

Les cascades hormonales de l'hormèse

HORMÈSE

- Apnée
- Exposition au chaud ou au froid
- Jeûne
- HIIT

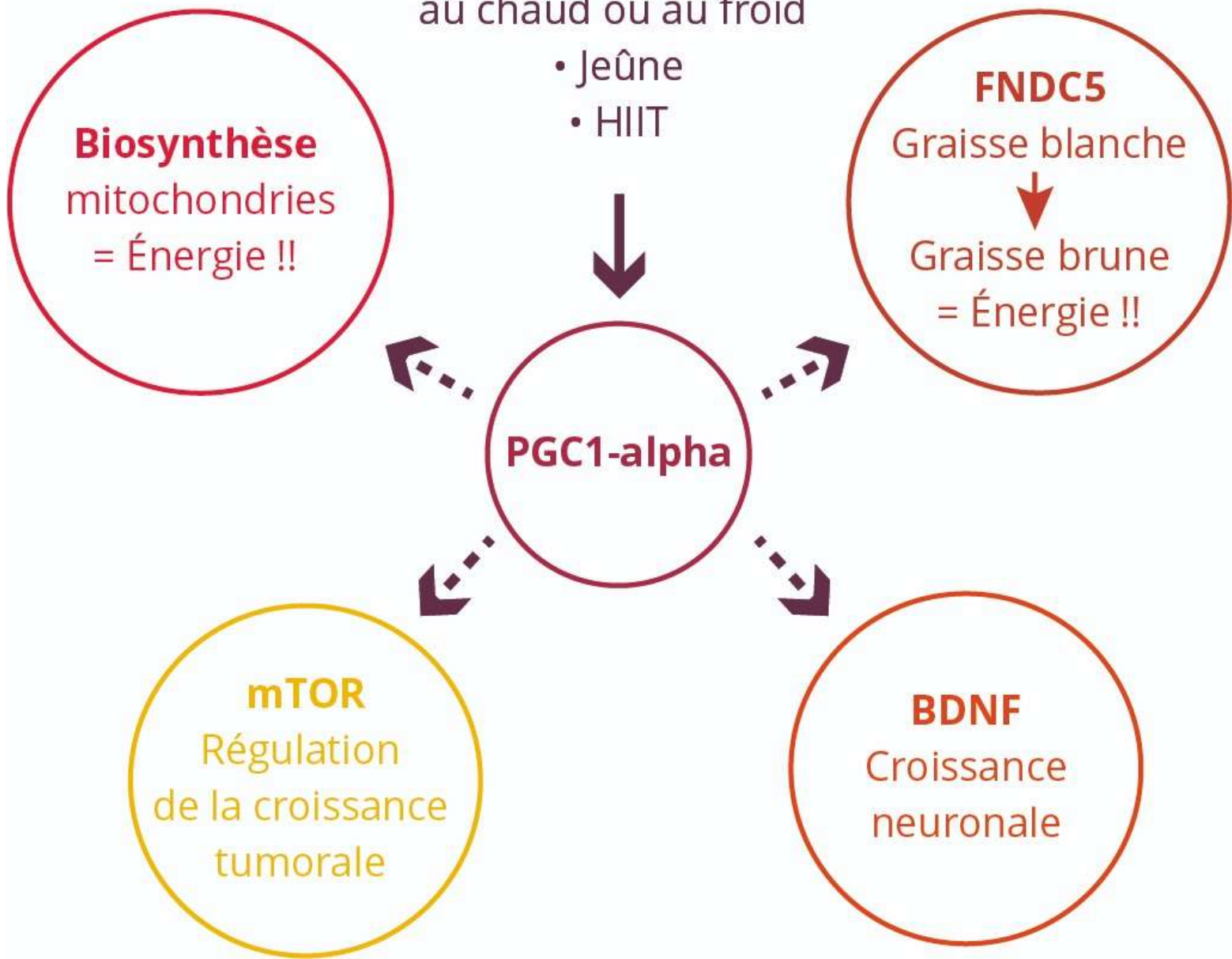
Biosynthèse
mitochondries
= Énergie !!

