

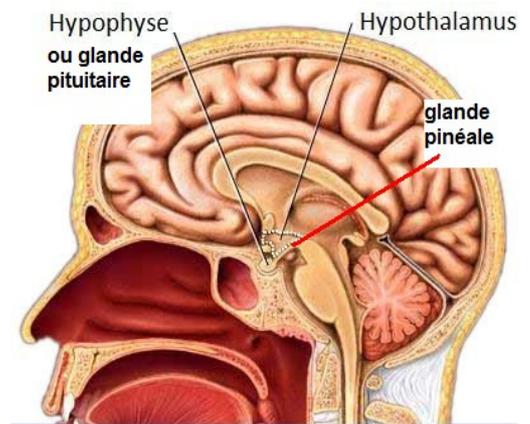
IGF-1

ou insuline facteur de croissance

Références :

<https://fr.wikipedia.org/>

<http://www.hgh-usa.com/index.htm>



▣ **La hGH (hormone humaine de croissance)** est également connue sous le nom de somatotrophine, somatotropine ou hormone somatotrope (qui intervient dans le développement du soma et favorise la croissance du corps (opposé à gonadotrope). La glande pituitaire ou hypophyse, qui fabrique l'hormone de croissance, est située à la base du cerveau. La hGH est l'une des nombreuses hormones endocrines qu'elle libère (comme l'œstrogène, la progestérone, la testostérone, la mélatonine et la DHEA). La hGH est l'hormone la plus abondante sécrétée par la glande pituitaire.

▣ **Effets : Chez l'adulte, cette hormone a un rôle important dans le métabolisme (favorise la synthèse des protéines, aide à brûler les graisses, diminue la fragilité des os, etc).** La hGH est rapidement convertie par le foie en puissant métabolite de croissance : l'insuline facteur de croissance type 1 (IGF-1) qui produit la plupart des effets liés à l'hormone de croissance. L'IGF-1 favorise le transfert de glucose à travers les membranes des cellules. La demande en glucose des cellules stimule la dégradation du glycogène et des triglycérides (graisse corporelle) en source d'énergie secondaire et tertiaire. C'est le processus qui provoque le brûlage des graisses (déstockage) et la constitution de muscle durant les exercices physiques.

L'IGF-1 est mesurée dans le sang pour déterminer le niveau de la sécrétion d'hGH.

La consommation de produits laitiers augmente anormalement le taux d'IGF-1 donc d'hGH. Un taux anormalement élevé d'IGF-1 peut accélérer le développement de cancers latents et empêcher les défenses cellulaires de supprimer des cellules précancéreuses.

Certaines situations inflammatoires chroniques peuvent conduire à une diminution des IGF-1, malgré une production d'hormones de croissance.

▣ **Production** : L'hormone de croissance est principalement libérée en quatre jets principaux, ou "impulsions", chez les jeunes hommes, alors que les jeunes femmes montrent des impulsions plus fréquentes qui représentent collectivement 50% de plus de sécrétion. La majeure partie de la sécrétion de la hGH quotidienne (90%) se produit la nuit après l'endormissement (lors des phases de sommeil lent profond) et le reste est libérée dans de plus petites impulsions pendant le jour, qui sont souvent déterminés par l'exercice physique, le stress et les habitudes alimentaires. La hGH peut être libérée environ 12 fois pendant une période de 24 heures.

La hGH est produite à une cadence maximum pendant l'adolescence lors de la croissance. La sécrétion quotidienne d'hormone de croissance diminue avec l'âge pour atteindre vers 60 ans moins de 25% du taux sécrété à l'âge de 20 ans. La hGH diminue d'environ 14% chaque décennie jusqu'à un point où certaines personnes âgées ne libèrent plus aucune hGH discernable.

Facteurs influençant la hGH : L'exercice physique, un régime approprié, le jeûne stimulent la sécrétion de l'hormone de croissance

▣ **L'exercice physique intense** et soutenu augmente la quantité et le nombre d'impulsions de libération de la hGH. Intense est le mot clé ici ; la petite course à pied (jogging) ne sera pas efficace.

