

Du véritable bienfait des protéines.

Qu'y a-t-il de commun entre la musculation et le régime Dukan ? La réponse fuse, évidente : les protéines. Alors, petit retour sur cette molécule biologique qui sait redonner du galbe à nos muscles, assure l'immense majorité des fonctions cellulaires et témoigne aussi bien que l'ADN de notre patrimoine génétique et surtout de nos acquis physiologiques.

Le matériau de construction du corps

Les protéines sont vraiment le matériau de construction de toutes les cellules vivantes du corps humain et en particulier des muscles. Leur rôle est triple : elles sont l'élément de base de toutes les cellules vivantes et participent au renouvellement quotidien de tous nos organes et tissus. Elles sont impliquées dans l'immunité et exercent des fonctions biologiques d'enzymes, d'hormones, transportent l'oxygène (l'hémoglobine est une protéine extracellulaire), transmettent l'influx nerveux, facilitent la digestion et servent aussi à produire de l'énergie lorsque c'est nécessaire et que les glucides et lipides n'y suffisent plus.

Les protéines, le sport et la musculation sont intimement liés.

En effet, lors d'efforts physiques, les fibres musculaires se contractent et subissent des dégâts. Plus la tension est importante et l'entraînement intense, plus les muscles se fragilisent et risquent d'être endommagés. L'apparition de courbatures, avec l'acide lactique augmente ces traumatismes.

Afin de s'auto-réparer le muscle puise dans les protéines mises à disposition dans le sang, et pour prévenir les dommages du prochain entraînement à venir, il va se renforcer, s'épaissir en donnant l'ordre à ses cellules musculaires de grossir pour leur permettre de mieux récupérer.

Les apports de protéines

Les protéines sont présentes dans la viande, le poisson, le lait, les œufs, le soja les céréales,... Elles ont la même valeur énergétique que les glucides (1g = 4kcal). La différence est que les glucides sont plus rapidement et facilement mobilisables. C'est pourquoi on les recommande pour la perte de poids sous forme de régime hyper-protéiné médicalisé. Mais leur consommation en excès est néfaste. Un sédentaire aura besoin de 0,8 g/kg de poids de corps, un athlète (ou une personne désirent perdre du poids) de, 1,5 g/kg de poids de corps et il faudra 2 g/kg de poids de corps à un sportif pour tenir des entraînements intenses de musculation, voire 3 pour un culturiste professionnel mais avec des risques certains pour ses reins qui ne pourront fonctionner normalement à cette dose.

Responsable de la construction tout au long de la vie, avec l'âge et la baisse des enzymes qui les éliminent ou les réparent, elles subissent un stress oxydatif, se dégradent et s'accumulent dans les cellules et participent à notre vieillissement. Il faut donc, même âgé, continuer à manger de la viande ou du poisson.

Les protéines sont notre mémoire biologique.

Nos mémoires, notre vécu et nos schémas répétitifs sont inscrits au plus intime de notre corps, dans nos cellules qui les "expriment" dans leur langage moléculaire que sont les

protéines. L'ensemble des protéines du génome d'une cellule, d'un tissu ou d'un organe donné dans des conditions données, constituent le protéome. Toutes les protéines du protéome sont des ambassadrices, des sentinelles, des messagères. Elles témoignent de notre patrimoine génétique mais également de nos acquis. Chaque fois que nos cellules soumises à des stress physiques et/ou psychiques souffrent, elles envoient des messages de souffrance à travers notre organisme par le biais de la synthèse protéique vers d'autres cellules aptes à réagir à la situation. Cette transmission inter-cellulaire peut être immédiate, (c'est la maladie), ou différée.

Notre protéome est donc la mémoire biologique de notre condition humaine. Si, à la suite d'un changement alimentaire, d'un nouveau trouble physique ou psychique, d'une maladie récurrente, l'information peut être restituée, alors la maladie se déclenche.

Ces mémoires biologiques décodées pourraient donc révéler les traces d'agressions passées susceptibles de faire le lit de nouveaux troubles de la santé et permettre de rechercher les indices d'une maladie présente ou en préparation. Les protéomes et leurs protéines sont comme des machines dynamiques dont les dysfonctions révèlent les maladies. En fait, ce sont comme nos boîtes noires. Patience, la médecine commence à peine à savoir les déchiffrer.