

Faites de la nuit votre facteur de progression par excellence !

Vous êtes probablement constamment à l'affût des techniques les plus récentes permettant d'accroître l'efficacité de vos séances ainsi que la qualité de votre programme de nutrition et de supplémentation. Mais vous êtes-vous déjà demandé comment vous pourriez faire en sorte de mieux dormir ? Rarement. Et pour cause : comme de nombreuses personnes, vous considérez que la nuit constitue un "temps mort", durant lequel rien d'important ne peut se produire. Sans doute ignorez-vous qu'il s'agit en fait de l'une des périodes de récupération les plus importantes et que le développement musculaire et la performance physique dépendent en partie de la qualité du sommeil.

Les progrès réalisés dans la connaissance des mécanismes qui se produisent lorsque vous dormez confirment que les athlètes devraient s'assurer des nuits de 6 à 8 heures. Terry Dupler, spécialiste de physiologie de l'effort à l'Université de Houston (Clear Lake - Etats-Unis), explique ainsi : "Le repos n'est pas seulement l'une des phases les plus importantes du développement, c'est aussi celle qui est le plus souvent sous-estimée. Les adeptes des sports de résistance prêtent une très forte attention aux charges employées, au nombre de répétitions et de séries effectuées ; ils savent qu'ils doivent régulièrement modifier leurs séances, accroître leur intensité. Ils oublient toutefois que ces efforts ont seulement un rôle de déclencheur : ils allument la mèche en quelque sorte et provoquent une adaptation musculaire : renforcement et croissance des fibres, mais cela ne se produit que durant les phases de récupération".

Pendant les périodes de repos, votre corps fait exactement ce que vous attendez de lui : il construit de la masse musculaire ! Or, si ces dernières sont souvent négligées, voire même considérées comme du temps perdu, que dire de la nuit ? Alors, si, comme de nombreux athlètes, vous ne vous accordez pas suffisamment de sommeil, il est sans doute temps de remettre sérieusement les choses à plat et d'adopter un rythme de repos en phase avec vos objectifs...

Sommeil : comment et pourquoi ?

La première étape qui amène au sommeil, c'est la libération de mélatonine, qui est transformée en sérotonine. Ce neurotransmetteur contribue notamment à ralentir les influx nerveux qui parcourent habituellement notre cerveau : vous commencez alors à vous sentir somnolent. Ensuite, le sommeil n'est pas uniforme : il consiste en un enchaînement de cycles, qui ont pour fonction de préparer l'organisme à affronter la prochaine journée dans les meilleures conditions.

On distingue deux grands types de phases : le sommeil profond, durant lequel se déroulent tous les mécanismes de récupération physique (il s'agit donc d'un moment crucial pour le développement musculaire) et le sommeil paradoxal (pendant lequel nous rêvons et qui permet essentiellement, d'après ce qu'on en sait aujourd'hui, de récupérer mentalement).

C'est lors des phases de sommeil profond que notre corps libère l'essentiel des quantités d'hormone de croissance (jusqu'à 90 % de la fabrication journalière de GH), de testostérone ainsi que d'autres actifs qui facilitent la mise en place d'un environnement favorable aux gains de masse musculaire. Si elles sont réduites (qualité de sommeil insuffisante), cela se traduit par une baisse directe de la concentration en agents anaboliques et donc une limitation des résultats.

Noctambules et insomniaques : même combat !

L'un des pionniers de la recherche sur le sommeil, le Dr. Deborah Sewitch, travaille sur le sujet depuis de nombreuses années. Elle considère que, dans nos sociétés, le manque de sommeil est un phénomène chronique. Et si ces privations ne sont en général pas suffisamment sévères pour mettre en danger notre vie (encore qu'elles soient parfois citées comme facteur de risque dans le cadre des accidents du travail ou de la route), elles peuvent néanmoins nous empêcher de nous exercer efficacement, favoriser une baisse de

motivation et d'énergie, réduire sensiblement notre capacité à construire du muscle, voire même à conserver la masse existante (effet catabolique) et impacter notre aptitude à suivre un plan de nutrition équilibré.

