

Récupérer en quelques minutes

Le Mont Parnasse est un tas de cailloux et de chardons acérés, qui s'élève à 2490 mètres au-dessus du Golfe de Corinthe, en Grèce.

Aucune source, aucune ombre n'apaise les souffrances du marcheur qui en gravit les pentes. Le soleil le cuit, puis le calcine. Après sept heures de marche, l'eau de sa gourde bout.

Et pourtant, quelle émotion d'en atteindre le sommet : c'est là qu'Apollon, dieu de la musique et des arts, fut séduit par le jeune Orphée. Il lui offrit une lyre en or. Elève exceptionnel, Orphée parvenait avec à charmer les animaux sauvages et émouvoir les êtres inanimés. Sa voix surpassait le pouvoir de séduction de celle des sirènes.

Lady Gaga a aujourd'hui remplacé Orphée dans le cœur des hommes. Beaucoup ont oublié que le Montparnasse n'était, à l'origine, ni une gare, ni une tour déglinguée et calfeutrée d'amiante, mais un groupe de poètes qui, à partir de 1860, cherchèrent à restaurer, à Paris, le culte de la beauté et des arts que pratiquaient assidûment les Grecs sur le Mont Parnasse, où ils bâtirent une des plus belles cités de l'Antiquité, Delphes.

En vacances dans les environs, nous avons donc jugé utile d'aller leur rendre hommage sur la montagne avec nos enfants.

Bien entendu, la descente fut ponctuée de dérapages dans les cailloux, de chevilles tordues et de genoux couronnés. Notre petite Anaïs, neuf ans, termina l'expédition couturée comme un vieux chat, sanglotante, et apparemment à l'extrême bout de ses forces.

J'ai bien dit apparemment car, après avoir dormi vingt minutes dans la voiture et mangé quelques gâteaux, Anaïs était de nouveau au plus haut de sa forme.

Elle fut la première à s'élancer dans les vagues lorsque nous arrivâmes à la mer, revint au bout de douze secondes chercher un masque et un tuba, partit à la chasse aux oursins, se fit pincer par un crabe, joua l'intégrale du naufrage du Titanic avec le matelas pneumatique puis manifesta tous les signes du désespoir quand, au bout d'une heure et demie, ses parents, épuisés, exigèrent qu'elle remonte dans la voiture pour rentrer au camping manger et se reposer.

Ce miracle de la récupération des enfants a une explication : leur taux d'hormone de croissance.

L'hormone qui régénère les cellules

L'hormone de croissance est l'hormone qui stimule la croissance et la reproduction cellulaire.

C'est elle qui permet aux enfants de grandir, mais elle continue à jouer un rôle décisif à l'âge adulte : plus vous avez d'hormone de croissance, mieux vos tissus se régénèrent.

Vos muscles conservent leur force, vos os restent solides, votre cœur reste jeune, vos cheveux poussent, vous cicatrisez rapidement.

Parce que les enfants secrètent naturellement beaucoup d'hormone de croissance, il suffit d'une bonne nuit de sommeil à un enfant en bonne santé pour effacer toutes les fatigues de la veille. Elle leur donne leur étonnant pouvoir de cicatrisation et de récupération.

Un taux en chute libre

Si, avec l'âge, vous avez plus de mal à vous remettre de vos fatigues, ce n'est pas étonnant : chaque dizaine d'année, votre taux d'hormone de croissance baisse de 14 %. Ainsi, au lieu de sécréter 500 microgrammes par jour d'hormone de croissance à vingt ans, vous n'en sécrétez plus que 200 microgrammes à 40 ans et 25 microgrammes à 80 ans.

Cela peut expliquer un nombre extraordinaire de changements qui apparaissent avec le vieillissement.

Comment maintenir votre taux d'hormones de croissance

L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil, au début de la nuit. Dès que vous faites une mauvaise nuit, votre taux d'hormone de croissance chute, ce qui vous donne l'impression de vieillir trop vite. Mais cette baisse s'accélère si vous faites plusieurs mauvaises nuits de suite. Vous trouvez régulièrement dans cette lettre des informations utiles sur le sommeil et nous avons aussi fait un dossier très complet avec *Santé Nature Innovation*. Je ne peux que vous encourager vivement à vous les procurer très vite. *Santé Nature Innovation* est notre publication mensuelle sur abonnement : bénéficiez maintenant des conditions spéciales de rentrée et recevez en prime notre dossier sur le sommeil. [Cliquez ici](#) pour vous abonner tout de suite. Pour en savoir plus sur *Santé Nature Innovation*, [cliquez là](#).

L'exercice physique augmente votre taux d'hormone de croissance, parce que vos muscles libèrent de l'acide lactique quand ils travaillent. Le meilleur moyen toutefois est d'alterner les exercices intenses avec de courtes périodes de repos.

Mais votre taux naturel d'hormone de croissance sera plus élevé encore si vous mangez des sécrétagogues deux heures avant le sport. Ce sont des aliments, principalement des acides aminés, qui déclenchent la sécrétion de cette hormone.

Une étude de 1999 a montré que l'association suivante s'était révélée particulièrement efficace pour de jeunes athlètes :

– chlorhydrate de L-arginine. En prendre 100 mg par kilo de poids corporel (donc par exemple 6 grammes si vous pesez 60 kg) ;

– chlorhydrate de L-ornithine (80 mg par kilo) ;

– des acides aminés branchés à raison de 140 mg/kg, dont 50 % de L-leucine, 25 % de L-isoleucine et 25 % de L-valine. (1)

Ces noms barbares peuvent paraître effrayants mais il s'agit tout simplement des acides aminés qui constituent les protéines que vous consommez quand vous mangez des légumineuses, de la viande ou du poisson.

Ils sont également vendus dans le commerce sous forme de compléments alimentaires, pour les personnes qui cherchent un dosage, et donc des effets, précis. Mais il s'agit dans tous les cas de produits alimentaires parfaitement naturels qui ne comportent pas de danger pour la santé, sauf bien sûr si vous souffrez d'une intolérance ou d'une allergie spécifique.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis