



Refaire le plein d'énergie – Alimentation de récupération

Saviez-vous qu'au cours d'une séance ordinaire de deux heures d'exercice difficile, vous pouvez épuiser toutes vos réserves glucidiques (glycogène emmagasiné dans le foie et les muscles), perdre plus de deux litres d'eau (ainsi qu'environ 1 600 mg de sodium) par transpiration et détruire diverses cellules de votre corps, dont des cellules musculaires et des globules rouges?

C'est pourquoi les aliments et liquides que vous consommez pendant les minutes cruciales qui suivent une séance d'entraînement ou une épreuve de compétition sont les plus importants! Sans une alimentation optimale de récupération, qui débute dans les minutes suivant la séance d'entraînement, vous risquez de rester physiquement « épuisé ou épuisée » et de ne pas récupérer complètement pour donner le maximum à l'entraînement ou en compétition pendant les 24 prochaines heures.

Pourquoi le choix du moment adéquat est-il si important?

Selon les experts et expertes, les cellules du corps, dont notamment celles qui emmagasinent le glycogène (énergie), sont plus capables de reconstituer des réserves dans les 30 premières minutes qui suivent une activité intense. Par conséquent, les aiguilles de l'horloge de la récupération débutent leur course dès que l'athlète commence à « retrouver son calme »! En fait, on peut diviser l'alimentation de récupération en deux étapes : la première étape a lieu dans les 30 minutes qui suivent l'exercice et la deuxième étape dure de 1 à 2 heures après l'exercice.



Aliments de récupération (glucides)

Les scientifiques ont déterminé qu'il faudrait ingérer de 1 à 1,5 g de glucides par kg de poids corporel pendant la première étape, puis consommer de nouveau au moins la même quantité de glucides pendant la deuxième étape. Par exemple, un ou une athlète de 70 kg peut avoir besoin de 70 à 105 g de glucides dans les 30 minutes qui suivent une séance d'entraînement ou une épreuve de compétition, puis devoir consommer de nouveau la même quantité de glucides une heure plus tard. Dans certains cas, il peut s'avérer nécessaire pour un athlète épuisé ou une athlète épuisée de continuer à refaire le plein d'énergie à ce rythme pendant quatre heures et même six heures après une séance d'exercice vigoureux, surtout s'il ou si elle s'entraîne pendant plusieurs jours d'affilée.

Réparation des muscles (protéines)

S'il est essentiel et prioritaire de refaire le plein de glucides après l'exercice, il faut aussi manger alors des protéines afin de réparer les muscles. Il a été évalué qu'il faudrait ingérer de 0,2 à 0,4 g de protéines par kg de poids corporel pendant chaque étape de récupération (soit un ratio de 3:1 ou même de 4:1 entre les glucides et les protéines). Un ou une athlète de 70 kg devrait donc consommer de 14 à 28 g de protéines pendant la 1^{re} étape de récupération, puis manger de nouveau la même quantité de protéines pendant la 2^e étape.

Réhydratation (liquides)

La réhydratation est tout aussi importante pendant la récupération après l'exercice. Un ou une athlète devrait vérifier son poids immédiatement avant et après l'exercice, puis s'efforcer de boire au moins de 500 à 750 ml de liquide pour chaque demi-kilo de poids corporel perdu pendant l'exercice. En ingérant cette quantité de liquide, l'athlète compensera facilement ses pertes de liquide sous forme d'urine et obtiendra un équilibre positif des liquides. En l'absence d'une balance appropriée sur les lieux, l'athlète peut simplement continuer à boire suffisamment de liquide jusqu'à ce que son urine soit de couleur jaune pâle (comme de la limonade), ce qui indique que les liquides éliminés ont été remplacés de façon satisfaisante. Le sodium étant le principal électrolyte éliminé par la transpiration pendant l'exercice, l'athlète devrait aussi manger des aliments à forte teneur en sodium pendant la récupération. Ces aliments comprennent, entre autres, les cornichons, la sauce de soja, la soupe, les jus de légume et le sel de table ou de mer.





Refaire le plein d'énergie – Alimentation de récupération

Besoins en micronutriments (antioxydants)

Il ne faudrait pas oublier non plus les vitamines et minéraux essentiels – en particulier les antioxydants, comme les vitamines C et E et le bêta-carotène, qui remplissent des fonctions indispensables au maintien des cellules du corps en bonne santé. La plupart de ces nutriments se trouvent dans les fruits et légumes frais de couleurs vives, comme les poivrons, les carottes, le brocoli et la courge – ainsi que dans les noix, graines et huiles santé.

Il est relativement facile de mettre toutes ces recommandations en pratique. Voici des exemples d'aliments pour la 1^{re} étape et la 2^e étape.

1^{re} étape : dans les 30 minutes qui suivent l'exercice

- Banane, yogourt et jus.
- Sandwich au beurre d'arachide, fraises et lait ou jus.
- Lait aromatisé, barre de céréales, pomme et eau.
- Boisson pour sportifs et sportives, ficelles de fromage, raisin et jus ou eau.
- Muffin ou baguel à faible teneur en matières grasses et frappé aux fruits maison (mélangez du lait, du yogourt, des fruits, du jus et de la glace).
- Barre de protéines, orange, bretzels et jus ou eau.
- Boisson substitut de repas (Boost^{MD}, Ensure^{MD}, etc.), barre de glucides pour sportifs et sportives, pomme et eau.



2^e étape : de 1 à 2 heures après l'exercice

- Sous-marin à la viande ou au fromage, garni de beaucoup de légumes, et lait ou jus.
- Sauté de poulet ou de légumes, accompagné de riz brun, et lait, jus ou eau.
- Pâtes alimentaires de blé entier accompagnées de boulettes de viande, salade de légumes et lait, jus ou eau.
- Saumon grillé, quinoa ou bien couscous de blé entier, légumes crus accompagnés d'une trempette allégée, et lait, jus ou eau.
- Bol de céréales avec du yogourt ou du lait, fruit frais et eau ou jus.
- Œufs brouillés avec du fromage et du poivron en dés, baguel de blé entier et lait, jus ou eau.
- Soupe aux lentilles, petit pain de blé entier, yogourt grec ou ordinaire, salade de fruits et eau, boisson de soja ou lait.
- Salade de pâtes alimentaires avec des légumes coupés, thon en conserve ou poitrine de poulet et lait, jus ou eau.
- Fromage cottage ou yogourt grec, salade de fruits, muffin à faible teneur en matières grasses et lait, jus ou eau.

Défis que pose l'alimentation de récupération

Le manque d'appétit, l'absence d'aliments sur place ou le fait que les aliments ne soient pas préparés, la tenue de matchs en fin de soirée et le fait d'attendre ses coéquipiers ou coéquipières font partie des nombreux obstacles qu'un ou une athlète peut avoir à surmonter pour avoir immédiatement à sa disposition des aliments et liquides de récupération. À l'aide d'un peu de planification, ces obstacles ne sont pas insurmontables; en effet, quand l'athlète remarque à quel point la consommation d'aliments et de liquides appropriés de récupération le ou la revigore, cette constatation peut devenir une excellente raison de prendre les mesures nécessaires à une bonne alimentation après un exercice épuisant.

« UNE EXCELLENTE RAISON DE PRENDRE LES MESURES NÉCESSAIRES À UNE BONNE ALIMENTATION APRÈS UN EXERCICE ÉPUISSANT. »