La plupart d'entre nous ont sans doute encore en mémoire l'état dans lequel ils étaient le lendemain de leur dernière nuit blanche. Vous n'avez sans doute pas oublié à quel point on se sent lourd : tous les gestes sont ralentis, et nos idées également.

Il a été mis en évidence que si l'on s'accorde uniquement 4 heures de sommeil durant une seule nuit, la concentration en cortisol (hormone catabolique) grimpe en flèche, avec tous les effets négatifs que cela suppose (dégradation musculaire, stockage adipeux facilité...).

Comment s'assurer un bon sommeil ?

Il est tout d'abord préférable de ne pas vous entraîner peu de temps avant d'aller dormir. En effet, la température corporelle est l'un des éléments qui régule le cycle du sommeil : une baisse de cette dernière favorise l'endormissement. Or, à la fin d'un entraînement, elle est plus élevée : vous êtes ainsi en éveil, pratiquement sur le qui-vive. Et certains spécialistes considèrent que la température corporelle met entre 4 et 6 heures à revenir à la normale après une séance ! L'idéal est donc, dans la mesure du possible, de vous exercer au moins 4 heures avant l'heure du coucher.

Évitez également de prendre un dîner trop copieux. En effet, la digestion d'un repas (en l'occurrence le travail de transformation des aliments solides en composants liquides utilisables par l'organisme) génère, dans les 4 à 5 heures qui suivent, un effet thermique un peu similaire à celui que l'on observe durant et après un entraînement, à la différence que lorsqu'on s'exerce, l'effet de chaleur est réparti sur tout le corps ou dans les zones sollicitées (alors que lors de la digestion, celui-ci va se concentrer au niveau du ventre). Si l'apport nutritionnel est trop copieux (notamment en glucides et en lipides), cela va se traduire par une forte production de chaleur (proportionnelle à la quantité d'aliments ingérés et à digérer) localisée au niveau de la zone abdominale, ce qui risque de perturber le sommeil, voire même de provoquer un réveil nocturne.

Il est cependant conseillé d'effectuer un dernier léger apport nutritionnel au coucher, non seulement pour favoriser une bonne qualité de sommeil (se coucher l'estomac vide peut impacter cette dernière), mais aussi pour limiter le risque de rupture protéique durant la nuit. Naturellement, il n'est pas question de se remplir de graisse et de glucides (cela favoriserait le stockage adipeux), mais la prise d'une protéine est tout à fait conseillée.

Le guide du sommeil de qualité

Voici quelques recommandations supplémentaires pour vous aider à profiter d'un bon sommeil récupérateur :

- Essayez de vous lever tous les matins et de vous coucher tous les soirs à la même heure.
- La pratique d'une activité physique régulière contribue à mieux dormir.
- Évitez de boire durant les deux dernières heures avant le coucher, surtout si vous êtes sujet aux réveils nocturnes.
- Isolez autant que possible la chambre du bruit, de la luminosité (réduisez autant que possible l'intensité de la lumière qui vous entoure).
- Évitez de lire sur votre tablette ou votre ordinateur avant de dormir, car l'éclairage des écrans vient perturber le cycle du sommeil et peut retarder l'endormissement.
- Veillez à maintenir une température de 18 à 20°. S'il fait trop chaud, cela contribue à réduire la qualité du sommeil.
- Lorsque vous vous réveillez la nuit, essayez de ne pas regarder l'heure.
- Ne consommez pas de boissons riches en caféine moins de 5 heures avant le coucher.
- Si vous êtes dans une période de mauvaise qualité de sommeil, une courte sieste de 15 à 20 minutes au cours de la journée peut s'avérer très bénéfique.

Faites de vos nuits une période privilégiée de développement musculaire !

