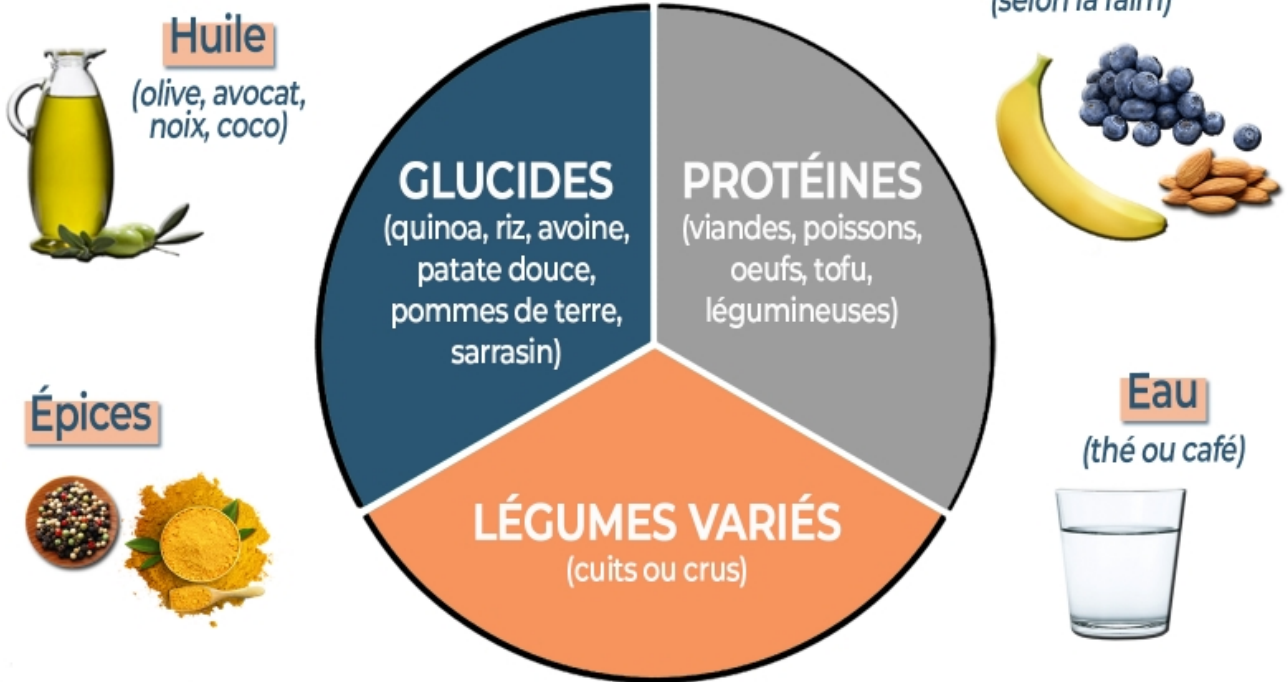


Que manger après le sport ?

L'ASSIETTE DU SPORTIF



L'alimentation du sportif

Dans cet article, je vous décris ce qu'il faut manger après le sport, le midi ou le soir, en vous détaillant les repas et quand les consommer.

En mangeant les bons aliments, et au bon moment, vous pourrez améliorer les bienfaits de votre entraînement : récupérer, prendre du muscle, maigrir, progresser...

Après le sport, vous devez donner les meilleurs aliments possibles à votre corps, sans négliger votre hydratation.

1) S'hydrater avec une boisson de récupération

Après le sport, vous devez d'abord commencer par vous hydrater. En effet, pendant si votre séance d'entraînement a été intense ou longue, vous avez perdu beaucoup d'eau, via la transpiration et la respiration notamment.

Avant de manger, la priorité sera donc de boire suffisamment d'eau, et si besoin des sels minéraux :

- Boire 500 ml d'eau minérale, riche en bicarbonate, pouvant aider à "tamponner" l'acidité. La quantité d'eau varie en fonction de la durée, l'intensité et les conditions climatiques.
- Ajouter des glucides dans votre boisson : un tiers de jus de raisin et deux tiers de St Yorre, principalement si votre entraînement a été intense ou long.
- Compléter par une dose de protéines de 20 à 40 grammes à boire dans les 30 minutes, après une séance de musculation, une séance intensive ou longue.
- Prévoir une source de glucides rapidement assimilables comme la banane ou la pomme de terre, si votre repas suivant ne peut pas être pris dans les 2 heures qui suivent.

