

# CHAPITRE 9

## LES DIFFERENTS COMPLEMENTS ALIMENTAIRES POUR LA NUTRITION SPORTIVE





# DOSSIER LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES



# 1) Comment choisir ses compléments alimentaires ?



## 1.1) Les différentes formes des compléments alimentaires :

Parmi les compléments alimentaires que vous retrouverez chez les magasins de diététique de musculation (sportif), dans les salles de musculation où, sur internet vous retrouvez les compléments alimentaires sous forme de barre, de poudre, de liquide où en gélules.

## 1.2) Les familles des compléments alimentaires :

Parmi les familles des différents compléments alimentaire on retrouvera :

- Les gainers
- Les whey protéine
- Les protéines sèche
- Les protéines à libération progressive
- La créatine et Kre Alkalyn
- Les brûleurs de graisses (sèche)
- les acides aminées
- Les congestions les vasodilatateurs et No
- Le Volume la force et, la testostérone (booster)
- Les compléments énergétiques
- Endurances
- Les barres protéinées
- Les boissons
- les divers (articulations)
- Le shaker



### 1.3) Composition des familles des différents compléments alimentaires et leurs objectifs : (document source internet de fitness boutique):

#### 1.3.1) Prise de masse :



La prise de masse sera tout d'abord une expression qui voudra dire que nous mangerons de façon plus conséquente dans le but sera de prendre du muscle et du gras. Effectivement pour être plus massif il faudra alimenter vos muscles au maximum. Cette phase sera indispensable si vous souhaitez être plus "large". Le gainer aura l'avantage d'être hautement dosé en hydrate de carbone (glucide)! En plus de vos repas vous prendrez votre gainer entre 2 à 3 fois par jour pour une prise de poids rapide.

#### 1.3.2) Whey protéine :



La Whey protéine sera le supplément roi en bodybuilding depuis plusieurs années. Il permettra de réduire le catabolisme musculaire tous en augmentant la récupération des muscles ainsi les hypertrophiés. La Whey protéine sera la meilleur protéine !

#### 1.3.3) Protéines de sèche :



Faible en glucide et lipide les protéines pour la sèche seront idéales en vue d'une bonne définition musculaire tout en continuant de construire du muscle. Un conseil essayé sans plus attendre la Kosaq90 de Black Protéine le must du moment!

#### 1.3.4) Protéine à libération progressive :



Vous faites un peu de musculation, mais également, un autre sport comme: du tennis, foot, basket, running, fitness où, vous cherchez simplement un apport protéique journalier sans vouloir ressembler à un bodybuilder? Ces protéines seront pour vous!

### 1.3.5) Créatines où Kre AlKalyn :



La créatine, sera présent naturellement dans l'organisme. Il pourra aussi être absorbée par le biais d'un complément nutritif. Un supplément à base de créatine équivaldra à d'avantage d'énergie et donc des performances lors de vos exercices. Cette énergie permettra d'intensifier l'entraînement, donc de solliciter davantage la musculature pour stimuler ainsi l'augmentation de la masse musculaire. La créatine monohydrate est le type de créatine le plus ancien, le moins cher et le plus couramment utilisé. Son efficacité sera un fait établi et ne sera plus à prouver, ce sera une valeur sûre! C'est sous cette forme que la créatine se conservera le mieux! La Kre Alkalyn vous offrira tous les avantages de la créatine, sans causer des effets secondaires. Une assimilation ultra rapide, pas de rétention d'eau, des résultats très rapides...

### 1.3.6) Brûleurs de graisses (sèche) :



Vous souhaitez perdre du poids, vous avez un excès de tissus adipeux, une surcharge pondéral, où vous souhaitez simplement obtenir des muscles saillants et dessinés, les spécialistes diététique vous conseillons de partir sur ces compléments alimentaires.

### 1.3.7) Acides aminées :



Les acides aminées seront essentiels pour la construction musculaire, tout comme les protéines. L'avantage des acides aminés seront uniquement divisés, comme les protéines, mais ils seront directement assimilés par l'organisme.

