



# L'hormone de croissance humaine (HGH)

## Atelier Santé autonome

Sources :

<http://lebonheurestpossible.net/exercice/entrainement-fractionne-de-haute-intensite/>

<http://lebonheurestpossible.net/exercice/exercices-lents-avec-halteres/>

Ouvrage : *Ready, Set, GO!* par Phil Campbell (2006)

- L'hormone de croissance humaine (*Human Growth Hormone*, HGH) est fabriquée par notre organisme à un taux qui diminue dramatiquement une fois atteint l'âge adulte.
- Cette diminution entraîne d'importantes modifications du métabolisme, caractéristiques du **vieillessement** :
  1. Perte de la masse musculaire **et osseuse**
  2. Augmentation de la masse grasseuse
  3. Oxydation des glucides dans les tissus => dégénérescence génétique des mitochondries etc. => augmentation de risque de cancer etc.
- L'injection de somatropine (HGH recombinante) induit un rajeunissement mais elle est très coûteuse et présente des effets secondaires.
- Une seule séance de 20 minutes d'exercice de haute intensité peut augmenter **plus de 7 fois** sa production. Cette production se prolonge (sous conditions) pendant les 2 heures qui suivent la séance, ainsi que les jours suivants et pendant le sommeil.
- Exercer en priorité les **muscles essentiels** (abdos, *multifidus* etc.) mais inclure tous les autres pour consolider les os et équilibrer la silhouette => voir la page « *Exercices lents avec haltères* ».
- Conditions favorisant la production d'hormone de croissance :
  1. Avant l'exercice, ne pas consommer de nourriture grasse
  2. Pendant l'exercice, veiller à être **bien hydraté**
  3. Après l'exercice, pas de sucre pendant 2 heures, mais consommer des **protéines**
  4. Pratiquer la restriction calorique (**jeûne fractionné** de courte durée)
  5. Dormir assez longtemps

