

Accélérer son métabolisme pour inverser le vieillissement !

Url : <https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s>

- [00:00](<https://youtu.be/GO9A6FtXW5s?t=0s>)



Le métabolisme et ses niveaux différents,

- Le métabolisme varie selon l'âge et les activités physiques.
- Le métabolisme de base est essentiel pour maintenir les fonctions corporelles au repos.
- Différentes formules peuvent être utilisées pour calculer le métabolisme de base.

- [06:04](<https://youtu.be/GO9A6FtXW5s?t=364s>)



La Sénescence et le début du vieillissement,

- La sénescence commence à la fin de l'adolescence, vers 20 ans.
- Le vieillissement est un processus de dégradation progressive des systèmes corporels.
- Les réserves corporelles diminuent progressivement avec l'âge.

- [10:09](#)



Le rôle du muscle dans le métabolisme,

- Le muscle est essentiel pour augmenter le métabolisme de base.
- L'activité musculaire continue de consommer de l'énergie même au repos.
- Augmenter la masse musculaire peut favoriser la perte de graisse et l'augmentation du métabolisme.

- [12:45](<https://youtu.be/GO9A6FtXW5s?t=765s>)



Les mythes sur le métabolisme,

- Certains prétendent avoir un "bon" métabolisme en raison de leur capacité à manger sans prendre de poids.
- En réalité, un métabolisme rapide peut stocker de la graisse en cas de famine.
- La relation entre le métabolisme et l'alimentation est complexe et dépend de divers facteurs.

- [13:26](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=806s>)



Le métabolisme et la réserve calorique

- Le métabolisme rapide consomme rapidement les calories ingérées, empêchant leur accumulation.
- Les métabolismes lents stockent facilement les excès de nourriture en réserve.

- [14:49](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=889s>)



Mesurer et augmenter le métabolisme

- On peut augmenter le métabolisme naturellement en travaillant sur la masse musculaire.
- La musculation est essentielle pour développer la masse musculaire.

- [16:11](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=971s>)

Les facteurs limitants de la prise de muscle

- La prise de muscle peut être limitée par des facteurs comme le manque de protéines ou des problèmes hormonaux.
 - L'effort et la transpiration sont nécessaires pour réellement progresser en musculation.
- [17:38](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=1058s>)

Maintenir la masse musculaire en vieillissant

- L'importance d'identifier et de développer son capital santé en maintenant sa masse musculaire en vieillissant.
 - La perte musculaire naturelle avec l'âge peut être ralentie ou stoppée par l'entraînement régulier.
- [19:02](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=1142s>)

Vieillissement et accélération du métabolisme

- Il est possible de travailler sur sa masse musculaire à tout âge, mais plus tôt c'est fait, plus c'est efficace.
 - L'importance de la mesure, de la comparaison, et de l'évaluation de la masse musculaire.
- [20:52](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=1252s>)

Pourquoi perd-on de la masse musculaire en vieillissant ?

- Plusieurs facteurs contribuent à la perte musculaire avec l'âge, notamment le manque d'activité, le déficit en protéines, et d'autres problèmes métaboliques.
- L'importance de maintenir une alimentation riche en protéines en vieillissant.

- [23:50](#)

Sources de protéines et qualité

- Les protéines animales et végétales sont importantes pour la construction musculaire.
- La qualité des protéines varie entre différentes sources, et il faut en tenir compte dans l'alimentation.

- [25:29](<https://www.youtube.com/watch?v=GO9A6FtXW5s&t=1529s>)

Impact du vieillissement sur le métabolisme

- Le métabolisme est affecté directement par le vieillissement, notamment la diminution des hormones thyroïdiennes.
- Les variations hormonales influencent le métabolisme et ses effets sur le corps.

- [27:03](<https://youtu.be/GO9A6FtXW5s?t=1623s>)

Vieillissement et métabolisme

- Le vieillissement entraîne une diminution de l'efficacité des hormones, affectant l'ensemble de l'organisme.

- Des facteurs tels que la réduction de la consommation de protéines, l'inactivité, et l'augmentation de l'inflammation contribuent au déclin musculaire.
- Les médicaments de la longévité peuvent aider à corriger les déficits métaboliques, mais un excès de stimulation métabolique peut être nuisible.

- [30:43](<https://youtu.be/GO9A6FtXW5s?t=1843s>)

L'importance de l'homéostasie

- L'homéostasie, c'est un thermostat.
- L'homéostasie maintient l'équilibre dans le corps, régulant des paramètres tels que la glycémie, la température, et la pression artérielle.
 - Le vieillissement peut perturber cette régulation, conduisant à des maladies comme le diabète.
 - La compréhension de l'homéostasie est essentielle pour aborder le vieillissement de manière proactive.

- [34:21](<https://youtu.be/GO9A6FtXW5s?t=2061s>)

Réguler l'homéostasie de manière consciente

- Réguler l'homéostasie de manière consciente, comme la glycémie, est idéal mais difficile à réaliser.
 - Certains pratiquent la méditation et la régulation consciente dans certaines cultures.
 - Pour la plupart des gens, maintenir l'homéostasie nécessite une alimentation appropriée, de l'exercice, et une compréhension de leur propre corps.

- [35:57](#)

Importance des protéines et de la musculation

- Manger des protéines et pratiquer la musculation tard dans la vie sont essentiels pour maintenir le métabolisme.
 - L'exercice doit être suivi et ciblé pour travailler différents groupes musculaires.
 - La restriction calorique peut ralentir le vieillissement en éliminant la surcharge pondérale et en prévenant les maladies cardiovasculaires.

En conclusion, l'article traite du vieillissement et de son impact sur le métabolisme, soulignant que la diminution de l'efficacité hormonale et divers facteurs tels que la réduction de la consommation de protéines et l'inactivité physique contribuent au déclin musculaire.

L'homéostasie, un équilibre métabolique crucial, est également perturbée avec l'âge, menant à des problèmes comme le diabète.

Pour contrer ces effets, il est recommandé de consommer suffisamment de protéines et de pratiquer régulièrement la musculation, même tard dans la vie, pour maintenir un bon métabolisme.

En outre, la restriction calorique peut aider à prévenir les maladies liées au vieillissement en réduisant la surcharge pondérale.