▣ **Un régime correct, le contrôle diététique** aident à surmonter l'excès d'insuline afin de favoriser la sécrétion de glucagon et d'hormones de croissance : préférer les aliments à faible IG (indice glycémique) ayant un temps long de vidange gastrique ; réduire le volume du bol alimentaire.

L'hypoglycémie, le jeûne augmentent la fréquence pulsative et la quantité de hGH sécrétées.

Trop manger stimule l'insuline et s'oppose à la libération de hGH.

À long terme, un régime alimentaire inadéquat peut interférer sur la libération de la hGH et la formation de IGF-1 appropriée. L'obésité diminue la sécrétion pulsative de la hGH, et cause également sa dégradation accélérée par le corps.

▣ **le jeûne en soirée et le jeûne nocturne** pour le contrôle et la régulation de l'insuline :

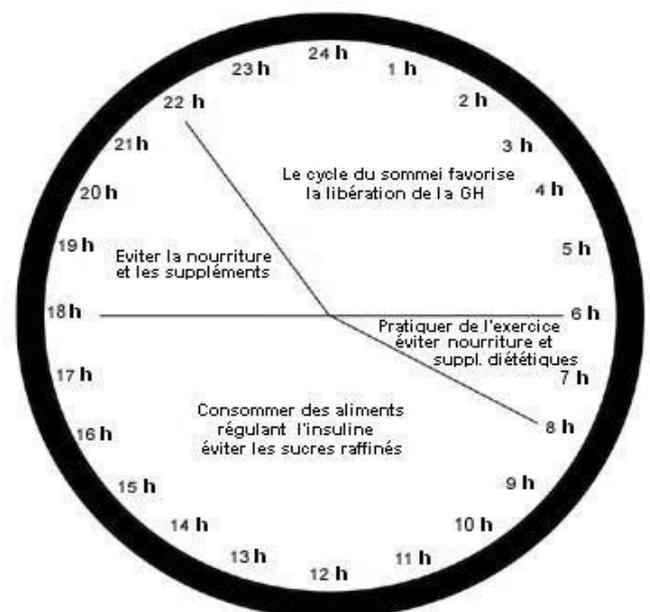
L'hypoglycémie, ou faible taux de sucre dans le sang, a tendance à se produire la nuit tout simplement parce qu'on ne mange pas lorsque l'on dort. Quand le taux de glucose dans le sang chute, le glucagon et l'adrénaline sont libérées comme source secondaire d'énergie. En tant qu'hormones stimulantes, cette libération la nuit peut provoquer des conséquences variées, allant d'un sommeil plus léger et moins efficace, à des suees nocturnes et de l'insomnie.

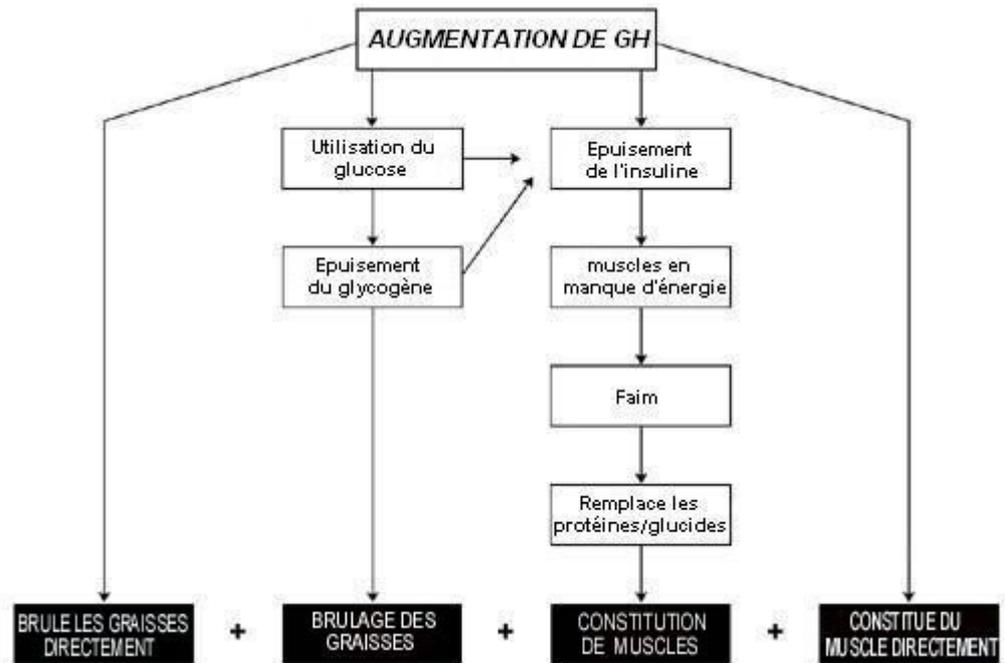
- Comme le niveau d'hormone de croissance augmente significativement lorsque le niveau d'insuline est bas, environ 4 heures après un repas. C'est à ce moment que le potentiel "brûle graisse-destockage" de la hGH tend à atteindre son pic de la journée,
- comme la plus grande quantité de hGH est libérée lors des premières heures de sommeil,
—> par conséquent nos habitudes alimentaires

