

# Régénération – Alimentation: Remplir les réservoirs

La restauration des réserves d'hydrates de carbone et l'apport de protéines permettent la reconstruction des cellules musculaires et des autres tissus. Ce moyen didactique délivre quelques conseils à appliquer au quotidien.



Une alimentation saine et équilibrée est importante pour maintenir et améliorer sa capacité de performance. Les carences entraînent une baisse des prestations sur le long terme et peuvent conduire à des situations de surentraînement, voire des blessures.

Juste après un gros effort – souvent pendant –, les priorités se déplacent. Les vitamines jouent un rôle secondaire à ce moment. Il s'agit avant tout de compenser la perte énergétique et hydrique engendrée par l'effort et de favoriser les processus de reconstruction par l'ingestion d'hydrates de carbone et de protéines.

## Régénération – Alimentation: Remplir les réservoirs



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**