Nous l'avons vu : nos heures de sommeil pourraient être l'une des phases de progression les plus importantes, mais elles se caractérisent souvent par la mise en place d'un environnement catabolique. Durant la journée, jamais il ne vous viendrait à l'idée de rester plus de 4 heures sans apporter à votre organisme les nutriments

dont il a besoin. Et pourtant, durant la nuit, vous laissez s'installer, sans vous en rendre compte, une véritable rupture protéique favorisant la mise en place d'un environnement catabolique qui vient grignoter les fibres si durement gagnées.

Cependant, vous pourriez bénéficier, durant cette période, d'un contexte anabolique très favorable aux gains de masse maigre en vous assurant un apport de protéine au coucher, de manière à fournir à l'organisme les briques indispensables à la construction musculaire. Les actifs anaboliques naturels ont également leur rôle à jouer.

L'importance de la protéine

La difficulté, c'est qu'aucune source protéique alimentaire ordinaire n'est capable de vous assurer un apport adapté d'acides aminés pendant toute la durée de votre sommeil. De son côté, la protéine de lactosérum assure certes les meilleurs gains de muscle dans les délais les plus brefs, mais jamais aucune whey n'a pu agir durant les 6 à 8 heures d'une nuit de sommeil normale.

L'idéal est d'opter pour un complexe protéique multiphase comme le nouveau Muscle Profile 8. Celui-ci associe des sources protéiques de très haute qualité, qui se distinguent par leurs vitesses d'assimilation successives : le concentré de protéine de lactosérum à action rapide, la caséine micellaire (apportée par l'isolat de protéine de lait) à effet intermédiaire et le caséinate de calcium à absorption lente. Ainsi, l'action de Muscle Profile 8 se maintient jusqu'à 8 heures après la prise. L'organisme reçoit les acides aminés dont il a besoin de manière continue. Il se trouve alors dans un environnement particulièrement favorable au développement musculaire, au moment où la testostérone et la GH sont le plus produites par l'organisme. Plus besoin de seulement envisager de se lever au milieu de la nuit, plus d'hésitation quant au choix de la protéine, plus de jonglage compliqué d'une source protéique à une autre. Muscle Profile 8 vous offre une solution globale, simple et super-efficace. En prenant une dose le soir au coucher, vous avez la certitude que la moindre minute de repos sera utilisée de manière optimale.

Le processus de développement musculaire

Lorsque vous vous entraînez, vos muscles, sollicités, subissent des microtraumatismes synonymes de dégradation musculaire. En parallèle, vous suscitez également une réaction d'adaptation du corps, qui, pour ne plus se laisser surprendre, se renforce afin de pouvoir affronter des efforts du même type à l'avenir. A ce stade, il y a deux possibilités. Soit votre organisme dispose d'un apport suffisant et continu de protéine (dont il va tirer les acides aminés nécessaires), et il peut alors, durant la phase de récupération, réparer les fibres abîmées, mais surtout en créer de nouvelles. Soit il manque de protéine et les gains sont stoppés net et lorsque cet état se prolonge, le corps est amené à dégrader des fibres musculaires existantes pour libérer les acides aminés dont il a besoin. Notre corps est en effet "programmé" pour distinguer deux états : lorsqu'il est bien nourri (situation anabolique) et quand il manque de nutriments (environnement catabolique).

Si vous consommez régulièrement de la protéine, l'anabolisme est favorisé et le développement facilité. Mais au bout de 2 à 3 heures seulement, à défaut d'un nouvel apport protéique, les quantités d'acides aminés disponibles se révèlent être insuffisantes pour répondre aux besoins : le catabolisme prend le dessus. Vous n'êtes naturellement pas en train de mourir de faim, mais les processus physiologiques hérités de siècles d'évolution sont activés, même lorsque la "pénurie" d'acides aminés ne dure que quelques heures. Un mécanisme de dégradation des fibres musculaires est alors déclenché pour rendre disponibles des stocks de protéine et d'énergie. Cela souligne encore l'importance de faire en sorte que la nuit, la plus longue phase de repos, soit productive ! Il serait tout de même dommage de se priver d'un tel potentiel de récupération et de développement.

