

SPEEDULINE

L'alimentation au service de la santé et de la performance

Le corps humain est une machine très complexe et très sensible. D'une incroyable robustesse, grâce à sa faculté d'adaptation, et d'une grande fragilité dès que le moindre grain de sable se glisse dans un rouage.

Si le principe de fonctionnement est très simple, le mode de fonctionnement est d'une extrême complexité. Si nous le comparons à un véhicule :

- Pour une utilisation journalière : avec du carburant et un petit entretien, le véhicule fera sa vie dans le cadre de l'utilisation pour laquelle il a été conçu.
- Pour une voiture de compétition, elle devra être conçue en fonction de son utilisation : Rallye, course de côte, tout terrain, circuit de vitesse, endurance ou F1 ; pour gagner tout doit être optimisé, le moindre petit accessoire et réglage compte.

Dans les deux cas elles ont besoin de carburants qui sans être identiques sont fondamentalement les mêmes.

Contrairement aux sports mécaniques, le corps humain est plus ou moins bien conçu pour l'usage que l'on veut en faire, et c'est son adaptabilité qui permet de modifier les paramètres de sa performance. Si certaines qualités sont innées, tout peut être modifié avec plus ou moins de succès. La particularité de l'organisme est de savoir se gérer tout seul. Il absorbe, stocke, transforme, déstocke en fonction de ses besoins.

Pour faire de son corps une machine à gagner, les paramètres que l'on doit modifier, sont différents pour chaque individu et chaque discipline, mais il y a une constante : le métabolisme est directement lié à l'alimentation. Chaque organe, pour remplir sa fonction, a des besoins que seule une alimentation bien adaptée peut lui apporter en quantité et qualité. Les composants alimentaires ont pour caractéristique d'améliorer la fonction de certains organes donc, de certains mécanismes ; adaptons les apports en fonction des effets que l'on veut obtenir !

Chaque individu ayant des besoins différents, il est hors de question de proposer des apports nutritionnels standards. Je me bornerai donc à rester dans le domaine que je me suis fixé : **vous apporter une information sur les produits que je propose.**

La spiruline

Une bonne spiruline, est l'aliment indispensable au sportif : le plus riche et le plus complet que l'on puisse trouver dans la nature ; ses composants sont en proportions équilibrées et agissent en synergie, ce qui explique leur incroyable biodisponibilité.

Il faut insister sur la notion de bonne spiruline, car il existe différentes souches, différents modes de séchage. Ce n'est pas le lieu dans lequel vous allez l'acheter qui est la garantie de sa qualité, ni sa marque, même si elle est très connue.

Quelques dix mille tonnes de spiruline ont été produites dans le monde en 2008 ; douze tonnes doit être la production des 45 producteurs professionnels Français.

Les spirulines du commerce sont en général de bons compléments alimentaires (souche *Spirulina Pacifica*, *Spirulina Maxima*, complémentées ou non en vitamines et minéraux) ; mais les quantités produites exigent un séchage par atomisation, qui soumet le produit à des températures voisines de 200 degrés qui grillent certains composants et qui lui font perdre sa qualité hydrophile.

Si vous êtes exigeant, orientez-vous vers une spiruline française, souche *Arthrospira* ou *Spirulina Platensis*, ayant un suivi bactériologique, une analyse des métaux lourds, et l'assurance d'être séchée à basse température c'est-à-dire à moins de 50 degrés. Consommez-la en paillettes, brutes de séchage, ou en comprimés ; mais dans ce cas, faites-vous certifier que les comprimés sont fabriqués sans additifs, simplement par pression.

QUE TA NOURRITURE SOIT TA MEDECINE ! (Hippocrate)

Une cuillère à soupe de spiruline contient autant de protéines biodisponibles que 100 grammes de steak ; mais aussi autant de fer et de vitamine B12, de calcium qu'un verre de lait ; de bêta carotène que 5 carottes ; de vitamine E que 2 cuillères à soupe de germe de blé cru ; de potassium qu'un bol de riz

LE NUTRIMENT IDEAL DU SPORTIF, POUR LA PRÉPARATION ET LA RÉCUPÉRATION

- Les protéines de la spiruline sont biologiquement complètes : huit acides aminés essentiels, et dix non essentiels, en bonne proportion, directement assimilables, dont les fameuses BCAA'S : acides aminés recherchés pour la prise de muscle : leucine, isoleucine, valine.
- Le FER chélaté, est extraordinairement biodisponible. Son atome est déjà pris en tenaille entre deux molécules d'acides aminés. L'avantage sur celui de la viande : il ne s'accompagne pas de purines ni de graisses.
- La vitamine B9 participe à l'anabolisme musculaire, indispensable pour la fixation du fer.
- Les vitamines B1, B6, B12, indispensables pour leur rôle dans la préparation et la récupération. Ces vitamines du groupe B participent à la réparation des muscles et des tendons.
- Les vitamines D, E, et leur action dans la régulation du calcium et la lutte contre le stress cellulaire. Le bêta carotène ou provitamine A, qui se transforme en vitamine A sous l'influence d'un coenzyme présent dans la spiruline, éliminant tout risque de surdosage.

