



L'alimentation après l'entraînement

AVIS AUX SPORTIFS : VOUS DÉSIREZ RÉCUPÉRER RAPIDEMENT APRÈS UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ? VOICI DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EFFICACES POUR VOUS REMETTRE SUR PIED APRÈS L'EFFORT.

À boire !

Après un entraînement, il est essentiel de boire pour remplacer une partie des liquides perdus et favoriser la récupération. Tous les liquides comptent : eau, lait, jus ou jus dilué, yogourt à boire, boisson de récupération pour sportifs, etc. Vous êtes libre d'opter pour la boisson de votre choix. Mais avez-vous déjà pensé à boire un bon lait au chocolat ?

Le lait au chocolat est une boisson de choix pour récupérer à la suite d'une activité physique de plus d'une heure à intensité modérée ou élevée. Il contient suffisamment d'eau (environ 85 %) pour bien réhydrater l'organisme. De plus, sa teneur en protéines, en glucides et en éléments nutritifs est idéale pour remplacer les minéraux perdus à cause de la transpiration, refaire les réserves d'énergie et réparer les fibres musculaires utilisées durant l'activité.

Délice sportif !

Donne une portion

- 1 banane
- 250 ml (1 tasse) de lait ou de lait au chocolat
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel, *si vous choisissez le lait nature*
- Quelques glaçons

Mettez tous ces ingrédients au mélangeur et savourez une pause bien méritée !

astuce

Les **laits aromatisés** (chocolat, fraises, vanille, etc.) qui se conservent à la température ambiante (UHT) sont aussi des collations de choix après un entraînement. Ayez-en toujours un à portée de la main dans votre sac de sport. Il s'agit aussi d'une solution facile pour calmer votre appétit et éviter de trop manger entre les repas.

S'alimenter pour récupérer

Pour vous revigorer après un entraînement d'intensité modérée ou élevée, il est extrêmement important de penser à refaire le plein de vos réserves d'énergie, particulièrement si vous en avez un autre de prévu la journée même ou le lendemain. Mis à part l'eau, que réclament vos muscles **dans les 30 minutes qui suivent** un effort physique ?

DES GLUCIDES COMBINÉS À UNE PETITE QUANTITÉ DE PROTÉINES!

Les glucides servent à refaire les réserves d'énergie, et les protéines, à réparer les fibres musculaires endommagées par l'exercice. Prenez une collation fournissant environ 10 g de protéines et au moins 30 g de glucides dans les 30 minutes suivant un effort d'intensité modérée ou élevée.

Pour une activité de plus faible intensité, vous pouvez opter simplement pour un aliment de votre boîte à lunch (ex. : fruit, yogourt, barre tendre, etc.) pour calmer votre faim jusqu'à votre prochain repas.

POURQUOI UN DÉLAI DE SEULEMENT 30 MINUTES ?

- Parce qu'après cette période, les enzymes responsables de refaire vos réserves d'énergie se mettent en mode « repos ».
- Les 30 minutes suivant un entraînement d'intensité modérée ou élevée représentent la période la plus favorable pour permettre à l'organisme de récupérer, mieux vaut donc en profiter !
- Prenez une petite collation renfermant des glucides et des protéines, et le tour est joué ! Au besoin, prévoyez une autre collation 1 à 2 heures plus tard, au cas où vous auriez faim avant votre prochain repas.

collations

10 bonnes collations pour récupérer

Lait au chocolat	Yogourt et fruits
Bol de céréales avec lait	Sandwich jambon-fromage
Barre de céréales et yogourt à boire	Barre énergétique
Fromage, craquelins et jus de légumes	Mélange de fruits séchés et noix
Lait frappé	Fromage Cottage avec fruits

Pour les lève-tôt

Vous êtes matinal à l'entraînement ? Vous ne partiriez pas pour un long périple en voiture sans faire le plein, donc évitez d'être à jeun. Si vous manquez de temps ou d'appétit et n'avez qu'un fruit, sachez que ce que vous mangerez après est encore plus important ! Votre déjeuner devra alors jouer un double rôle : fournir de l'énergie pour démarrer la journée et pour récupérer de votre séance d'entraînement. Des idées ? Prenez un verre de lait ou un yogourt, un sandwich au fromage ou au beurre d'arachide et un fruit frais.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirlaitiers.ca

