

L'ABC de la Caséine

La protéine est le matériau de construction des fibres musculaires, et d'une grande partie des tissus dans le corps. D'un point de vue purement sportif, les protéines sont le macronutriment prioritaire, car ce sont elles qui assurent le bon fonctionnement des muscles, mais également leur développement et leur reconstruction. Pour prendre de la masse musculaire, à des fins cosmétiques ou pour accroître une capacité physique, il est important de consommer suffisamment de protéines : 2 à 3 g par kg de poids de corps. On trouve les protéines dans les viandes, les poissons, les œufs, les légumineuses, les noix, mais aussi et surtout dans le lait. Pour cette raison, les compléments alimentaires protéinés sont généralement issus du lait, qui est transformé et filtré afin d'obtenir les protéines en poudre que nous connaissons tous : la whey et la caséine pour l'essentiel. Si la whey est actuellement la protéine de référence pour tous les programmes de construction musculaire, qu'en est-il de la caséine ? Wikifit fait le point sur cette protéine aux nombreuses vertus.

QU'EST-CE QUE LA CASÉINE ?

La caséine représente environ 80% de la teneur en protéine du lait, qui contient deux sources naturelles de protéines : la whey et la caséine. Lorsque le lait est caillé, la caséine se concentre dans la partie solide. La protéine de lactosérum, quant à elle, réside dans le liquide restant. La partie caillée est très souvent utilisée pour fabriquer de nombreux fromages, et peut également être transformée pour la fabrication de compléments alimentaires protéinés. La caséine est une protéine dite "complète", ce qui signifie qu'elle contient les neuf acides aminés essentiels dont notre corps a besoin pour amorcer la construction musculaire. Mais surtout, elle se digère très lentement. Et c'est là tout son intérêt en nutrition sportive.

LA CASÉINE ET LA CONSTRUCTION MUSCULAIRE

Les culturistes et les athlètes de toutes disciplines confondues utilisent la caséine depuis des décennies. Pro 80, Pro 90, Pro 95, cela ne vous dit rien ? Ces protéines donnaient et donnent toujours d'excellents résultats, notamment grâce à un aminogramme complet, riche en BCAA et surtout en L-Leucine, l'acide aminé qui déclenche la synthèse protéique. Aujourd'hui, on choisit sa protéine selon ses objectifs et ses contraintes. Pour la construction musculaire, la caséine s'utilise au coucher, ou à la place d'un repas dans le cas où l'on ne peut pas s'alimenter correctement. En effet, si vous ne consommez qu'une quantité modérée de protéines dans votre alimentation, la caséine sous forme de complément alimentaire peut vous aider à stimuler la croissance musculaire, simplement en augmentant votre apport protéique. L'exercice et le déficit calorique dû à une alimentation trop pauvre peuvent entraîner une dégradation musculaire importante, et la caséine est la protéine idéale dans ce cas de figure. De même pour contrer le catabolisme nocturne ! Avec un temps d'absorption de plus de 6 heures, cette protéine fournit des acides aminés durant une grande partie du sommeil, favorisant ainsi l'anabolisme musculaire, l'hypertrophie et l'augmentation des performances.

LA CASÉINE ET LA DÉFINITION MUSCULAIRE

Conserver sa masse musculaire tout en séchant

Pour brûler des graisses et perdre du poids, il est important de provoquer un déficit calorique en brûlant plus de calories que vous n'en consommez. En même temps, un autre challenge de taille vous attend si vous voulez gagner en définition : être en mesure de maintenir votre densité musculaire de sorte que, une fois toute la graisse brûlée, vos muscles soient bien visibles ! En augmentant votre métabolisme tout en réduisant votre faim, la caséine vous aide donc à perdre de la graisse. Mais parce qu'elle fournit à vos muscles tout ce dont ils ont besoin pour se reconstruire et croître, la caséine aide également à préserver votre masse musculaire au cours de ce déficit calorique.

La caséine coupe la faim

Un autre avantage crucial qu'offre la caséine pour la définition musculaire, c'est qu'elle coupe l'appétit ! La faim est le principal problème de tout régime pour sécher...la fringale qui ne passe pas ! Cette sensation de faim qui nous tiraille n'est évidemment pas notre alliée pour résister aux tentations alimentaires qu'on nous propose au quotidien. Sans compter la sensation de faiblesse et le manque d'énergie, qui sont souvent présents lors de régimes pauvres en hydrates de carbone. La caséine, parce qu'elle est très lourde à digérer, peut aider à atténuer ce genre de sensations

désagréables, en fournissant des nutriments aux muscles sur plusieurs heures. Cela contribue à stabiliser le taux de glucose sanguin, à maintenir l'anabolisme musculaire, et à vous aider à rester constant malgré une diète restrictive.

LES AUTRES USAGES DE LA CASÉINE

Crème dessert protéinée

La caséine est, de par sa densité et sa texture, beaucoup plus crémeuse que la whey. Lorsqu'il s'agit d'applications protéinées plus créatives que l'éternel shaker à boire, la caséine devient l'ingrédient idéal de vos desserts et smoothies protéinés ! Sa consistance la rend également idéale pour substituer un repas ou faire office de coupe-faim/collation.

Source : www.toutelanutrition.com