2) Manger un repas dans les 2 heures qui suivent l'entraînement

Manger les bons aliments peu de temps après l'exercice aidera votre corps à récupérer plus vite.

Pour cela, mangez un repas qui contient à la fois des glucides et des protéines, dans les deux heures suivant votre séance de

sport.

Voici un exemple de composition d'un repas après un entraînement ou une compétition :

- 1/3 de glucides (quinoa, riz, avoine, sarrasin, patate douce).
- 1/3 de protéines (viandes, poissons, oeufs, légumineuses, tofu).
- 1/3 de légumes cuits ou crus (épinards, brocolis, kale, roquette, carottes, tomates, courgettes, poivrons).
- Des bonnes graisses lipides (huile d'olive, avocat, oléagineux).

Il est important de ne pas sauter ce repas qui est déterminant pour votre récupération et votre progression.

Les quantités seront à adapter pour répondre à vos besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, du poids, du type d'entraînement, du métabolisme de chacun.

Cela vous permettra d'obtenir les bienfaits suivants :

- Diminuer la dégradation des protéines musculaires.
- Augmenter la synthèse des protéines musculaires (croissance).
- Restaurer les réserves de glycogène.
- Améliorer la récupération.
- Perdre du poids, principalement des graisses, si vous consommez moins que vos besoins.

3) Privilégier les glucides complexes

Les réserves de glycogène de votre corps sont utilisées comme carburant pendant l'exercice, et la consommation de glucides après votre entraînement permet de les reconstituer.

La vitesse à laquelle vos réserves de glycogène sont utilisées dépend de l'activité. Par exemple, les sports d'endurance ont tendance à utiliser plus de glycogène que la musculation.

Voici une liste de glucides complexes, que vous pouvez manger après le sport :

- Pâtes complètes al dente,
- Riz complet ou basmati,
- Patate douce,
- Quinoa,
- Lentilles.
- Flocons d'avoine.
- Sarrasin.
- Pomme de terre.
- Pain complet, au seigle, à l'épeautre.

Je vous conseille d'éviter les glucides simples, principalement les céréales et les sucres raffinés. Leur consommation doit rester occasionnelle, pendant un entraînement difficile ou une compétition.

En effet, consommer des céréales et des sucres raffinés, peut conduire au développement de maladies métaboliques, comme une résistance à l'insuline, puis un diabète de type 2.

Enfin, ces sucres raffinés ont tendance à augmenter l'inflammation et à favoriser la prise de poids.

4) Manger suffisamment de protéines

Les protéines aident à réparer les tissus endommagés pendant le sport et à reconstruire les muscles.

Consommer une quantité adéquate de protéines après un entraînement fournit à votre corps les acides aminés dont il a besoin pour réparer et reconstruire ces protéines.

Voici les sources de protéines que vous pouvez manger après le sport :

- Viandes blanches (poulet, dinde, porc).
- Oeufs bio et élevés en plein air.
- Poissons gras (saumon, sardines, maquereau).
- Viandes rouges bio, issues d'animaux nourris à l'herbe.
- Tofu.
- Légumineuses (lentilles, pois, haricots).

Pour prendre de la masse musculaire, comme pour la maintenir, un apport quotidien total en protéines de l'ordre de 1,4 à 2,0 g de protéines par kg de poids corporel et par jour est suffisant pour la plupart des sportifs.

Privilégier des sources de protéines de qualité, avec une valeur nutritive élevée.

Ainsi, éviter la consommation de viandes transformées (saucisse, steak reconstitué, jambon blanc ou de poulet, charcuteries). Elles sont reliées à plusieurs maladies modernes chroniques.

5) Manger des légumes frais et variés

Parce que beaucoup trop de sportifs se focalisent principalement sur les protéines et les glucides, l'apport en légumes est trop souvent laissé de côté.

Ceci est une erreur que vous ne devez pas reproduire et qui peut aboutir à des carences en micro-nutriments : fer, zinc, calcium et vitamines A et C...

Pensez donc à inclure dans votre régime du sportif des légumes variés comme :

- Légumes verts à feuille (épinards, kale, roquette).
- Crucifères (brocolis, choux).
- Légumes racines (carottes, radis, betteraves, ail, oignon).
- Courges.
- Poivrons.

Ils contiennent des glucides, des fibres et de nombreux micro-nutriments et antioxydants très importants pour la récupération du sportif, et pour sa bonne santé.

6) Inclure des bonnes graisses

Beaucoup trop de sportifs ont peur de manger des graisses après l'entraînement . Ils pensent qu'elles vont les faire grossir et ralentir leur digestion.

