

# LEXIQUE DES TERMES UTILES

- **acides aminés** : Acide organique constituant l'unité de structure des protéines.
- **adipocyte** (ou *cellules adipeuses*, que l'on appelle communément la *graisse*) : Cellule de l'organisme contenant des lipides.
- **acides gras** : Acide organique, principal constituant des lipides.
- **amidon** : Réserve glucidique intracellulaire, insoluble dans l'eau, hautement polymérisée caractéristique du règne végétal et qui abonde dans les organes souterrains (*pomme de terre, igname, manioc*), les graines (*légumineuses, céréales*), etc.  
Son principal intérêt nutritionnel est d'être un glucide dont la dégradation intestinale est lente, libérant du glucose, principale source d'énergie de l'organisme, à un rythme régulier.
- **antagoniste** : Qui s'oppose à quelque chose, qui y est contraire (*par exemple les biceps et les triceps sont 2 muscles antagonistes, la ghréline et la leptine sont 2 hormones antagonistes*).
- **balance azotée** : ou bilan d'azote, est un facteur clé de la croissance musculaire. Une quantité suffisante de protéines est nécessaire pour maintenir le Bilan Azoté Positif.

- **cholestérol** : Substance lipidique, essentiellement synthétisée par le foie à partir d'une autre substance, l'acétylcoenzyme A. Les principales sources alimentaires de cholestérol sont le jaune d'œuf, les abats, les produits laitiers, les viandes et les poissons.
- **charge glycémique** : La charge glycémique des aliments est un nombre qui estime combien les aliments augmenteront le taux de glucose sanguin d'une personne après l'avoir mangé. Une unité de charge glycémique se rapproche de l'effet de manger un gramme de glucose.
- **catabolisme** : Phase du métabolisme qui comprend les processus de dégradation des composés organiques. Le catabolisme musculaire correspond à la dégradation des muscles.
- **cheat meal** : Littéralement "repas de triche", cela correspond à mettre en pause son alimentation du moment. A ne pas confondre avec la remontée glucidique. Le cheat meal sert souvent de remontée glucidique mais est surtout ressenti comme nécessaire moralement lorsque le régime ou l'alimentation devient trop strict sur une durée plus ou moins longue.
- **cortisol** : Hormone élaborée à partir du cholestérol, sécrétée par la glande corticosurrénale.
- **DEJ** : (*dépense énergétique journalière*) Quantité d'énergie dépensée par un individu pour assurer son métabolisme de base, le maintien de sa température interne corporelle, sa croissance et son activité musculaire.
- **éthanol** : 4ème macronutriment après les protéines, les glucides et les lipides. Très calorique (*7Kcal par gramme*), il n'apporte aucun nutriment au corps et est considéré par ce dernier comme du poison à éliminer.

- **fibres alimentaires** : Substance résiduelle d'origine végétale non digérée par les enzymes du tube digestif.
- **fasting / jeun intermittent** : Méthode de perte de poids ou d'amélioration globale de la santé en limitant les horaires de prises alimentaires (*le plus souvent on utilise le 16/8 : jeûner pendant 16h, s'alimenter librement pendant les 8h restantes*).
- **féculent** : Aliment glucidique riche en amidon.
- **glucide** : Substance composée de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, d'origine essentiellement végétale.
- **glycémie** : Taux de glucose dans le sang.
- **glycogène** : Substance glucidique stockée dans le foie et les muscles, formant une réserve importante de glucose pour l'organisme.
- **ghréline** : hormone digestive qui stimule l'appétit : son taux est élevé avant les repas et diminue à mesure que l'estomac se remplit. Elle est considérée comme l'agoniste inverse de la leptine, hormone produite par l'estomac, qui induit la satiété lorsque son taux augmente.
- **HIIT** : (*High-Intensity Interval Training*) L'entraînement fractionné de haute intensité est un mode d'entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices en anaérobie (*exemple : faire des séries de sprint*).
- **hormone** : Substance sécrétée par une glande endocrine, libérée dans la circulation sanguine et destinée à agir de manière spécifique sur un ou plusieurs organes cibles afin d'en modifier le fonctionnement.