Les stimulateurs anaboliques naturels

Comme nous le précisons au début de cet article, c'est justement la nuit qu'est libéré l'essentiel de l'hormone de croissance et de la testostérone. A cet égard, autant donc faire en sorte que la production hormonale soit facilitée, et ce grâce aux complexes stimulateurs de GH, tels que Ghns Evolution, et de testostérone, comme TRX. Ces formulations, qui intègrent une sélection d'actifs 100 % naturels, facilitent les mécanismes naturels de libération de GH et de testostérone tout en assurant une action anticatabolique (lutte contre les effets néfastes du cortisol). Elles participent ainsi à l'obtention de gains de muscle optimums et à l'accélération de la récupération, tout en aidant à améliorer la condition physique et la capacité de performance.

Quand les hormones jouent la montre...

Les hormones interviennent également directement dans la mise en place d'un environnement anabolique : si l'hormone de croissance et la testostérone sont les principales hormones anaboliques, le cortisol est l'incarnation même du catabolisme ! Également connue sous le nom de GH (de l'anglais Growth hormone), l'hormone de croissance est libérée par vagues durant le sommeil (jusqu'à 90% sont libérés pendant que vous dormez) et favorise le développement musculaire. Elle participe de plus à l'optimisation de la condition physique tout en exerçant une action anti-vieillesse, ce qui aide à améliorer la performance, la forme et la vitalité. Alors que l'obésité limite la libération de GH, l'exercice permet de l'accélérer. Toute action visant à accroître la libération naturelle de GH au cours de la nuit contribue bien évidemment à l'obtention de gains de muscle maximums.

Hormone sexuelle mâle, la testostérone est aussi celle qui contribue le plus directement à la croissance musculaire et aux gains de force. Lorsque son taux est suffisant, la synthèse protéique augmente, ce qui se traduit par la formation de nouvelles fibres. Naturellement, toute démarche permettant de préserver (voire d'augmenter) la libération naturelle de testostérone durant la nuit est une bonne façon de favoriser le développement.

Hormone catabolique type, le cortisol est sans doute le pire ennemi des athlètes soucieux de performance. Fabriqué en réponse à une situation de stress, il s'attaque aux fibres pour les transformer en glucose afin de fournir à l'organisme l'énergie dont il a besoin en toutes circonstances, s'opposant ainsi à nos efforts. Lorsque le taux de cortisol reste durablement à un niveau élevé, cela se traduit par une fonte musculaire marquée. A ce titre, si le sommeil est perturbé, cela se traduit par une hausse du cortisol, ce qui est néfaste pour l'organisme.

Que faire avant le passage du marchand de sable ?

En imaginant que vous allez vous coucher vers 22h30/23h, voici schématiquement comment vous pouvez vous organiser pour donner à votre organisme toutes les chances de profiter au maximum de la nuit pour un renforcement optimal de votre potentiel musculaire.

Au dîner - 1 portion de protéine (blancs de poulet grillés, poisson, etc) - 1 portion de glucides (riz complet, pâtes complètes, quinoa, etc) - 1 portion de légumes (tomates, courgettes, haricots verts, etc) - 150 ml d'eau

Au coucher - 1 dose de Muscle Profile 8 dans 150 à 200 ml d'eau, de lait écrémé ou demi-écrémé - TRX durant 8 semaines, puis Ghns Evolution pendant les 8 semaines suivantes.

La nuit constitue l'une des périodes les plus importantes pour tous ceux qui souhaitent développer leur potentiel musculaire et athlétique. Si vous parvenez à tirer profit de cette phase de repos cruciale en vous assurant une qualité de sommeil optimal tout en apportant à votre organisme les nutriments dont il a besoin, vous aurez tout gagné !

Source : www.e-dynalife.com