



Tony Rénia

INFO SPORT SANTE #1

Bouger pour mieux gérer sa glycémie

EN BREF

Le triceps, situé à l'arrière du bras, consomme du glucose à chaque contraction et libère des messagers bénéfiques pour le pancréas,, contribuant à l'équilibre de la glycémie.



On parle souvent du sport comme d'un allié contre le diabète. Mais saviez-vous que vos bras, et en particulier votre triceps, jouent un rôle direct sur la glycémie ?



TRICEPS

Situé à l'arrière du bras (il tend le coude et s'active lors des pompes, dips ou poussées), le triceps est un muscle squelettique volontaire : il ne bouge que si vous le décidez.



LE TRICEPS : UN MUSCLE "SUCRIVORE"



Attaché aux os par les tendons, le triceps consomme beaucoup de sucre sous forme de glycogène lors des efforts courts et intenses.

Lors d'efforts prolongés (bras tendus, séries légères), il puise aussi dans le glucose sanguin et les graisses. Chaque contraction favorise l'entrée du sucre dans les fibres.

Beaucoup de personnes oublient de travailler leurs bras lors de leurs séances de sport. Or, les recherches montrent (et en particulier les triceps), qu'ils participent pleinement à la régulation de la glycémie.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le pancréas contient les cellules bêta qui produisent l'insuline, hormone essentielle pour réguler la glycémie.

Dans le diabète de type 2, ces cellules s'épuisent ou sont endommagées par l'inflammation.

Selon le Centre Européen d'Étude du Diabète (CEED), le triceps ne se contente pas d'utiliser du sucre : en se contractant, il libère des protéines appelées **myokines**, de véritables "messagers santé" dont certaines protègent le pancréas.



Pancréas

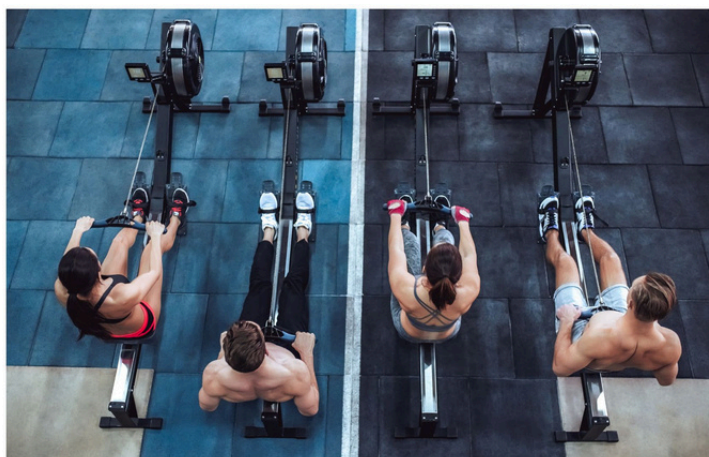
LE ROLE DES AUTRES MUSCLES

Associé à une alimentation adaptée, le sport peut même retarder l'évolution du diabète.

Si le rôle du triceps est intéressant, les autres muscles squelettiques, qui représentent près de 40 % de la masse corporelle, sont le principal réservoir de glucose du corps. Après un repas, ils captent 60 à 80 % du sucre circulant, pour le stocker sous forme de glycogène (réserve d'énergie rapide, prête à être utilisée quand on bouge).

Plus la masse musculaire est importante, plus le corps dispose de fibres capables de stocker le glucose et donc de mieux réguler le sucre sanguin. **Autrement dit, plus un exercice recrute de muscles (burpees, rameur, squats), plus la captation du glucose est élevée, contrairement aux mouvements isolés qui sollicitent peu de fibres.**

Les membres inférieurs (quadriceps, fessiers, mollets) **ont un impact majeur** grâce à leur volume.



EN PRATIQUE



Travailler vos bras est efficace pour protéger le pancréas. En attendant de savoir si d'autres muscles pourraient jouer un rôle similaire, on sait déjà que solliciter tout votre corps a encore plus d'impact sur votre santé globale, dont la glycémie.

Combinez endurance, renforcement musculaire et mobilité.

Privilégiez les mouvements polyarticulaires (squats en utilisant les bras par exemple) pour recruter un maximum de fibres.

En conclusion : vos muscles sont de véritables alliés santé. Qu'il s'agisse de votre triceps ou de vos jambes, chaque contraction aide à réguler la glycémie et agit comme un traitement naturel contre le diabète.

 06.44.83.88.78

 **GRATUIT – Code Promo ESSAIVISIO**

VISIO

SANTÉ : DIET X SPORT

Le SAMEDI 18 OCTOBRE 2025

A 12h15



**3 RECETTES
AVEC
3 INGREDIENTS IDENTIQUES !**

GRATUIT

Inscrivez-vous dès maintenant à notre cours de sport en visio !

À la fin de la séance, profitez d'une intervention exclusive de Stéphane Courché, diététicien-nutritionniste, autour d'un thème aussi simple qu'astucieux :

« 3 recettes faciles à partir de 3 ingrédients identiques : courgettes, carottes et œufs. » 🥕🥒🥚

L'idée : vous donner envie de cuisiner malin, avec des repas colorés, équilibrés et ultra simples, même quand le temps manque !



● VISIO

CODE PROMO : ESSAIVISIO 🎁

🕒 **Date : 18 octobre 2025**

📍 **En ligne – sur inscription**

- **SUPPORT** : Ordinateur, Tablette ou Smartphone
- **DUREE** : 45 min
- **SEANCE DE SPORT** collective : 30 min
mobilité, tonicité, respiration
- **INTERVENTION DE STEPHANE COURCHE** : 15 min
découvrir comment varier vos repas
- Temps d'échange en fin de session.