

ALIMENTATION APRES L'EFFORT



Le 26 avril

Alimentation et récupération

L'alimentation après l'effort et la partie la plus négligée par les sportifs. Et pourtant elle reste un moment important.

Alimentation après l'effort

ALIMENTATION ET RECUPERATION

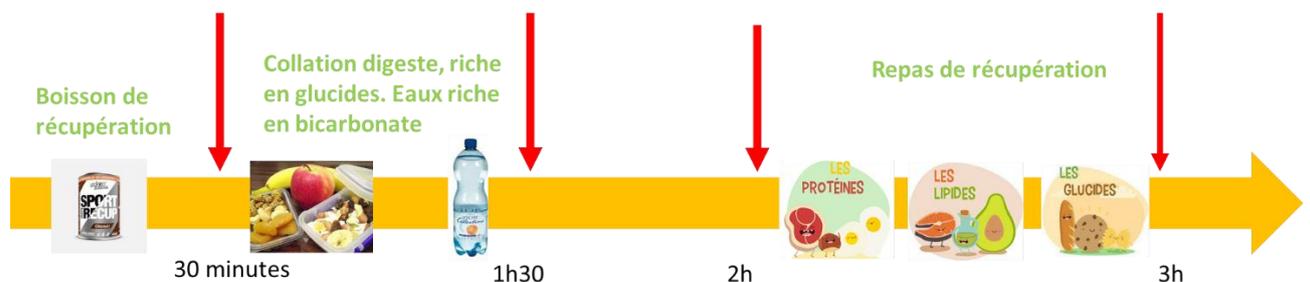
3 CLES POUR UNE BONNE RECUPERATION

- Faciliter la reconstruction du glycogène musculaire et hépatique :
 - 1g de glucides / kg / h
 - Boisson de récupération
 - Liquide puis solide

- Reconstruire le tissu musculaire :
 - 10 à 20g de protéines / h les 3 premières heures

- Rétablir l'équilibre acido-basique
 - Eau riche en bicarbonates : eaux pétillantes ou plates

Schéma de réalimentation après l'effort :



CONSEILS :

- ➔ Remanger le plus tôt possible : assurer resynthèse plus rapide
- ➔ Espacer les prises alimentaires (remise en route du système digestif) : éviter anorexie post-effort => Contre-productif
- ➔ Prises d'aliments solides en petites quantité

Alimentation et récupération

En pratique :

1 temps : Boisson de récupération :

- Maison
- Du commerce

2 temps : Collation digeste riche en glucides simple :

- Fruits secs, fruits, compote, chocolat, pâtes de fruits, brioche...

3 temps : Collation riche en protéine et glucides complexes :

- Sandwich pain de mie jambon blanc
- Fruits oléagineux
- Pain d'épice
- Gâteaux sport
- Yaourt à boire, fromage blanc

4 temps : Repas réparateur

- Protéines animales maigres (dinde, dos de colin, veau, œufs...) ou végétales (soja, tofu, légumes secs...)
- Matières grasses de qualité (huile, avocats, fruits oléagineux...)
- Féculent : céréales, légumes secs, pommes de terre, patate douce
- Légumes
- Fruits ou compote
- Produits laitiers : fromage, yaourt, fromage blanc, petits suisses

5 temps : Petit déjeuner du lendemain avec des protéines

- 1 œuf ou 1 tranche de jambon blanc...en plus du petit déjeuner classique