

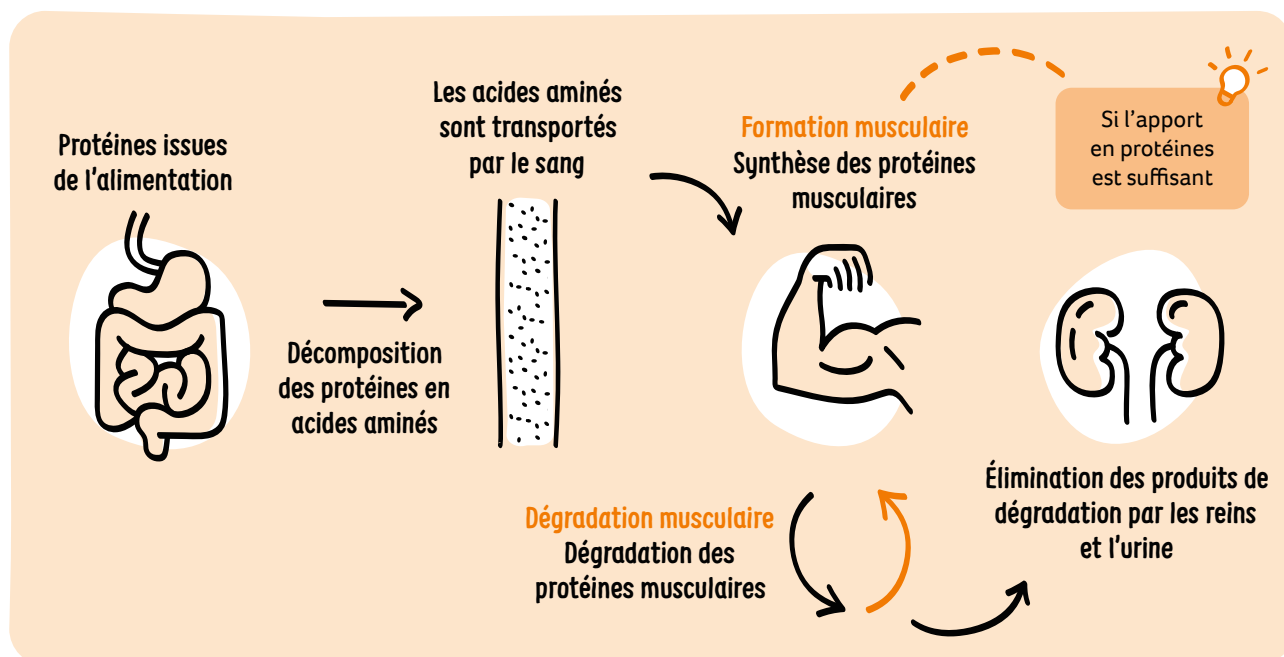


Métabolisme musculaire: un équilibre constant

Nos muscles se renouvellent sans cesse; cela veut dire que les protéines anciennes ou endommagées qui se trouvent dans les muscles sont dégradées et remplacées par de nouvelles. Ce processus se déroule en continu et est important pour que les muscles restent sains, résistants et performants. Il existe deux processus: la dégradation des protéines musculaires et la formation de nouvelles (synthèse protéique musculaire). En temps normal, ces deux processus sont en équilibre.

Pour développer sa masse musculaire, notre corps a besoin des protéines contenues dans les aliments. Au cours de la digestion, les protéines sont décomposées en éléments de base, les acides aminés, qui sont acheminés par le sang vers les muscles, où ils sont utilisés pour la synthèse de nouvelles protéines musculaires. Parallèlement, la dégradation musculaire entraîne la libération d'acides aminés. Les acides aminés non utilisés sont éliminés par les reins, tandis que les autres servent à la synthèse de nouvelles protéines musculaires.

Comment fonctionne notre métabolisme musculaire?



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet
swissmilk.ch/muscles

swissmilk