- **homéothermie** : Concerne les êtres vivants qui ont une température constante indépendante de celle du milieu ambiant (*même s'il fait 20 degrés chez vous, votre corps sera toujours aux alentours de 37°*).
- **hypocalorique** : Qui comporte peu de calories.
- **hypercalorique** : Qui comporte beaucoup de calories (*antagoniste d'hypocalorique*).
- **index glycémique (IG)** : Mesure du potentiel d'un aliment à augmenter la glycémie.
- **Kcal / calorie** : Unité de mesure de l'énergie libérée par la chaleur, utilisée pour exprimer les dépenses et les besoins énergétiques de l'organisme ainsi que la valeur énergétique des aliments.
- **LISS (cardio)** : Le LISS est une technique qui consiste à s'entraîner à faible intensité durant une longue période, donc à l'opposé du cardio HIIT.
- **leptine** : Connue aussi comme "l'hormone de la satiété", c'est une hormone digestive qui régule les réserves de graisses dans l'organisme et l'appétit en contrôlant la sensation de satiété.
- **lipide** : Substance contenant des acides gras.

- **macronutriment** : Les macronutriments sont les éléments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent, entre autres, de l'énergie à l'organisme sous forme de calories. Ce sont les protéines, lipides et glucides.
- **micronutriment** : Les micronutriments sont des nutriments sans valeur énergétique, mais vitaux pour l'organisme. Ils regroupent les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments et sont actifs à de très faibles doses.
- **métabolisme basal** (*ou métabolisme de base*) : Correspond aux besoins énergétiques « incompressibles » de l'organisme, c'est-à-dire la dépense d'énergie minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre.
- **NEAT** : (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*) part d'activités volontaires non sportives, consiste à brûler des calories facilement, en transformant les gestes banals du quotidien en effort (*par exemple, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur*).
- **nutriment** : Substance organique ou minérale, directement assimilable sans avoir à subir les processus de dégradation de la digestion.
- **oléagineux** : Plantes cultivées spécifiquement pour leurs graines ou leurs fruits riches en matières grasses, dont on extrait l'huile pour un usage alimentaire, énergétique ou industriel (*par exemple, amandes ou avocats*).
- **protéine** : Macromolécule constituée par l'association d'acides aminés unis entre eux par une liaison peptidique.

- **poids de corps** : Là, on touche à quelque chose d'important que la plupart des coachs oublie de préciser... Le poids de corps contrairement au poids global (*ou juste le poids*) concerne le poids de la masse maigre (*muscle, mais aussi os, organes, peau, etc*). En gros, cela va représenter 70 à 90% de votre poids. Pour le connaître il vous suffit de soustraire votre masse grasse à votre poids global (*ou d'utiliser une smart balance, pas parfaitement précise mais suffisante pour vos calculs*).
- **rythme circadien** : regroupe tous les processus biologiques cycliques d'une durée d'environ 24 heures. C'est en quelque sorte l'horloge interne du corps humain.
- **sarcopénie** : Dès 50 ans, la masse et la force musculaires diminuent de manière significative. Au-delà d'un certain seuil, ce phénomène est appelé sarcopénie. Celle-ci retentit sur les performances physiques, favorise les troubles de la marche et constitue un facteur de fragilité chez les personnes âgées. D'où l'importance de pratiquer un sport de résistance comme la musculation.
- **"sèche"** : Nous avons ici le parfait exemple de terme mal employé par 99% des coachs et pratiquants... Non, la sèche et la perte de poids ne sont pas identiques. Perdre du poids, c'est déstocker ces réserves de graisses. L'eau sèche, pas l'huile. La sèche est un protocole utilisé par les bodybuilders professionnels APRÈS avoir fait une perte de gras et dans les derniers jours avant une compétition pour "sécher" les réserves d'eau sous cutané et paraître encore plus dessiné et écorché.
- **satiété** : État d'une personne complètement rassasiée.

- **sédentarité** : Pour comprendre ce terme, un bucheron ou un maçon qui profite de leurs jours de repos pour faire du sport ne sont pas considérés comme sédentaire. Quelqu'un qui passe ses journées assis derrière son bureau et passe ses week-end sur son canapé à regarder la télé est sédentaire (*il y a bien sur des nuances mais la sédentarité est à éviter au maximum pour rester en bonne santé*).
- **thermogenèse** : production de chaleur de l'organisme chez les êtres vivants par augmentation du métabolisme cellulaire. Elle s'oppose à la **thermolyse**, qui correspond aux mécanismes d'exportation de la chaleur produite en excès par l'organisme.
- **TCA** (*troubles des conduites alimentaires*) : caractérisés par des comportements alimentaires différents de ceux habituellement adoptés par les personnes vivant dans le même environnement. Ces troubles sont importants et durables et ont des répercussions psychologiques et physiques (*anorexie mentale, boulimie, hyperphagie boulimique*).
- **tryptophane** : Acide aminé indispensable à l'organisme et dont dérivent plusieurs composés biologiques importants.
- **vitamine** : Substance organique active, vitale, indispensable en infime quantité à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme, qui ne peut en effectuer lui-même la synthèse.