FNDC5
Graisse blanche
↓
Graisse brune
= Énergie !!

PGC1-alpha

mTOR
Régulation
de la croissance
tumorale

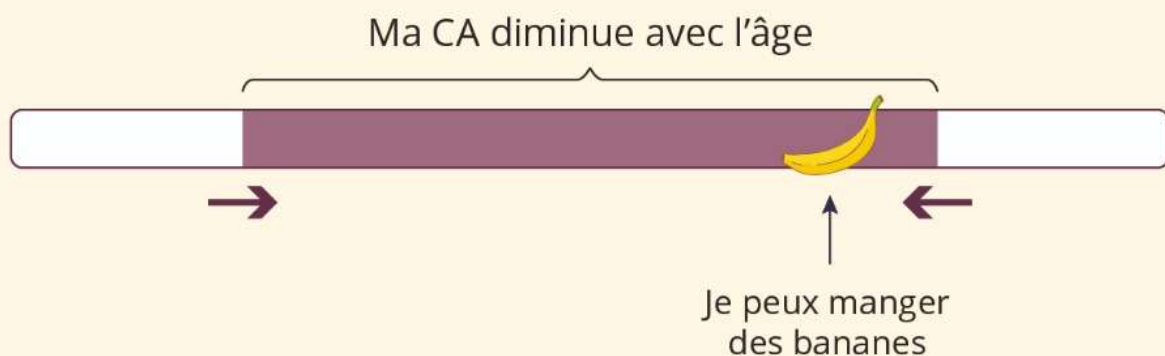
BDNF
Croissance
neuronale



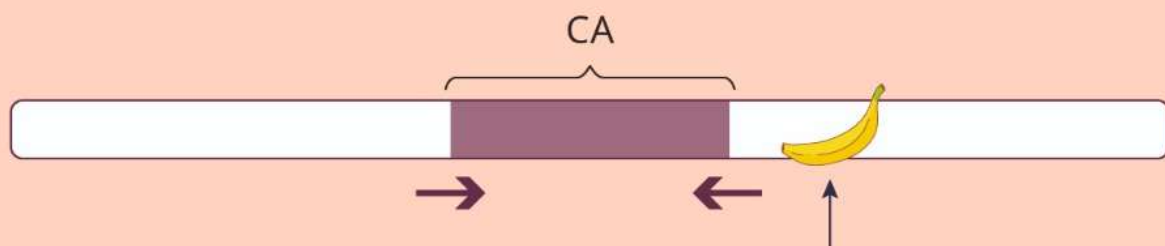
Ligne de la capacité adaptative

CA = capacité adaptative

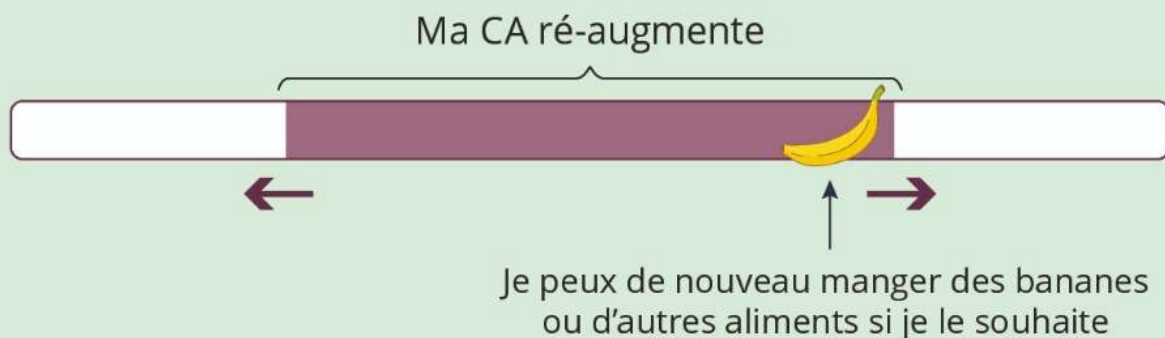
