

Régénération

Remplir les réservoirs

Shakes et autres

15–20 20+

Quoi? Boissons pratiques et digestes à prendre juste après l'effort. Les boissons (shakes) de récupération ne remplacent pas les repas complets. Ajouter de l'eau aux préparations glucidiques et protéiniques commerciales (comme Quadropro, Verofit, etc.). Alternatives: boissons à base de lait écrémé avec différents arômes.

■ Arrière-plan

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.

Petit en-cas

–10 10–14 15–20 20+

Quoi? Pour les petites pauses, barres de céréales, bananes, biberlis, leckerli, petits pains, sandwiches, bouillon, le tout en combinaison avec une boisson légèrement sucrée.

■ Pourquoi

Restauration des réserves d'hydrates de carbone et apport de protéines pour permettre la reconstruction des cellules musculaires et des autres tissus.

Simple et transportable

–10 10–14 15–20 20+

Quoi? En cas de pause prolongée ou dans l'attente du repas principal, préparations simples et digestes telles que sandwiches, portion de riz ou de pâtes cuits la veille à manger froid.

■ Quand?

Idéalement entre 15 et 30 minutes après la fin de l'activité pour profiter de la fenêtre métabolique favorable à ce moment-là (avidité des cellules musculaires pour les substrats); ceci est particulièrement important lors d'épreuves multiples le même jour. S'il n'y a pas d'échéance le lendemain: une à deux heures après l'entraînement. Pour les épreuves qui dépassent une heure et demie, prévoir de petits ravitaillements durant l'épreuve.

A table!

10–14 15–20 20+

Quoi? Repas complet riche en glucides et en protéines, après une compétition ou un effort soutenu, à condition de disposer de suffisamment de temps jusqu'à la prochaine échéance. Plat de pâtes, de riz ou à base de pommes de terre, le tout combiné avec une viande (éviter les sauces grasses). Exemple: spaghetti sauce tomate, poulet au curry avec riz, accompagnés d'un légume ou d'une salade. Important: manger tranquillement, dans le calme et apprécier!

■ Conséquences pratiques

- Planifier les mesures de réhydratation et de reconstitution des réserves de manière précise, et non pas partir à la recherche de substance après l'effort.
- Ingurgiter directement après l'effort (entre 15 et 30 minutes) une portion digeste, riche en hydrates de carbone et en protéines. Apport recommandé: 0,5 à 1 gramme d'hydrates de carbone par kg de poids corporel (selon la durée et l'intensité de l'effort); 10 à 20 grammes de protéines de bonne valeur nutritionnelle.
- Pour les disciplines requérant de l'explosivité, veiller à une nourriture pauvre en graisses pour la phase de régénération. Pour les disciplines d'endurance, la part lipidique peut être plus importante.
- Après un effort très intensif, l'athlète n'a généralement pas très faim et peine à compenser les pertes énergétiques. C'est pourquoi il est recommandé de le faire sous forme de boisson.
- L'alimentation du jour J (jusqu'à deux heures avant) doit optimiser les réserves sans surcharger l'estomac. Si l'effort dépasse 90 minutes, le sportif devrait prévoir un apport énergétique sous formes de petites rations à ingurgiter durant l'épreuve.
- L'activité sportive augmente les besoins en énergie. L'alimentation régénérative ne remplace pas les repas normaux.