oxyde Dismutase, le glutathion, ainsi que le complexe bêta-carotène - vitamines C,E - Zinc, Sélénium, favorisent également une épuration cellulaire idéale.
- Elimination rénale naturelle et tonus veineux : Les extraits de chiendent et de pissenlit, grâce à leur effet stimulant sur la diurèse, facilitent l'élimination rénale naturelle.
- L'extrait de radis noir favorise la sécrétion biliaire et l'élimination des toxines, complétant ainsi l'action sur l'élimination des graisses.
- Les extraits d'hamamélis, de vigne rouge et de marc de raisin contribuent à l'amélioration du tonus veineux.