À 20 ans



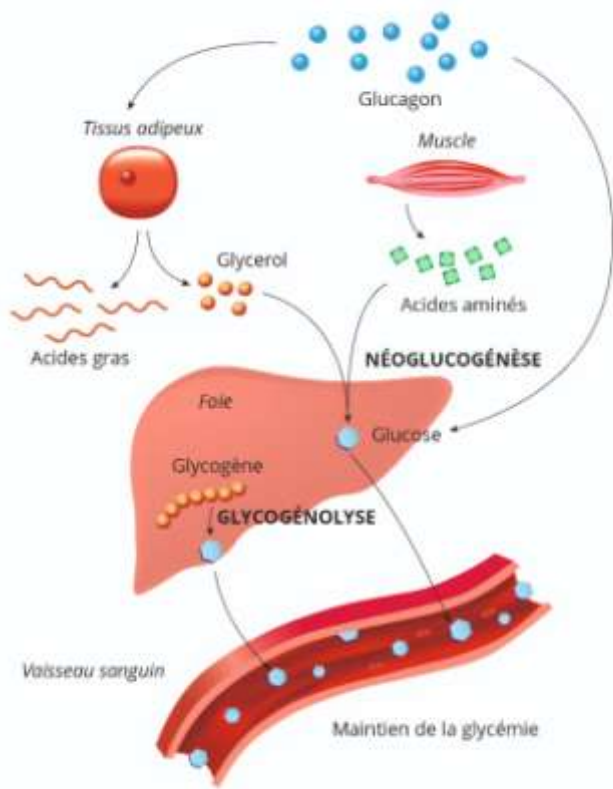
À 30 ans sans pratique de l'hormèse



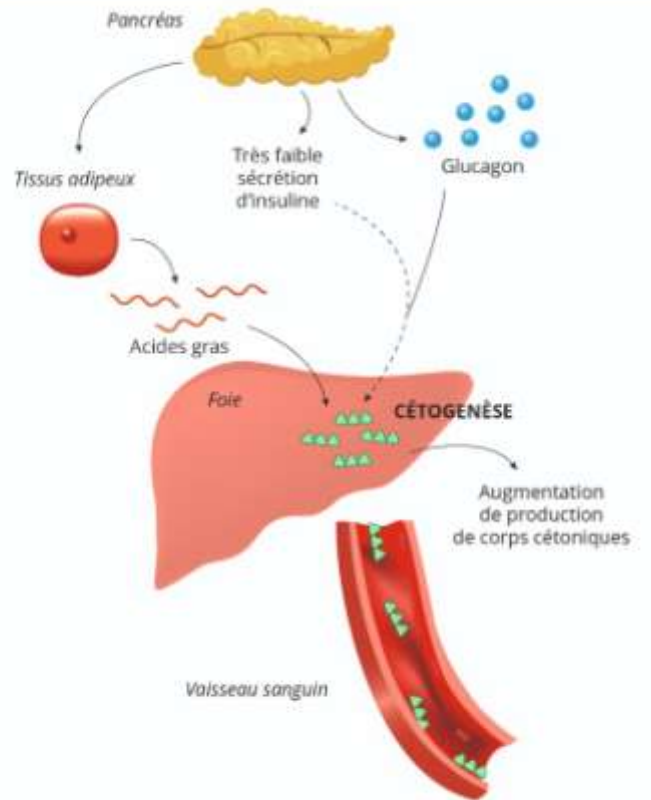
À 40 ans avec une pratique de l'hormèse



Les différentes phases du jeûne



Métabolisme dans la phase de jeûne court (néoglucogénèse)



Métabolisme dans la phase du jeûne long (cétogénèse)