Pour fabriquer les protéines, la cellule utilisera des molécules qu'elle accrochera les unes aux autres : ce sont les acides aminés. Il existera 20 acides aminés naturels. Le corps humain en fabriquera 11 les 9 autres viendront de l'alimentation que vous apporterez : lors de la digestion, ils seront récupérées grâce à la décomposition des protéines (animales ou végétales) contenues dans les aliments.

### 1.3.8 Les congestions les vasodilatateurs et les No :



Les précurseurs de NO (oxyde nitrique) auront pour effet d'optimiser la circulation sanguine, donc d'augmenter les apports de nutriments aux muscles et ainsi permettre de réaliser des séances plus intenses. Les NO favoriseront également la récupération. Le NO sera produit par certaines enzymes du corps, par la conversion d'un acide aminé appelé: l'arginine.

### 1.3.9) Volume Force et Testostérone (booster) :



Les suppléments seront des compléments alimentaires qui vous apporteront un plus dans la pratique de la musculation. Vous retrouverez dans cette catégorie des stimulants de testostérone, du NO pour la congestion musculaire, des HMB, du ZMA (zinc), du Tribulus et bien d'autres en fonction de vos objectifs. La dose moyenne sera environ 60% de saponins.

### 1.3.10) Compléments Energétiques :



Compléments énergétiques : Vitamines, Guarana, Caféine, Vitamine C... Large choix pour rester en forme toute l'année !

### 1.3.11) Endurance :



Manque d'énergie et de motivation à la salle? Vous aurez une compétition dans peu de temps? Vous êtes un cycliste où un coureur où vous recherchez à dépasser vos limites à l'effort, cette catégorie regroupera pour vous les meilleurs compléments alimentaires pour l'énergie et l'endurance.

### 1.3.12) Barres protéinées :



Un large choix de barres protéinées dédiées à la musculation, aux sports d'endurances où simplement pour les gourmands en collation ! Savoureuses barres de protéines de marque Nutrend, Inkospor, Weider scitec nutrition...

### 1.3.13) Boissons :



Ce sont des boissons sous forme de petite bouteille en plastique où en canette qui vont vous permettre de vous hydrater lors de votre séance de musculation où de fitness pour permettre de gagner de l'énergie et d'être moins fatigué pendant votre séance. Ces boissons sont constituées d'une préparation aux différents parfums (ex: fraise, orange, citron...(etc.)). Vous choisirez votre boissons en fonction de vos goûts préférés.



### 1.3.14) Les divers (articulations)

Avec l'âge et l'usure physiologique des articulations, s'installent une raideur et une diminution de la souplesse articulaire, de manière constante, ou par période, on peut retrouver une gêne et une sensibilité à chaque mouvement.

Une gamme de produits dédiés a faciliter la mobilité articulaire et favoriser le renforcement des tissus articulaires.

### 1.3.15) Le shaker :



Il permettra de mélanger vos poudres protéinées. C'est un accessoire gradué en Millilitres (ML) munit d'une grille et d'un bouchon en plastique. Ce shaker est transparent où coloré avec la marque du fournisseur. Il permettra d'effectuer des préparations pour les compléments alimentaires. Lors de l'utilisation on mettra une cuillère où plus du compléments alimentaire par ex de la whey proten puis, on y ajoutera par exemple 250 ML d'eau où de lait dans se shaker pour ensuite le secouer et le déguster Vous choisirez ce que vous voulez mettre en supplément de votre préparation dans votre shaker protéiné.

## 2) Pourquoi mon choix de cette gamme de complément alimentaires de la marque BSN ? Quelles classifications?



### 2.1) Pourquoi je vous recommande les compléments alimentaires de la gamme BSN ?

J'ai utilisé auparavant et sélectionné les gamme des compléments alimentaires de la gamme BSN parce que c'est une marque de confiance avec des progrès rapides sur la masse, le volume et, de la définition musculaire (sèche).