- Les minéraux et les oligoéléments : bore, cuivre, magnésium, manganèse, sélénium, zinc etc. que la spiruline a la faculté de chélater, les rendant ainsi particulièrement bio disponibles.
- Les glucides peuvent représenter jusqu'à 25 % du poids sec, dont le glycogène, glucosane aminé et rhamnosane aminé, (que l'organisme peut convertir instantanément en énergie) et dont le meso-inositol phosphate, source de phosphore organique....
- Les Acides gras oméga 3 et 6 et acide gamma-linolénique précurseur de médiateur chimique des réactions inflammatoires et immunitaires. L'acide dihomogammalinolénique que l'on ne trouve ailleurs que dans le lait maternel, est un régulateur cellulaire (prix NOBEL de médecine 1982).
- Les polysaccharides sulfatés aux propriétés anticoagulantes, immunostimulantes et antivirales.
- Les enzymes et coenzymes indispensables pour certains métabolismes, les anti oxydants dont le super oxyde trans dismutase (S O D) véritable aspirateur à radicaux libres et la fameuse PHYCOCYANINE (+ ou - 15% du poids sec) qui est à la fois le stimulant de la synthèse des globules rouges, globules blancs, du système immunitaire, anti-oxydant, anti-allergique, anti-inflammatoire naturel, deux fois plus efficace que les inhibiteurs de cox2, de nouvelle génération. La structure moléculaire de cet enzyme pigment, est quasi identique à l'érythropoïétine cœur de l'hémoglobine sanguine. Il s'agit dans ce cas d'un phénomène parfaitement naturel, qui permet à l'organisme d'accumuler des réserves d'oxygène au sein des globules rouges, même dans les efforts intenses, induisant un fonctionnement plus confortable.

Tout sportif en phase de préparation ou de compétition sera soumis à un effort intense et prolongé qui peut être un risque de surcharge et de casse. Pour ces moments il faut être parfaitement vigilant sur les apports nutritionnels en quantité et en qualité. La spiruline permet d'optimiser les capacités physiologiques en limitant les dépenses énergétiques.

Il est évident que le dosage et la progression dans l'entraînement, est une des premières règles, mais l'apport nutritionnel limitera les effets délétères de l'accumulation des métabolites, et en premier, des lactates, propres à la contraction du bloc muscles et ligaments, et de son cortège de désagréments : crampes et courbatures.

L'action conjointe des oligoéléments et des macroéléments, minéraux et enzymes naturel de la spiruline, aide à l'absorption des lactates dans le foie (cycle de Kreps), par la stimulation de l'enzyme lactate déshydrogénase, transformant ainsi les déchets limitants de l'exercice en aliment hautement énergétique. Une molécule d'acide lactique restitue 34 ATP (Adénosine triphosphate).

Il en est de même pour les autres processus métaboliques, limitant les taux de CPK et de LDH.

La prise de masse musculaire est facilitée par la quantité importante des fameux acides aminés : leucine, isoleucine, valine, accompagnés du matériel vitamines, enzymes, oligoéléments, minéraux, qui participent à l'anabolisme musculaire et à la réduction du panicule adipeux.

D'une façon générale la prise de spiruline n'est pas limitée en quantité, (à partir du moment où l'organisme a été habitué), aucune contre indication n'est connue. Si la dose de 4 ou 5 gr par jour est préconisée d'une façon générale, elle peut sans inconvénient être multipliée par 2 ou par 3 et même davantage en cas de besoin. Une cuillère à soupe = 4 à 5 gr.

Il est cependant recommandé de faire des tests pendant les entraînements. Tous les sportifs sont différents et l'utilisation de la spiruline s'approprie afin d'en tirer le meilleur parti.

Je conseille à un sportif qui a déjà une solide expérience de ne pas changer ses habitudes alimentaires, mais simplement de prendre la spiruline en complément. Je conseille aussi, pendant les entraînements, de varier les quantités et en prendre jusqu'à 10 ou 15 gr par jour pour juger des effets. Il est très intéressant d'en prendre AVANT l'effort (5 gr), PENDANT l'effort (4 à 5 gr en solution dans un litre d'eau pour en faire un mélange isotonique), 4 à 5 gr en RECUPERATION, éventuellement en solution dans l'eau, car il est souvent difficile de s'alimenter après un effort intense ; l'apport de protéines, le plus rapidement possible, permet une reconstitution des réserves et diminue le temps de récupération. En fonction des résultats, on adaptera ce protocole en compétition. Il est évident que la variété de l'alimentation sera un point fort de la performance. Je préconise également la consommation simultanée de fèves de cacao crues, de Goji, de graines de chanvre.

Rendez-vous sur mon site : www.speeduline.fr