

Du repas à l'énergie musculaire : comment le corps transforme tes aliments

Tes aliments deviennent ton carburant !



"Quand tu manges, tes aliments ne s'arrêtent pas dans ton assiette. Ils deviennent de l'énergie, du carburant pour tes muscles et ton cerveau."

Découvre comment la digestion, l'oxydation et l'insuline transforment ce que tu manges en performance"

Digestion & Absorption

🍴 Glucides → 🧬 glucose → 🩸 glycogène
🍴 Protéines → 🧬 acides aminés → 🩸 muscles
🍴 Lipides → 🧬 acides gras → 🩸 chylomicrons

Temps d'absorption moyen :

Glucides rapides : 30-60 min

Glucides complexes : 2-3 h

Protéines : 2-4 h

Lipides : 4-6 h

Transport & Stockage

🚚 Transport sanguin 🩸

Insuline → stockage (glycogène, graisse)

Glucagon → libération (glucose sanguin)

Stockage : glycogène, graisse, acides aminés flux sanguin

Oxydation & Thermogénèse

⚡ Mitochondrie

TEF : Prot 20-30% | Gluc 5-10% | Lip 0-3%

Cela signifie que les protéines « coûtent » plus d'énergie à digérer et métaboliser.

Énergie pour les muscles

💪 Effort intense = glucose

🏃♂️ Endurance = lipides >1h d'effort

Récup = glucides + protéines

Fenêtre métabolique favorable (0-2h) → resynthèse du glycogène + réparation musculaire.

glucides rapides + protéines
= meilleure récupération.

effet thermique des aliments

Le **TEF** veut dire **Thermic Effect of Food** (= effet thermique des aliments).

☞ C'est l'énergie que ton corps dépense rien qu'en digérant et en assimilant ce que tu manges.

En gros, manger ne sert pas seulement à apporter de l'énergie : ça en consomme aussi !

EFFET THERMIQUE DES ALIMENTS

20-30 %
qui "partent
en chaleur"



Protéines

5-10 %



Glucides

0-3 %



Lipides

↓
Énergie utilisable



Exemple simple :



Quand tu manges une assiette de pâtes, ton corps doit les **casser en petits morceaux**, transformer l'**amidon** en **glucose**, puis stocker/redistribuer → ça brûle des calories

⚡ L'oxydation, c'est quoi ?

Imagine que ton corps est comme une voiture.

Pour avancer, la voiture a besoin d'essence.

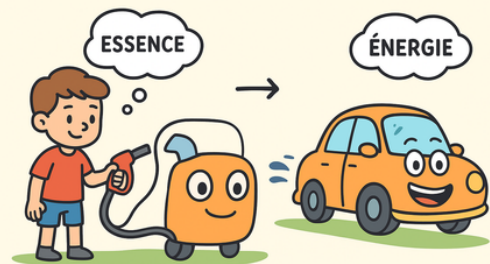
Toi, ton corps a besoin d'énergie.



Pourquoi c'est important ?

Parce que sans oxydation, tu n'aurais aucune énergie pour courir, penser, bouger ou même respirer.

L'OXYDATION, C'EST QUOI ?



c'est le moment où ton corps brûle ce carburant avec de l'air (oxygène) pour fabriquer de l'énergie (ATP)



L'insuline = une clé

Ton pancréas fabrique une hormone :

l'insuline.

Son rôle, c'est comme une clé qui ouvre la porte des cellules (muscles, foie, graisses).

- utilisé tout de suite comme énergie ⚡,
- ou stocké sous forme de glycogène (réserve),
- ou, si vraiment il y en a trop, transformé en graisse

L'INSULINE c'est une clé

