

### **Aliments pour bien nourrir vos muscles**

Comment nourrir ses muscles ? Vaste question aux réponses complexes pour les profanes. De l'ananas au poivron rouge en passant par les anchois et la viande de chevreuil, voici une trentaine d'aliments aux intérêts certains pour développer vos muscles :

1. L'ananas : Bourré de bromélaïne, une enzyme qui digère les protéines, l'ananas est aussi très efficace pour réduire les inflammations des tissus et des muscles. C'est donc un encas idéal après une session de musculation.
2. Les graines de tournesol : En plus d'être une très bonne source de protéines, ces graines sont pleines de nutriments bons pour vos biscotos, tels que la vitamine E, un antioxydant qui peut empêcher les dommages des radicaux libres entraînés par l'exercice. Vous avez un petit creux ? Mangez-en une poignée.
3. Les maquereaux : Les Oméga 3 sont bons pour les muscles, surtout quand ils sont issus des graisses de poisson. Ils réduisent l'effondrement des protéines causé par l'exercice. Pour construire du muscle il faut stocker de nouvelles protéines plus rapidement que votre corps ne les brûle. Le maquereau est un des poissons les plus riches en Oméga 3.
4. L'huile d'olive : L'huile d'olive, c'est de la vie liquide ! La graisse monosaturée qu'elle contient stoppe l'effondrement des tissus des muscles et peut aussi protéger vos articulations. Justement tout ce dont vous avez besoin après votre entraînement !
5. Le soja : Rien à voir avec les pousses de haricots Mungo, qu'on appelle par erreur « pousses de soja », le vrai soja est une des meilleures sources de protéines végétales. Pauvre en graisse, il contient tous les acides aminés essentiels au développement des muscles.
6. La viande de chevreuil : La viande maigre de nos amis à quatre pattes est riche en protéines et en vitamines B12 sans lesquelles votre corps ne peut utiliser les protéines correctement. Achetez-la tranchée pour en faire des burgers, à moins que vous ne préfériez aller dans le bois le plus proche pour chasser le chevreuil à mains nues... Heu, en fait, non.
7. Le café : Le chemin le plus rapide vers le pays de « plus de muscles » (et incidemment vers les toilettes) est l'expresso. Selon une étude de l'université de Géorgie, la caféine améliore l'endurance en soulageant les douleurs musculaires. Résultat : vous pouvez vous entraîner plus longtemps !
8. Les œufs : En plus de contenir tous les acides aminés essentiels à la construction et à la réparation des muscles, les jaunes d'œufs sont riches en vitamines D nécessaires à la bonne santé des tissus musculaires. De parfaits champions du petit-déj' !
9. Le bœuf bio nourri à l'herbe : Rien n'est meilleur pour les muscles que les protéines de bœuf ! Riche en créatine, le bœuf accroît la masse musculaire, réduit les graisses et améliore l'endurance. Assurez-vous de bien acheter de la viande nourrie à l'herbe, plus riche en acide linoléique que celle des ruminants nourris au foin.
10. Le brocoli : Ne faites pas la grimace : ces petits bonzaïs sont pleins de vitamines C ! Une étude américaine a montré que de fortes doses de vitamines C avant et après un exercice physique réduisaient les douleurs musculaires. Faites-les à la vapeur...
11. Le curcuma : Des chercheurs de l'université d'Atlanta ont découvert que le curcuma activait la croissance des cellules, ce qui facilite la réparation et le développement des muscles après une blessure.
12. Le lait entier bio : Un verre de lait entier est riche en acides linoléiques, ce qui fait fondre les graisses et conserve les muscles, selon une étude du Journal of Nutrition. Laissez donc le lait écrémé à votre copine...
13. Le gingembre : Pour prévenir les raideurs, assaisonnez vos repas avec ce réducteur d'inflammation. Une étude du Journal of Medicinal Food a découvert que le gingembre est plus efficace pour soulager les douleurs musculaires que l'aspirine.
14. Les anchois : Soit on les aime, soit on les déteste. Une chose est sûre, ils sont remplis d'Oméga 3. Qui plus est, en coller un sous le bureau de votre boss procure un sentiment d'allégresse, ce qui a des vertus antidépressives indéniables quoi que temporaires...
15. Le cresson : Cette super nourriture est bourrée de fer, ce qui réduit la fatigue musculaire causée par des exercices intenses. Le cresson est aussi riche en vitamines C. Pour vivre dangereusement : mélangez-le à d'autres feuilles de salade...
16. Le quinoa : Oubliez les féculents standards, optez pour le quinoa. Cette graine originaire du Pérou est une des rares sources végétales de protéines complètes. En d'autres termes, elle