Pourtant, les graisses sont un élément central dans l'alimentation du sportif, même après un entraînement.

Toutes les sources de graisses ne sont pas égales sur le plan nutritionnel.

Vous devez donc manger en plus grande quantité des graisses mono et poly-insaturées, contenues dans les aliments suivants :

- Huile d'olive et avocat (acide oléique).
- Oléagineux comme les noix, noisettes, amandes, graines de courge, graines de lin (omega 3).
- Huile de poisson ou poissons gras, comme le saumon (omega 3).

Ces graisses jouent un rôle essentielle dans la régulation de l'inflammation, la fabrication des hormones, l'énergie et la croissance musculaire.

Ces fonctions sont très importantes pour la santé générale et pour l'activité physique.

7) Prévoir des collations adaptés à vos objectifs

En fonction de vos objectifs, il peut être utile de prévoir des collations entre vos repas.

Prise de masse

Si vous pratiquez la musculation ou le crossfit et que votre objectif est la prise de masse, il est intéressant de prévoir des collations avant et après l'entraînement.

Celles-ci doivent comprendre une dose de protéines de 20 à 40 grammes, en fonction de votre poids et de l'entraînement réalisé.

Perte de poids

Si vous souhaitez maigrir, il est important de trouver un équilibre qui vous permettra de correctement récupérer tout en perdant du poids.

Vous devez à tout prix privilégier les aliments les plus nutritifs possibles, contenant une grande variété de micronutriments.

Vos collations peuvent donc inclure :

- Fruits frais, comme les baies et fruits rouges (myrtilles, framboises, mûres) pour leurs effets bénéfiques sur la santé.
- Oléagineux (noix, noisettes, amandes), ayant une action bénéfique sur la satiété et la régulation de l'appétit.
- Thé vert, riche en antioxydants.

Il n'est pas conseillé de sauter la collation après le sport.

Bien entendu, si vous souhaitez perdre du poids, le sport seul ne suffit pas. Vous devez consommer une alimentation saine et équilibrée, dont les calories sont légèrement inférieures à vos besoins énergétiques.

Optimiser vos performances

Votre objectif sera de répondre aux besoins caloriques quotidiens nécessaires pour optimiser la récupération et permettre des séances d'entraînement prolongées et répétées.

Les besoins caloriques quotidiens sont influencés par de nombreux facteurs, notamment : le métabolisme basal (au repos), l'activité quotidienne, les besoins d'entraînement spécifiques, la composition corporelle et la thermogénèse résultant de la digestion des aliments.

Si vos repas ne suffisent pas à couvrir cette demande, vous devez alors ajouter des collations contenant des aliments nutritifs comme les fruits frais, les oléagineux ou les glucides complexes.

Exemples de repas après le sport

Voici quelques exemples de repas rapides et faciles à faire pour manger après le sport :

- Poulet grillé, quinoa, épinards et ail l'huile d'olive.
- Saumon avec fondue de poireaux et frites de patates douces.
- Bol de flocons d'avoine, myrtilles, noix, amandes et fromage frais.
- Tartines de pain complet, oeufs brouillés, avocat et tomates

séchées.

- Tofu grillé, légumes sautés sauce soja curry et riz rouge.
- Salade de roquette, lentilles, quinoa, avocat, betteraves, carottes et huile d'olive.
- Tartines de pain au seigle, beurre d'amandes et banane.

Estimation des besoins énergétiques pour un sportif d'endurance

Pour ceux qui souhaitent être précis concernant leurs besoins énergétiques, il est possible de se fier aux estimations concernant la course à pied d'endurance, données par la Société Internationale de Nutrition Sportive :

- Femme (50kg) s'entraînant 1h par jour : 2100 calories.
- Femme (50kg) s'entraînant 3h par jour : 3000 calories.
- Femme (70kg) s'entraînant 1h par jour : 2600 calories.
- Femme (70kg) s'entraînant 3h par jour : 3900 calories.

- Homme (65kg) s'entraînant 1h par jour : 2700 calories.
- Homme (65kg) s'entraînant 3h par jour : 3900 calories.
- Homme (85kg) s'entraînant 1h par jour : 3100 calories.
- Homme (85kg) s'entraînant 3h par jour : 4700 calories.

Patrick GERMANO



LA PHYCOCYANINE où s'en procurer ? Uniquement par Internet dans votre WEB.SHOP



RHINBLUE 5K 10K – BOOSTER VOS PERFORMANCES

Client Webshop Registration >> [Here](#)

Partagez cet article