

# Gestion du pic insulinique

Comme nous l'avons vu dans le tuto sur l'index glycémique, l'insuline est une hormone hypoglycémisante sécrétée par le pancréas. Elle sert à réguler le taux de glucose dans le sang. Par ailleurs, il faut également avoir connaissance de son action anabolisante.

Cette deuxième vertu n'est pas négligeable dans votre planification et dans l'optimisation de vos résultats.



Je m'explique:

L'objectif est de contrôler votre glycémie car elle est directement liée à votre sécrétion insulinique. Comme vous l'avez compris suite à notre explication sur le tuto dédié à l'index glycémique, vous êtes en mesure de réguler et maîtriser vos réserves, autrement dit la construction de tissu adipeux (masse grasse), en maîtrisant vos apports glucidiques tout en utilisant le fameux IG de vos aliments.

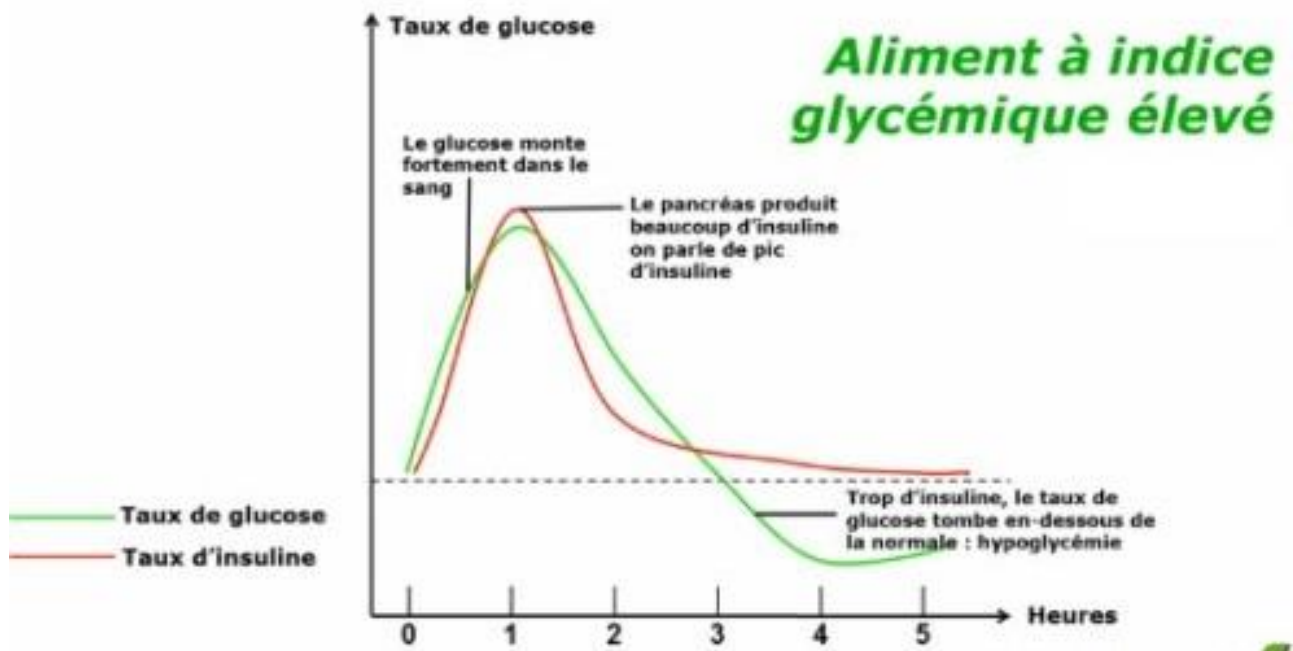
*Maintenant, nous allons voir comment utiliser le processus inverse afin d'optimiser votre prise de masse musculaire.*

*Attention, il faut bien entendre que pour une bonne maîtrise de cette technique, il faut respecter un bon timing au niveau de l'ingestion de glucide/protéine, et que ce soit en corr elation direct avec votre planification.*

*En étant plus pragmatique:*

*Nous allons ici voir comment utiliser et contrôler sa sécrétion d'insuline afin de l'utiliser comme anabolisant.*

*Vous devez pour cela prendre connaissance de la courbe insulinique où l'on pourra observer un point culminant du taux d'insuline dans le sang, on le nommera le « pic insulinique ».*  
* videmment, en correspondance direct avec la courbe de glucose dans le sang.*



*Ensuite, vous devrez mettre à profit cette technique pendant et seulement pendant vos entraînements.*

*Vous allez, pour cela, à la fin de votre séance de musculation, saturer le foie ainsi que les muscles en glycogène, par un apport conséquent en sucre, ce qui va automatiquement augmenter la sécrétion d'insuline du fait de l'augmentation rapide du taux de sucre dans le sang.*

*Nous allons donc ainsi créer un pic d'insuline (alors que nous avons vu plus haut, que cela favorisait le stockage du gras).*

*Néanmoins, en post entraînement immédiat, le glucose sera utilisé pour synthétiser des protéines et non pour favoriser le gras.*

*C'est à dire que si vous ingérez des aliments à 9g haut immédiatement après votre training, (dates, figues, miel... Attention pas de sucre raffiné tel que le chocolat ou les gâteaux), vous serez sur votre pic insulinique dans l'heure qui suit (le pic environs 20 à 30 min après l'ingestion de sucre rapide). Autrement dit vous aurez une hormone anabolisante prête pour recevoir votre protéine.*

*La whey est d'ailleurs un complément très intéressant dans le sens où c'est une protéine à assimilation rapide, ainsi que toutes les acides aminés telles que les BCAA, la glutamine etc...*

## Synthèse:

- Séance d'entraînement (prise de masse)
- Fin de séance: ingestion immédiate de bon sucre rapide
- 20/30 min après (le temps d'une bonne douche) ingestion de protéine et acide aminé
- bonne hydratation et repos

Vous et prêt  alors bonne séance 





只願你平安  
雅德

Il est redoubt une chose.  
Il n'est jamais trop tard  
pour ce que tu as envie  
L'espère que tu verras  
ceux qui te accuseront.  
Il n'est jamais résolu.