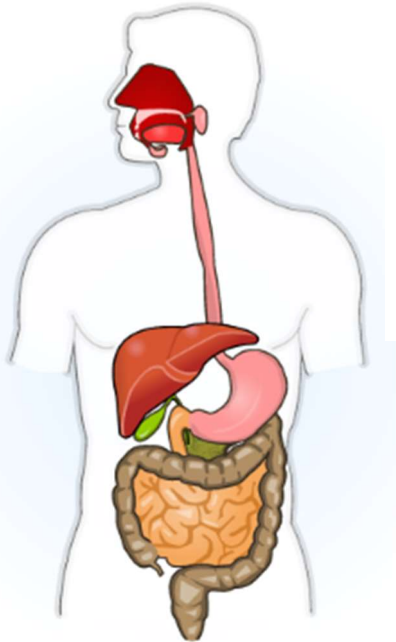


Mécanismes physiologiques

D'où le muscle tire-t-il son énergie ?



Les aliments ingérés sont **digérés** le long du tube digestif
transformés en nutriments (*glucose, acides gras, acides aminés, vitamines, minéraux*)
absorbés dans le sang au niveau de l'intestin grêle

Les nutriments rejoignent le foie où ils subissent diverses réactions chimiques
sont distribués aux cellules du corps pour leur fournir de **l'énergie** nécessaire au fonctionnement des organes

- **Le glucose** et **les acides gras** sont utilisés comme substrats énergétiques pour le fonctionnement des muscles et pour toutes les réactions métaboliques.
- **Les acides aminés** ne sont pas stockés mais utilisés pour la synthèse des protéines dans les différents tissus.

Avant un effort sportif

Une alimentation un peu plus riche en glucides (féculents)

2 jours avant une compétition ou un stage intensif permet le stockage des glucides (=énergie) sous forme de :

- Glycogène dans les muscles et le foie
- Triglycérides dans les muscles et le tissu adipeux.

Pendant un effort sportif

Le glucose sanguin est un carburant important pour le travail musculaire : il est produit à partir des réserves de glycogène essentiellement.

Une hypoglycémie/fatigue peuvent être empêchées par l'ingestion régulière d'aliments glucidiques : cela permet de limiter les protéines musculaires comme fourniture d'énergie

Après un effort sportif

Un repas équilibré permet de reconstituer les réserves de glycogène musculaire.