D'autre part, les magasins de diététique de musculation de Fitness boutique de Top body 'n'spirit et de nutrition for body mon recommandés d'utiliser les compléments alimentaires de la gamme BSN et m'ont répondu que c'est une gamme utilisées par les sportifs professionnels et amateurs. Je vous recommande d'utiliser la gamme BSN pour obtenir des résultats rapidement sur votre physique.

### 2.2) Classification des familles des compléments alimentaires de la marque BSN:

Sur la page suivante du diaporama voici la classification des familles des compléments alimentaires de la marque BSN en fonction de l'objectif que vous recherchez (sauf pour le tribooster de la marque Biotec USA).



Mix de boissons pour le corps

Gamme complète des compléments alimentaires BSN

Staker Une boisson énergisante où la récupération avant et après l'entraînement ou pendant la journée

un gainé où de la whey pour augmenter sa masse et leur volume musculaire pour aider à développer ses muscles (poudre)

Une cascade avant d'aller au coucher (poudre)

Un brûleur de graisse pour permettre de défat et maximiser ses muscles (sa masse musculaire) pour diriger sa graisse et voir plus lors de sa période de sèche (gélules ou poudre)

Un vasodilatateur pour favoriser la vasodilatation musculaire et la congestion pendant votre entraînement (poudre ou gélules)

Un récupérateur après l'entraînement (poudre ou gélules)

Une barre protéiné en cas d'urgence ou d'absence de déjeuné

Un booster pour votre entraînement (gélules ou poudre)

Exemple des compléments alimentaires de la gamme BSN que je vous recommande et utilisés par les sportifs de haut niveau et les amateurs de sport



Vue général des compléments alimentaires en poudre



Vue général des compléments alimentaires en gélules

Classifications des différents compléments alimentaires de la gamme BSN



Anthony Preadone bodybuilder pro utilise et vous recommande la gamme de compléments alimentaires BSN pour progresser





Un vasodilatateur pour favoriser la vasodilatation musculaire et la congestion pendant votre entraînement (poudre ou gelules)



Un récupérateur après l'entraînement (poudre ou gelules)



Une barre protéinée en cas d'oubli du shaker ou de dépannage



Huile de poisson pour le cardio



Un booster pour votre entraînement (gelules ou poudre)



Gamme complète des compléments alimentaire BSN



un gainer ou de la whey pour augmenter ma masse et mon volume musculaire pour aider à développer mes muscles (masse maigre) (poudre)



Shaker



Une boisson énergisante où de récupération avant et après l'entraînement ou pendant la journée



Une caseine avant d'aller me coucher (poudre)



Un brûleur de graisse pour permettre de définir au maximum mes muscles (ma masse musculaire) pour éliminer ma graisse et mes kilos lors de ma période de sèche (gelules ou poudre)



Vue général des compléments alimentaires en poudre



Vue général des compléments alimentaires en gelules



Anthony Presciano bodybildeur pro utilise et vous recommande la gamme de compléments alimentaires BSN pour progresser

Classifications des différents compléments alimentaires de la gamme BSN



### 2.3) Quelques sportifs professionnels qui utilisent les compléments alimentaires de la gamme BSN :

Si dessous voici quelques sportifs professionnel avec leurs sélections des compléments alimentaires qu'ils vous recommanderons en fonction de leur sport pratiqué par ces sportifs de hauts niveaux.

**SYNTHA-6**  
N.O.-XPLODE  
EPOZINE-O2  
ENDO BURN

**N.O.-XPLODE**  
ENDORUSH  
CELLMASS  
SYNTHA-6

**VOLUMAIZE**  
SYNTHA-6  
N.O.-XPLODE  
CELLMASS

**SYNTHA-6**  
NITRIX  
N.O.-XPLODE  
CELLMASS

**OFFICIAL NUTRITIONAL SUPPLEMENT PROVIDER OF THE** **UFC**  
AS FOUNDED BY

Pro Martial Artist  
Actor / Fitness Model

AVP Professional  
Beach Volleyball Player

Professional  
Basketball Player

IFBB Professional  
Bodybuilder

IFBB Professional  
Bodybuilder

IFBB Professional  
Bodybuilder

UFC® Fighter

Personal Trainer  
Pro Cyclist