du soir sont cruciales pour maximiser cette sécrétion nocturne : en évitant de prendre de la nourriture 4 heures avant d'aller se coucher **nous pouvons améliorer la sécrétion circadienne de l'hormone de croissance** et son potentiel "brûle graisse-déstockage".

Les exercices physiques pour la santé cardiovasculaire et contre la prise de poids devraient donc être pratiqués durant cette période de jeûne nocturne. Il est conseillé de pratiquer des exercices intensifs sans prendre de glucose auparavant, ce qui accélère le processus de brûlage des graisses (donc avant le petit-déjeuner). L'expression « petit-déjeuner » rappelle bien que la nuit devrait être l'occasion d'un jeûne d'au moins 12 heures...

▣ **Supplémentation** : Toutefois, les aléas de la vie moderne et la pauvreté de l'alimentation industrielle ne permettent pas toujours de contrôler tous ces facteurs. Aussi une autre solution peut-elle être de se supplémenter directement en acides aminés sécrétagogues de la hGH, c'est-à-dire augmentant naturellement la sécrétion de cette hormone par la glande hypophyse.





Les études montrent qu'il y a des exercices spécifiques qui sont particulièrement efficaces pour stimuler la sécrétion de la hGH. Il est important de souligner que tout exercice physique permet d'améliorer les effets de l'hormone de croissance. Les exercices suivants sont pratiqués spécifiquement pour accroître la sécrétion de hGH et ont une efficacité, la plupart du temps, proportionnelle à l'intensité de l'exercice.

EXERCICE	INTENSITE	SECRETION DE hGH
Course (femmes)	Forte	266% d'augmentation lors des creux habituels de sécrétion 75% d'augmentation de la sécrétion quotidienne
Course (hommes)	Modérée	0% à modérée
Vélo d'appartement (2 sexes)	Forte	166% d'augmentation
Vélo d'appartement (2 sexes)	Modérée	166% d'augmentation
Lever de poids (2 sexes)	85% de MLC *	400% d'augmentation
Lever de poids (2 sexes)	70% de MLC *	300% d'augmentation
Lever de poids (2 sexes)	Modérée à forte	Augmentation immédiate et soutenue
Tapis de course (2 sexes)	Forte	Impulsion accrue de hGH

*MLC = Maximal Lift Capacity (capacité maximale de levage), poids maximum pouvant être levé en une seule fois.

Tous les exercices de lever de poids favorisent la sécrétion de hGH, mais ceux qui impliquent la mise en action des groupes de muscles majeurs et de haute résistance tendent à être les plus efficaces. Appliquer un effort maximum lors de la répétition de quelques mouvements tels que accroupissement, lever, pousser etc...optimisera vos résultats. En outre, allez jusqu'à la capacité maximale de levage pour chacun de ces exercices environ une fois par semaine pour créer une impulsion supplémentaire de hGH. Si vous n'êtes pas expérimenté dans le domaine des exercices de lever de poids, consultez votre médecin pour déterminer votre condition physique et travaillez une personne qualifiée qui peut vous enseigner les techniques adéquates.

http://www.hgh-usa.com/qu_est_ce_que_la_hgh_.htm