- contient tous les acides aminés nécessaires au corps sans la graisse des protéines animales. Cela n'a pas tellement de goût mais hé, on ne peut pas tout avoir !
17. Le kiwi : La vitamine C est impliquée dans la formation du collagène qui participe à garder vos muscles et vos articulations forts et sains. Un kiwi de taille normale contient quelque 74 mg de cette vitamine surpuissante.
  18. Le poivron rouge : Les poivrons sont riches en vitamines C, un antioxydant puissant qui participe à la guérison des muscles en empêchant les dommages des radicaux libres. Les poivrons rouges contiennent 60 % de vitamines C de plus que les verts.
  19. Le tahiné : Cette crème de graines de sésame est blindée de zinc, un minéral qui joue un rôle dans la croissance des cellules ainsi que dans la synthèse de l'ADN et des protéines. Sur des toasts à la place du beurre le matin, c'est parfait. Bon, ça colle un peu aux dents.
  20. La dinde : L'oiseau des fêtes contient de la glutamine, un acide aminé qu'on trouve dans les tissus musculaires. La glutamine facilite la synthèse des protéines, et donc accroît la masse musculaire. N'oubliez pas d'arroser la dinde pendant la cuisson ou vous risquez d'être encore en train de mâcher à Pâques.
  21. Le yaourt aux probiotiques : Les probiotiques accroissent le nombre de bonnes bactéries dans les intestins. C'est bon pour la digestion des protéines tout comme pour l'absorption d'autres nutriments importants pour les muscles.
  22. La ricotta : Ce fromage, ami de la pizza, est fabriqué à base de protéines de petit-lait, un aliment riche en acides aminés qui boostent la croissance des muscles. Ajoutez-le aux œufs brouillés pour une omelette, utilisez-le à la place du beurre sur les tartines du matin, ou encore mixez-en un peu avec des fruits frais.
  23. La papaye : Ce fruit juteux contient de la papaïne, qui permet de réduire les protéines en composants facilement assimilables. Servir en dés saupoudrés de gingembre et arrosés de citron vert.
  24. La spiruline : Cette algue verte est blindée de nutriments ! Composée à 65 % de protéines, c'est aussi une source de bêta-carotène, antioxydant important pour la récupération des muscles après l'effort. Ajoutez-en à votre jus de fruits frais le matin. Boire de l'eau de mare n'est pas tout à fait la même chose, eh non...
  25. Le beurre d'amandes : Le beurre d'amandes ajoute un punch protéinique à la nourriture. Très riche en magnésium, cet aliment aide les muscles à se contracter. C'est très bon avec les salades ou encore en tartine sur le corps d'une femme...
  26. L'eau : Les muscles sont composés à 80 % d'eau. Les garder hydratés joue donc un rôle clé dans leur développement. Même un taux de déshydratation minime peut entraver de manière significative vos performances et la récupération.
  27. Le concombre : La peau du concombre contient de la silice, un composant essentiel pour avoir des tissus musculaires sains.
  28. Les épinards : Vos muscles ont besoin de verdure, et notamment d'épinards, source d'octocosanol. Cette substance augmente la force musculaire et l'endurance. Les épinards sont aussi riches en vitamines E, un antioxydant puissant.
  29. Le jus de cerise : Une étude du British Journal of sport Medicine a constaté que le jus de cerise réduisait les douleurs musculaires et les dommages causés par des exercices prolongés. L'étude a aussi mis en lumière une amélioration de la force musculaire chez les personnes qui buvaient du jus de cerise.
  30. Les germes de blé : Ce germe n'est pas un virus mais un aliment très riche. Grâce à sa haute teneur en chrome, il améliore l'absorption des glucides par les cellules des muscles. Résultat : de l'énergie supplémentaire pour être au top pendant votre séance. Le germe de blé est aussi riche en arginine, un acide aminé nécessaire à la production de monoxyde d'azote qui augmente la circulation de sang dans les muscles.

#### **Liens intéressants :**

<http://www.medecinedusportconseils.com/2009/11/08/prendre-du-muscle-pourquoi-quel-interet-%C2%AB-ca-sert-a-quoi-%C2%BB-et-%E2%80%A6-attention%E2%80%A6-danger-potentiel/>

<http://entrainement-sportif.fr/alimentation-musculation.htm>