



L'alimentation après l'entraînement

Sportifs, vous qui désirez bien récupérer, mais surtout récupérer rapidement après une séance d'entraînement, voici quelques recommandations nutritionnelles pour vous remettre sur pied après un effort physique :

À boire!

Après un entraînement, il est essentiel de «refaire le plein d'eau», pour remplacer l'eau perdue dans la sueur. Puisque tous les liquides comptent, vous êtes libre d'opter pour la boisson de votre choix (eau, lait, jus, boisson pour sportif, etc.). Pourquoi ne pas choisir le lait au chocolat qui est une boisson par excellence pour récupérer? Celui-ci contient suffisamment d'eau et d'éléments nutritifs pour refaire les réserves d'énergie, réparer les fibres musculaires utilisées lors de l'activité, hydrater et remplacer les minéraux perdus dans la sueur. L'important, c'est de boire au-delà de votre sensation de soif et de garder en tête les principes d'une bonne récupération.

S'alimenter pour récupérer

Pour bien récupérer après un entraînement, il est extrêmement important de penser à «refaire le plein d'énergie», pour remplacer les réserves qui ont été utilisées pendant l'effort. Et que réclament vos muscles, outre de l'eau, après un effort physique?

Des glucides! Combinés à une petite quantité de protéines.

Les glucides sont utilisés pour refaire les réserves d'énergie et les protéines pour réparer les fibres musculaires endommagées par l'exercice.

Les glucides et les protéines doivent être consommés dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'effort.

- Ces 30 minutes représentent une période favorable pour permettre à l'organisme de récupérer, mieux vaut donc en profiter!
- Une petite collation, riche en glucides et modérée en protéines, constitue la clé du succès!

EXEMPLES DE COLLATIONS APRÈS UN EFFORT PHYSIQUE

Lait au chocolat	Yogourt et fruits
Bol de céréales et lait	Sandwichs
Barre tendre et yogourt à boire	Barre énergétique
Fromage et craquelins	Noix et fruits séchés

Si vous êtes amateur de laits fouettés, sachez qu'ils constituent une solution plus qu'intéressante, qui comblera tous vos besoins : liquides, glucides et protéines. Voici une recette très simple, mais aussi très efficace :

L'APRÈS SPORT! (DONNE UNE PORTION)

- 1 banane
- 250 ml de lait ou de lait au chocolat
- 15 ml de miel, si vous choisissez le lait nature

Vous n'avez qu'à mettre tous ces ingrédients au mélangeur et le tour est joué!

Les laits aromatisés (vanille, chocolat, fraises, etc.) que l'on peut conserver à la température de la pièce (UHT) sont des collations idéales à la suite d'un entraînement. Ayez-en un toujours à portée de la main lorsque vous terminez votre entraînement. Il s'agit aussi d'une solution facile pour calmer votre appétit et ainsi faire de meilleurs choix une fois à la maison.

Pour les oiseaux du matin

Vous êtes un matinal à l'entraînement ? Vous ne prenez qu'un jus de fruits ou un fruit ? Ce que vous mangez après est encore plus important et doit alors vous fournir plus d'énergie sous forme de glucides. Rappelez-vous que vous ne partez pas pour un long périple en voiture sans faire le plein ! Au lait fouetté, ajoutez un sandwich au beurre d'arachide (ou au fromage) et un fruit frais pour un petit déjeuner complet.